



Н. МАЗНЕВ

**ЗОЛОТЫЕ
КНИЖКА**

лекарственных

РАСТЕНИЙ



Annotation

Новое, 15-е, значительно расширенное и дополненное издание популярнейшей «Энциклопедии лекарственных растений» Н. И. Мазнева, включает описание более 700 лекарственных растений, их характеристики, химический состав, фармакологические свойства, правила заготовки, а также более 15000 простых и эффективных рецептов и методик лечения 300 различных заболеваний. Целебные отвары, настои и мази помогут практически при любом недуге — от простуды до хронических болезней сердца, желудка, суставов. Справочник содержит, подробную рецептуру и технологию приготовления лечебных препаратов в домашних условиях и рекомендации по их применению, противопоказания и взаимодействие с другими лекарствами, а также 288 цветных иллюстраций и 500 черно-белых рисунков. Впервые вошедший в книгу Путеводитель поможет легко найти все растения и рецепты, применяемые при лечении интересующего вас заболевания. Эта книга — настоящий подарок для тех, кто по-настоящему бережно заботится о своем здоровье и здоровье своих близких. ББК 53.59 Предупреждение: настоящее издание не является пособием по самолечению. Все рекомендации обязательно должны быть согласованы с лечащим врачом. Книга вышла также под названием «Новейшая энциклопедия лекарственных растений» © Мазнев Н. И. Текст, 2008 ISBN 978-5-386-00722-5 (РИПОЛ классик) © ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2008 ISBN 978-5-91213-079-3 (ДОМ. XXI век) © Оформление. ИД «РИПОЛ классик», 2008

- [ПРЕДИСЛОВИЕ](#)
- [РАСТЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА](#)
- [ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТЕНИЙ](#)
- [СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ](#)
- [СУШКА РАСТЕНИЙ](#)
- [СРОКИ ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ](#)
- [ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАСТЕНИЙ](#)
- [ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРЕПАРАТОВ](#)
- [ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ](#)
- [АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Armeniaca vulgaris* Lam.](#)
- [АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ -*Agave americana*](#)
- [АИР БОЛОТНЫЙ - *Acorus calamus* L.](#)
- [АИСТНИК ЦИКУТНЫЙ -*Erodium icutarium* L.](#)
- [АЙВА ПРОДОЛГОВАТАЯ -*Cydonia oblongata* mill](#)
- [АКАЦИЯ БЕЛАЯ -*Robinia pseudoacacia* L.](#)
- [АКАЦИЯ ПОДБЕЛЕННАЯ -*Acacia dealbata* L.](#)
- [АКОНИТ БЕЛОУСТЫЙ - *Aconitum leucoctomum* Worosch](#)
- [АКОНИТ ДЖУНГАРСКИЙ -*Aconitum soongaricum* Star](#)
- [АКТИНИДИЯ КОЛОМИКТА -*Actinidia colomikta* Maxim.](#)
- [АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ -*Aloe arborescens* Mill.](#)
- [АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -*Althaea officinalis* L.](#)
- [АММИ БОЛЬШАЯ - *Ammi majus*](#)
- [АММИ ЗУБНАЯ - *Ammi visnaga* \(L.\) Lat.](#)
- [АМОРФА ПОЛУКУСТАРНИКОВАЯ -*Amorpha fruticosa* L.](#)
- [АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Anisum vulgare* Gaertn.](#)
- [АПЕЛЬСИН СЛАДКИЙ -*Citrus sinensis* L.](#)
- [АРАЛИЯ МАНЬЖУРСКАЯ -*Aralia mandshurica* Rupr. et Maxim.](#)
- [АРАЛИЯ ШМИДТА - *Aralia Schmidta*](#)
- [АРАХИС ПОДЗЕМНЫЙ -*Arachis hypogaea*](#)
- [АРБУЗ СЪЕДОБНЫЙ -*Citrullus lanatus*](#)
- [АРНИКА ГОРНАЯ - *Arnica montana* L.](#)
- [АСТРАГАЛ ГУСТОВЕТВИСТЫЙ -*Astragalus piletocladus* Freyn et Sint.](#)
- [АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ -*Astragalus dasyanthus* Pall.](#)
- [БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ -*Ledum palustre* L.](#)
- [БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ -*Bergenia crassifolia* \(L.\) Frisch.](#)
- [БАЗИЛИК МЯТОЛИСТНЫЙ -*Ocimum menthifolium*](#)

- [БАЗИЛИК ЭВГЕНОЛЬНЫЙ -Ocimum gratissimum](#)
- [БАКЛАЖАН - Solarium melongena](#)
- [БАРБАРИС АМУРСКИЙ -Berberis amurensis](#)
- [БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ -Berberis vulgaris](#)
- [БАРВИНОК МАЛЫЙ - Vinga minor L.](#)
- [БАРХАТ АМУРСКИЙ -Phellodendron amurense](#)
- [БЕДРЕНЕЦ-КАМНЕЛОМКА - Pimpinella saxifraga L.](#)
- [БЕЗВРЕМЕННОК ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ -Colchicum speciosum Stev.](#)
- [БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ -Hyoscyamus niger L.](#)
- [БЕЛОКОПЫТНИК - Petasites Gaertn](#)
- [БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ -Betulla pendula Roth](#)
- [БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ -Helichrysum arenarium \(L.\) Moench.](#)
- [БЕШЕНЫЙ ОГУРЕЦ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Ecballium elateium \(L.\) A. Rich](#)
- [БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ -Conium maculatum](#)
- [БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ -Crataegus sanguined. Pall.](#)
- [БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ -Vaccinium vitis - idaea L.](#)
- [БУЗИНА ЧЕРНАЯ - Sambucus nigra](#)
- [БУК ВОСТОЧНЫЙ -Fugus orientalis Lipsky.](#)
- [БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Betonica officinalis L.](#)
- [ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Valeriana officinalis L.](#)
- [ВАСИЛЕК СИНИЙ -Centaurea cyanus L.](#)
- [ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ -Menyantnes trifoliata L.](#)
- [ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Verbena officinalis L.](#)
- [ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ -Alhagi pseudalhagi \(M.B Desv.\)](#)
- [ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Calluna vulgaris \(L.\) Salish.](#)
- [ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - Veronica officinalis L.](#)
- [ВЕТРЕНИЦА ЛЮТИКОВАЯ -Anemone ranunculoides L.](#)
- [ВЕХ ЯДОВИТЫЙ - Cicuta virosa L.](#)
- [ВЗДУТОПЛОДНИК СИБИРСКИЙ -Phlojodicarpus sibiricus K. Pol.](#)
- [ВИНОГРАД КУЛЬТУРНЫЙ -Vitis vinifera L.](#)
- [ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ -Cerasus vulgaris Mill.](#)
- [ВОЛОВИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -Anchusa officinalis L.](#)
- [ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ -Vupleurum aureum Fisch](#)
- [ВОЛЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Daphne mezereum I.](#)
- [ВОРОНИКА - Empetrum nigrum.](#)
- [ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ -Convolvulus arvensis L.](#)
- [ВЯЗ ГЛАДКИЙ - Ulmus laevis Pall](#)
- [ГАЛЕГА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Galega officinalis L.](#)
- [ГАРМАЛА - Peganum harmala L.](#)
- [ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ - Geranium pratense](#)
- [ГЕРАНЬ РОБЕРТА -Geranium Robertinum](#)
- [ГОЛУБИКА ОБЫКНОВЕННАЯ -Vaccinium uliginosum L.](#)
- [ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ -Polygonum bistorta L.](#)
- [ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ -Polygonum hydropiper L.](#)
- [ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ -Polygonum persicaria L.](#)
- [ГОРЕЦ ПТИЧИЙ -Polygonum aviculare L.](#)
- [ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ -Gentiana lutea L.](#)
- [ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ -Adonis vernalis L.](#)
- [ГОРОХ ПОСЕВНОЙ - Pisum sativum L.](#)
- [ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ -Brassica juncea L.](#)
- [ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ -Geum urbanum L.](#)
- [ГРАНАТ - Punica granatum L.](#)
- [ГРЕЙПФРУТ - Citrus paradise Machf.](#)
- [ГРЕЦКИЙ ОРЕХ - Juglans regia L.](#)
- [ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ -Fagopyrum sagittatum gilib.](#)
- [ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ -Purus communis L.](#)

- [ГРЫЖНИК ГЛАДКИЙ -Herniaria glabra L.](#)
- [ГУЛЯВНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -Sisymbrium officinale \(L.\) Scop.\(Erysimum officinale L.\)](#)
- [ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ -Inula helenium L.](#)
- [ДЖУТ ДЛИННОПЛОДНЫЙ -Corchorus olitorius L.](#)
- [ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ -Dioscorea caucasica Lipsy.](#)
- [ДИОСКОРЕЯ НИППОНСКАЯ -Dioscorea nipponica Makino](#)
- [ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -Melilotus officinalis \(L.\) Pall](#)
- [ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Quercus robus L.](#)
- [ДУРМАН ИНДЕЙСКИЙ -Datura innoxia Mill](#)
- [ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ -Datura stramonium L.](#)
- [ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Xanthium strumaarium Z.](#)
- [ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ -Origanum vulgare L.](#)
- [ДЫНЯ ПОСЕВНАЯ -Melo satifus Sager, ex M. Roem.](#)
- [ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -Archangelica officinalis \(Moench\) Hoffm](#)
- [ЕЖЕВИКА СИЗАЯ - Rubus fruticosus L.](#)
- [ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ - Picea abies.](#)
- [ЖЕНЬШЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Panax ginseng C.A. Мед.](#)
- [ЖИВОКОСТЬ ВЫСОКАЯ -Delphinium elatum L.](#)
- [ЖИВОКОСТЬ СЕТЧАТОПЛОДНАЯ -Delphinium dictyocarpum D.C.](#)
- [ЖИМОЛОСТЬ - Lonicera edulis L.](#)
- [ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ -Rhamnus cathartica L](#)
- [ЗАЙЦЕГУБ ОПЬЯНЯЮЩИЙ -Lagochilus inebrians Bunge](#)
- [ЗАМАНИХА ВЫСОКАЯ -Oplonanax elatus](#)
- [ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ -Hypericum perforatum L](#)
- [ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ -Fragaria vesca L.](#)
- [ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ -Centaurium minus Moench](#)
- [ИВА БЕЛАЯ - Salix alba L.](#)
- [ИВА КОЗЬЯ - Salix caprea L.](#)
- [ИНЖИР ОБЫКНОВЕННЫЙ -Ficus carica L.](#)
- [ИРГА ОВАЛЬНОЛИСТНАЯ -A. ovalis Medic](#)
- [ИСЛАНДСКИЙ МОХ -Cetraria islandica \(L.\) Ach.](#)
- [ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -Hyssopus officinalis L.](#)
- [ИСТОД ОБЫКНОВЕННЫЙ -Poligala vulgaris L.](#)
- [ИСТОД СИБИРСКИЙ -Poligala sibirica L.](#)
- [КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ -Kalanchoe pinnata \(Lam.\) Peps.](#)
- [КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Calendula officinalis L.](#)
- [КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ -Viburnum opulus L.](#)
- [КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ -Brassica oleraceae L.](#)
- [КАРТОФЕЛЬ КЛУБНЕНОСНЫЙ -Solarium tuberosum L.](#)
- [КАССИЯ ОСТРОЛИСТНАЯ -Cassia acutifolia Delie](#)
- [КАШТАН КОНСКИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Aesculus hippocastanum L.](#)
- [КЕДР СИБИРСКИЙ - Pinus sibirica](#)
- [КЕНДЫРЬ КОНОПЛЕВЫЙ -Arocynum cannabinum L.](#)
- [КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ -Chamaenerion angustifolium \(L.\) Scop.](#)
- [КИРКАЗОН ЛОМОНОСОВИДНЫЙ -Aristolochia clematitidis L.](#)
- [КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ -Oxalis acetosella](#)
- [КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ -Trifolium pratense L.](#)
- [КЛЕН ПЛАТАНОВИДНЫЙ -Acer platanoides L.](#)
- [КЛЕЩЕВИНА ОБЫКНОВЕННАЯ -Ricinus communis L.](#)
- [КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ -Cimicifuga dahurica Maxim.](#)
- [КЛЮКВА БОЛОТНАЯ -Oxycoccus palustris Peps.](#)
- [КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ -Asarum europaeum L.](#)
- [КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ -Coriandrum sativum L.](#)
- [КОРОВЯК СКИПЕТРОВИДНЫЙ -Verbascum thapsiforme Schard.](#)
- [КОСТЯНИКА КАМЕНИСТАЯ -Rubus saxatilis L.](#)
- [КРАПИВА ДВУДОМНАЯ -Urtica dioica L.](#)

- [КРАСАВКА ОБЫКНОВЕННАЯ -Atropa belladonna L.](#)
- [КРЕСС ПОСЕВНОЙ -Lepidium sativum L.](#)
- [КРЕСТОВНИК РОМБОЛИСТНЫЙ -Senecio platyphylloides, Som. Et Lev.](#)
- [КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Sanguisorba officinalis L.](#)
- [КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ -Frangula ainus Mill.](#)
- [КРЫЖОВНИК ОТКЛОНЕННЫЙ -Grossularia reclinata \(L.\) Mill.](#)
- [КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ - Nuphar luteum \(L.\) Sibth. et Smith](#)
- [КУВШИНКА БЕЛАЯ - Nymphaea alba L.](#)
- [КУКУРУЗА - Zea mays L.](#)
- [КУПЫРЬ ЛЕСНОЙ -Anthriscus silvestris \(L.\) Hoffm](#)
- [КУКУШКИН ЦВЕТ -Coronaria flos - cuculi](#)
- [КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Polygonatum officinalis](#)
- [ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ -Laurus nobilis L.](#)
- [ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ -Convallaria majalis L.](#)
- [ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ -Potentilla anserina L.](#)
- [ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ -Potentilla erecta L. Rausch. \(P. tormentilla Stokes.\)](#)
- [ЛАПЧАТКА СЕРЕБРИСТАЯ -Potentilla argentea L.](#)
- [ЛЕБЕДА РАСКИДИСТАЯ -Arctiplex patula L.](#)
- [ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ -Rhaponticum carthamoides Willd.](#)
- [ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ -Linum usitatissimum L.](#)
- [ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ -Corylus avellana L.](#)
- [ЛИЛИЯ КУДРЕВАТАЯ - Lilium martagon](#)
- [ЛИМОН - Citrus limon \(L.\) Burm.](#)
- [ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ - Schizandra chinensis \(Turcz.\) Baill.](#)
- [ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ -Tilia cordata \(L.\) Mill.](#)
- [ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ -Larix sibirica L.](#)
- [ЛОПУХ БОЛЬШОЙ - Arctium lappa L. \(Lappa major Gaertn.\)](#)
- [ЛУК ПОБЕДНЫЙ - Allium victorialis L.](#)
- [ЛУК ПОРЕЙ - Allium porrum L.](#)
- [ЛУК РЕПЧАТЫЙ - Allium cepa L.](#)
- [ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -Levisticum officinale](#)
- [МАГНОЛИЯ КРУПНОЦВЕТКОВАЯ -Magnolia grandiflora](#)
- [МАК СНОТВОРНЫЙ -Papaver somniferum](#)
- [МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ -Rubus idaeus L.](#)
- [МАНДРАГОРА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Mandragora Officinalis L.](#)
- [МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ -Rubia tinctorum L.](#)
- [МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ -Tussilago farfara L.](#)
- [МАЧОК ЖЕЛТЫЙ -Claucium flavum Grant.](#)
- [МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Pulmonaria officinalis L.](#)
- [МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Melissa officinalis L.](#)
- [МИНДАЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Amygdalis communis L.](#)
- [МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Juniperus communis L.](#)
- [ДРУГИЕ ВИДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА](#)
- [МОЛОЧАЙ - Euphorbia helioscopa L.](#)
- [МОРДОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Echinops ritro L.\(E. Sphaerocephalus L.\)](#)
- [МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ -Daucus Sativus Roche.](#)
- [МОРОЗНИК КАВКАЗСКИЙ -Helleborus caucasicus A. Br.](#)
- [МОРОШКА ПРИЗЕМИСТАЯ -Rubus Chamaemorus L.](#)
- [МОРСКАЯ КАПУСТА - Laminaria japonica Aresch. \(L.\) Edmon.](#)
- [МОРСКОЙ ЛУК - Urgenia maritima L.](#)
- [МУХОМОР КРАСНЫЙ -Amanita \(Fr.\) Hook](#)
- [МЯТА ПЕРЕЧНАЯ - Mentha piperita L.](#)
- [НАПЕРСТЯНКА КРУПНОЦВЕТКОВАЯ \(уральская\) - Digitalis grandiflora Mill.](#)
- [НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРОВАЯ -Digitalis purpurea L.](#)
- [НАПЕРСТЯНКА РЕСНИТЧАТАЯ -Digitalis ciliata Traut.](#)
- [НАПЕРСТЯНКА РЖАВАЯ -Digitalis ferruginea L.](#)

- [НАПЕРСТЯНКА ШЕРСТИСТАЯ -Digitalis lanata Ehrh.](#)
- [ОБВОЙНИК ГРЕЧЕСКИЙ -Periploca graeca L.](#)
- [ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ -Hippophae rhamnoides L.](#)
- [ОВЕС ПОСЕВНОЙ - Avena sativa](#)
- [ОГУРЕЦ ПОСЕВНОЙ - Cucumis sativus](#)
- [ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА -Borago officinalis L.](#)
- [ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -Taraxacum officinale Wigg.](#)
- [ОЛЬХА СЕРАЯ - Alnus incana Moench.](#)
- [ОМЕЛА БЕЛАЯ - Vincum album L.](#)
- [ОСИНА ОБЫКНОВЕННАЯ -Populus tremula](#)
- [ОСОКА ПАРВСКАЯ -Carex brevicollis D. C.](#)
- [ОЧАНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -Euphrasia officinalis](#)
- [ОЧИТОК БОЛЬШОЙ -Sedum maximum L.](#)
- [ПАПОРОТНИК МУЖСКОЙ -Dryopteris filix-mas \(L.\) Schott.](#)
- [ПАСЛЕН ДОЛЬЧАТЫЙ -Solarium laciniatum Ait.](#)
- [ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ - Salanum nigrum L.](#)
- [ПАССИФЛОРА ИНКАРНАТНАЯ -Passiflora incarnata L.](#)
- [ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ -Pastinaca sativa L.](#)
- [ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ -Capsella bursa pastoris Medis.](#)
- [ПАТРИНИЯ СРЕДНЯЯ - Patrinia intermedia Roem. Et Schuit.](#)
- [ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ -Primula officinalis L.](#)
- [ПЕРЕСТУПЕНЬ БЕЛЫЙ -Bryonia alba L.](#)
- [ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ -Capsicum annuum L.](#)
- [ПЕРСИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Persica vulgaris Mill.](#)
- [ПЕТРУШКА КУДРЯВАЯ - Petroselinum crisspum](#)
- [ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ -Tanacetum vulgare L.](#)
- [ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ -Paeonia anomala L.](#)
- [ПИХТА СИБИРСКАЯ -Abies sibirica Ledeb.](#)
- [ПЛАУН БУЛАВОВИДНЫЙ -Lycopodium clavatum L.](#)
- [ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Hedera helix](#)
- [ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ -Plantago majoris L.](#)
- [ПОДСНЕЖНИК ВОРОНОВА -Calanthus Woronowii L.](#)
- [ПОДСОЛНЕЧНИК ОДНОЛЕТНИЙ -Helianthus annuus L.](#)
- [ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ -Artemisia absinthium L.](#)
- [ПОЛЫНЬ МЕТЕЛЬЧАТАЯ -Artemisia scoparia Waldst](#)
- [ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ -Artemisia vulgaris L.](#)
- [ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ -Artemisia taurica Willd](#)
- [ПОМИДОР СЪЕДОБНЫЙ \(ТОМАТ\) -Lycopersicum esculentum](#)
- [ПОРТУЛАК КРУПНОЦВЕТКОВЫЙ -Portulaca obraceac](#)
- [ПРОСВИРНИК ЛЕСНОЙ -Malva silvestris L.](#)
- [ПСОРАЛЕЯ КОСТЯНКОВАЯ -Psoralea drupacea Bge.](#)
- [ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ -Leonurus quinquelobatus Gilib.](#)
- [ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ -Leonurus cardiaca L.](#)
- [ПШЕНИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ -Triticum vulgare L.](#)
- [ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ -Agropuron repens \(L.\) Nevski](#)
- [РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ -Silybum marianum \(L.\) Gaerth.](#)
- [РЕВЕНЬ ТАНГУТСКИЙ - Rheumpalmatum var. Tanguticum Maxim.](#)
- [РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ -Raphanus sativus L.](#)
- [РЕПА - Brassica rapa L.](#)
- [РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Agrimonia eupatoria](#)
- [РИС ПОСЕВНОЙ - Oryza sativa L.](#)
- [РОГОЗ УЗКОЛИСТНЫЙ -Tupha angustifolia](#)
- [РОДИОЛА РОЗОВАЯ -Rhodiola rosea L.](#)
- [РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТИСТЫЙ -Rhododendron chrysanthum Pall.](#)
- [РОЗА ДАМАССКАЯ -Rosa damascena Mill.](#)
- [РОЗА КОРИЧНАЯ -Rosa cinnamomea L.](#)

- [РОМАШКА АПТЕЧНАЯ -*Matricaria chamomilla* L.](#)
- [РОМАШКА ДУШИСТАЯ -*Matricaria discoidea* \(Less.\) DS.](#)
- [РУТА ДУШИСТАЯ - *Ruta graveolens* L.](#)
- [РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Sorbus aucuparia* L.](#)
- [РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ -*Aronia melanocarpa* \(Michx.\) Elliot](#)
- [САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ -*Comarum palustre*](#)
- [СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Beta vulgaris*](#)
- [СЕКУРИНЕГА ПОЛУКУСТАРНИКОВАЯ -*Sekurinega suffruticosa* \(Pall.\) Rehd.](#)
- [СЕЛЬДЕРЕЙ ДУШИСТЫЙ -*Apium graveolens*](#)
- [СЕРДЕЧНИК ЛУГОВОЙ -*Cardamine pratensis* L.](#)
- [СИНЮХА ГОЛУБАЯ -*Polemonium coeruleum* L.](#)
- [СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ -*Siringa vulgaris* L.](#)
- [СКУМПИЯ КОЖЕВЕННАЯ -*Cotinus coggygria* Scop.](#)
- [СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ - *Ribes nigrum* L.](#)
- [СОЛОДКА ГОЛАЯ -*Glycyrrhiza glabra* L.](#)
- [СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Pinus silvestris* L.](#)
- [СОФОРА ЯПОНСКАЯ -*Sophora japonica* L.](#)
- [СПОРЫНЬЯ -*Claviceps purpurea* Tulasne](#)
- [СТАЛЬНИК ПОЛЕВОЙ -*Ononis arvensis* L.](#)
- [СТЕРКУЛИЯ ПЛАТАНОЛИСТНАЯ -*Sterculia platanifolia*](#)
- [СУРЕПКА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Barbarea* R. Br.](#)
- [СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ -*Gnaphalium uliginosum* L.](#)
- [ТАБАК - *Nicotiana tabacum* L.](#)
- [ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ -*Onopordon acanthium* L.](#)
- [ТЕРМОПСИС ЛАНЦЕТОВИДНЫЙ -*Thermopsis lanceolata* R. Br.](#)
- [ТЕРН КОЛЮЧИЙ - *Prunus spinosa* L.](#)
- [ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ -*Thymus serpyllum* L.](#)
- [ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Carum carvi* L.](#)
- [ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Arctostaphylos uva ursi* Spr.](#)
- [ТОПИНАМБУР - *Htilianthus tuberosus* L.](#)
- [ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ - *Populus nigra* L.](#)
- [ТРОСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Phragmites communis* Trin.](#)
- [ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Cucurbita pero* L.](#)
- [ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Achilea millefolium* L.](#)
- [УКРОП ПАХУЧИЙ -*Anethum graveolens* L.](#)
- [УНГЕРНИЯ ВИКТОРА - *Ungernia victoris* Vved. Ex Artjuschenko](#)
- [ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ - *Phasolis vulgaris*](#)
- [ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Foeniculum vulgare* Mill.](#)
- [ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ -*Viola tricolor* L.](#)
- [ХВОЩ ПОЛЕВОЙ -*Eguisetum arvense* L.](#)
- [ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Humulus lupulus* L.](#)
- [ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Armoracia rusticana* L.](#)
- [ХУРМА КАВКАЗСКАЯ -*Diospyros lotus*.](#)
- [ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Cichorium intybus* L.](#)
- [ЧАЙНЫЙ ГРИБ - *Thymus serpyllum* L.](#)
- [ЧАЙНЫЙ КУСТ - *Thea sinensis*](#)
- [ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ -*Bidens tripartita* L.](#)
- [ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Padus racemosa* Gilib.](#)
- [ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Vaccimum myrtillus* L.](#)
- [ЧЕРНОКОРЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -*Cynoglossum officinalis* L.](#)
- [ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ - *Allium sativum*](#)
- [ЧИЛИБУХА - *Strichnos nuxvomica*](#)
- [ЧИСТЕЦ ЛЕСНОЙ - *Stachys sylvatica* L.](#)
- [ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ -*Chelidonium majus* L.](#)
- [ЧИХОТНАЯ ТРАВА - *Ptarmica vulgaris*](#)
- [ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -*Salvia officinalis* L.](#)

- [ШАЛФЕЙ ЭФИОПСКИЙ -Salvia aethiopic L.](#)
 - [ШЛЕМНИК БАЙКАЛЬСКИЙ -Scuteelaria baicalensis Georgi](#)
 - [ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ -Rutex confertus Willd.](#)
 - [ЩАВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Rumex acetosa L.](#)
 - [ЭВКАЛИПТ КРУГЛЫЙ -Eucalypnus viminalis Labifl.](#)
 - [ЭВКОММИЯ ВЯЗОЛИСТНАЯ -Eucommia ulmoides Oliv.](#)
 - [ЭЛЕУТЕРОКОКК КОЛЮЧИЙ -Eleutherococcus senticosus Maxim.](#)
 - [ЭФЕДРА ХВОЩЕВАЯ - Ephedra equisetina Bunge](#)
 - [ЯБЛОНЯ - Malus](#)
 - [ЯСЕНЬ ВЫСОКИЙ -Fraxinus excelsior L.](#)
 - [ЯТРЫШНИК пятнистый -Orchis maculata L.](#)
 - [ЯЧМЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ -Hordeum vulgare](#)
 - [ЛЕКАРСТВЕННОЕ СЫРЬЕ](#)
 - [БОДЯГА - Spongilla](#)
 - [МУРАВЕЙ ЛЕСНОЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ \(РЫЖИЙ\) - Formica rufa L.](#)
 - [ШПАНСКАЯ МУШКА ОБЫКНОВЕННАЯ -Lytta vesicatoria Fabricius](#)
 - [ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ](#)
 - [ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ДЛ Я ЛЕЧЕНИЯ КОНКРЕТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ](#)
 - [А](#)
 - [Б](#)
 - [В](#)
 - [Г](#)
 - [Д](#)
 - [Ж](#)
 - [З](#)
 - [И](#)
 - [К](#)
 - [Л](#)
 - [М](#)
 - [Н](#)
 - [О](#)
 - [П](#)
 - [Р](#)
 - [С](#)
 - [Т](#)
 - [У](#)
 - [Ф](#)
 - [Х](#)
 - [Ц](#)
 - [Ч](#)
 - [Ш](#)
 - [Щ](#)
 - [Э](#)
 - [Я](#)
 - [УКАЗАТЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ИХ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ](#)
 - [Приложение](#)
 - [Информационный лист](#)
-

ПРЕДИСЛОВИЕ

Бесконечно существовавший абсолютный мрак в какой-то период времени, повинувшись Высшему Закону Космоса, стал заполняться космическими газами и пылью, из которых с течением времени образовался свет, звездные системы и планеты, состоящие из одних и тех же веществ, построенные по одному и тому же плану. Из этих же веществ, впоследствии были образованы камни, растения, животные и люди, не представляющие каких-то особых различий по своему химическому строению.

С момента своего появления на Земле человек был неразрывно связан с растительным миром, кормившим и лечившим его, дававшим уют и защиту от враждебных сил. С тех далеких времен у многих народов мира бытует культ того или иного растения. В знак величайшего уважения к дереву на гербе Канады изображен кленовый лист, на монетах Ливана — кедр, герб Франции украшала лилия. В США каждый штат имеет три обязательных символа — птицу, цветок и дерево. Чаще всего среди деревьев встречается дуб (Джорджия, Иллинойс, Айова и др.), сосна (Алабама, Арканзас, Монтана, Невада, Северная Каролина...), клен (Нью-Йорк, Вермонт, Западная Вирджиния, Висконсин...) и тополь (Теннесси, Небраска, Канзас, Индиана). Флаг Гренады украшает мускатный орех. На гербе и флаге маленького государства Сан-Марино изображен венок из листьев дуба и лавра. Дуб олицетворяет силу и добродетель, лавр — бессмертие и славу. На гербе Мексики красуется также дуб, лавр и кактус. На гербе Гаити — пальма, а на флаге Канарских островов — канарский финик. Береза, рябина и калина — любимые деревья русского народа, они являются частью национального менталитета.

Из тех же далеких времен пришли к нам способы профилактики и лечения различных заболеваний при помощи растений, поскольку человеческий организм легче усваивает биологические вещества, содержащиеся в растениях, нежели в современных синтетических медикаментах.

Растения обычно не обладают вредным побочным действием, менее токсичны, не вызывают аллергических явлений, поэтому лекарства из растений с каждым годом приобретают все большую популярность. И это не дань моде, не сиюминутное увлечение — это возвращение к своим истокам, более здоровое осмысление происходящего вокруг себя и в себе самом.

Лекарственные растения широко использовались человеком с незапамятных времен. Ими пользовались народы ариев, от которых эти знания унаследовали славяне и русские. На Руси лечением травами занимались ведуньи, волхвы и знахари.

Лекарственные растения широко использовались в медицине Древнего Китая, Индии, Ассирии, Вавилона, Египта, Греции и Рима. Сведения об использовании человеком целебных свойств растений были обнаружены в самых древних письменных памятниках человеческой культуры, которые принадлежали государству Шумер, существовавшему на территории современного Ирака 5000 лет назад. Жители Вавилона широко применяли в лечебных целях корень солодки, дурмана, белену, льняное семя и др. Ими было отмечено, что солнечный свет отрицательно действует на целебные свойства растений. Греки связывали целебное действие растений с различными магическими представлениями. Недаром корень слова «фармакон», обозначавшего в древнегреческом языке «лекарство», «яд», «колдовство», сохранился в большинстве современных языков в словах «фармация», «фармацевт», «фармакопоя».

Использование лекарственных трав в России приняло широкий размах в середине XVII века, когда царем Алексеем Михайловичем был создан специальный «Аптекарский приказ», ведавший снабжением лекарственными травами не только царского двора, но и армии. Были созданы «аптекарские огороды» — сады, где разводили лекарственные растения.

И в наше время целебные растения при правильном их применении пользуются успехом при лечении многих заболеваний. Современной медициной России используется 230 видов лекарственных растений, из них в культуре возделывается лишь 50 (22%), а потребность в остальных в той или иной степени обеспечивается исключительно за счет дикорастущей флоры.

Однако не следует забывать, что пользование лекарственными средствами растительного происхождения без согласования с врачом крайне нежелательно.

На Земле произрастает свыше 400 тыс. различных видов растений, на долю России приходится около 18 тыс., более 200 из них признаются биологически активными.

РАСТЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Каждую секунду в результате фотосинтеза на нашей планете образуется около 10 тыс. тонн (200 железнодорожных вагонов) зеленой органической массы. За этот промежуток времени растения усваивают 20 тыс. тонн углекислого газа, выделяя, в свою очередь, около 15 тыс. тонн кислорода.

В России леса занимают около 55% общей средней статистической площади, в Китае — около 13% общей площади, в Эфиопии — 3,5%. Однако во многих районах России, к примеру, в Орловской, Курской, Саратовской областях лесных угодий осталось около 5%. Неразумные действия человека катастрофически уменьшают лесные массивы планеты. Так, в 1960 году леса занимали около 31% мировой суши, а в 1985 году — только 27%. По данным ООН, в настоящее время вследствие человеческой деятельности на Земле каждую секунду погибает около 1 га тропического леса. Около 6 млн. га земли ежегодно превращается в пустыню. Леса гибнут прежде всего от загрязнения воздуха и почв, интенсивной вырубке, небрежного отношения человека к деревьям. По оценкам специалистов, к середине XXI века будет уничтожена половина из существующих ныне лесов. Что может произойти в недалеком будущем, нетрудно представить себе.

Мы отошли от заветов своих предков по отношению к окружающему нас миру, изменяем природу, желая выжать из нее как можно больше выгоды для себя, уничтожаем по большому счету живых существ, братьев наших меньших. Восстанавливать лесные массивы, сажать деревья еще не стало здоровой традицией нашего народа и не вошло в привычку и обязанность каждого из нас. Хотя, посадив деревце, мы обеспечиваем себе бессмертие, очищаем душу. И если мы хотим соответствовать званию человека, это должно стать для нас непреложным законом, привычкой и святой обязанностью.

Наши далекие предки не видели различий не только в физическом устройстве объектов природы, но и в духовном. Они считали, что Земля и все, что существует на ней, имеют душу, а группы одинакового — и духовную основу: духи моря, воды, земли, гор, огня, леса и т. п. Они это ощущали душой и были наполнены искренней верой, старались не навредить природе, живя в рамках самодостаточности. На основе единства с природой строились идеология или религия так называемого язычества, через которую прошли абсолютно все народы, населяющие Землю. Мощные или многолетние деревья, вселявшие в людей благоговение и священный трепет, являлись символами Бога, служили пра-образом Церкви. Мы имеем возможность видеть сейчас вековые деревья в разных уголках Земли только потому, что некоторые из них считались в свое время священными. Многие из них по этой же причине были вырублены христианскими миссионерами, стремившимися уничтожить любые следы прежних религий. Судьба деревьев зачастую зависела от глупости и жестокости людей.

И как не удивиться и не поверить в вечную тайну, исходящую от деревьев — историй, когда видишь их перед своими глазами, чувствуешь на себе их воздействие. На восточных склонах Этны, в Сицилии, вплоть до прошлого века рос каштан, ствол которого достигал 68 м в окружности. Ему в то время было более 3000 лет, но он уже был достаточно стар, когда Платона взяли в плен Сиракузы. Сколько же могли рассказать деревья человеку, сколько тайн раскрыть, которые им пришлось узнать за многие столетия?

Древние народы ариев, имевшие неразрывную связь с природой, удивлялись и изумлялись таинственностью и безупречностью ее законов, искренне верили, что деревья знают тайны создания миропорядка, что им введомы Истина. Окружающая среда поражала человека загадочностью и красотой, делилась с ним своими силой и надежностью. Дуб олицетворял собой вечность, покой и красоту, давал силу раненым воинам, беременная женщина шла за помощью и советом к липе, как со своей сестрой или подружкой делилась девушка с березкой своими сокровенными мыслями, изливала ей свои печали, приходила с радостью. Недаром во многих русских песнях девушку-невесту нередко сравнивают с белой березой, стройного юношу — с тополем, а крепкого сильного мужчину — с дубом. В обычаях разных народов в честь рождения ребенка сажали и его природного брата — дерево. Славяне при рождении сына сажали дуб, при рождении дочери — березу.

Преступлением считалось уничтожение дерева без особой нужды, а также насильственная вырубка любого старого дерева, лишение его права на естественную смерть. Святыми деревьями русского леса были дуб, береза, сосна, кедр, ель. Человек, нарушивший законы народа по отношению к этим деревьям, должен был, по мнению соплеменников, либо сойти с ума, либо покалечиться, либо скорострительно умереть. Та же участь должна была постичь и того, кто срубит дерево, посаженное руками человека и выращенного им.

Многие народы при постройке жилищ совершали особые обряды, призванные умиловить духов срубаемых деревьев, так как эти духи, согласно поверьям, переходили в дом и там обитали. Селяне валили лес сообщая, чтобы разделить тяжесть вины перед ним, сопровождая порубку словами: «Лес-батюшка, Земля-матушка, вашей плоти взять дозвольте, не ради наживы, а ради жизни». На Руси даже существовали заповедные рощи, которые свято оберегались и которые нельзя было уничтожить ни при каких обстоятельствах.

С возрастающим самомнением человека снижалась его способность слышать, видеть и чувствовать в полной мере окружающий мир, а пришедшие вслед за «языческими» идеи породили новые религии, отрицавшие духовное начало всего сущего на Земле, оставив духовность только за несовершенным человеком. И напрасно: связь между деревьями и людьми, в которой не сомневались наши предки, подтвердили современные ученые биофизики: дуб более сопереживает мужчине, липа — женщине, береза — девушке. При помощи биополей деревья отличают хорошего человека от плохого, реагируя на намерения человека своим поведением. Это свойство живых растений было подтверждено американским полицейским, специалистом по детекции лжи Клевом Бакстером. С помощью своеобразного гальванометра, Бакстер присоединил один из электродов своего аппарата, регистрирующего эмоции подозреваемых, к листу растения - стрелка полиграфа моментально начертила на регистрирующей полосе зубчатую линию, такую, которую бы выдал прибор, определяя человеческие эмоции. В результате дальнейших опытов к листьям фикуса подключались высокочувствительные датчики замера биоэлектрической энергии. При неоднократном повреждении листа пик энергии резко поднимался вверх. Усложнение опытов привело к сенсации: датчики определяли «крик» фикуса не только в ответ на повреждение его листьев, но даже в ответ на мысль человека об этом. Стоило ученому только подумать о жестоком опыте с растением, как показатели датчика резко подскакивали - растение на расстоянии чувствовало угрозу для себя. Когда исследователь повреждал один лист, своеобразная нервная дрожь передавалась другим. Дальнейшие опыты показали, что растения обладают не только чувствами, но и памятью. Один из учеников Бакстера, тайне от других получил инструкцию: войти в комнату, где находились два растения, вырвать с корнем одно из них и растоптать его. Единственным свидетелем этого действия было другое растение, оставшееся нетронутым. Подсоединив его к своему полиграфу, Бакстер провел перед ним несколько человек, включая и того, который погубил растение. Оставшееся растение не отреагировало ни на кого из прошедших перед ним людей, кроме виновного— при входе его в комнату пишущее устройство судорожно заколебалось. Множеством подобных опытов Бакстер доказал, что растения обладают «памятью», что они могут «пугаться», «терять сознание», «впадать в коматозное состояние» и т. д. На основе своих исследований он опубликовал статью «Доказательства наличия первичного сознания у растений». Современные исследователи, основываясь на выводах доктора К. Бакстера, сумели доказать существование у растений не только вышеперечисленных качеств и свойств, но и энергетического двойника. Проводя опыты со съемками живых организмов в поле токов высокой частоты, исследователи обнаружили на снимке светящееся изображение этого организма, окруженное сияющей радужной оболочкой. В одном из опытов с растением исследователи перед съемкой отрезали часть его листа. На полученном снимке свечением четко обозначились контуры удаленного кусочка листа. Этими опытами было подтверждено, что у растений, как и у людей, имеется тонкий двойник. Окультисты называют его эфирным телом, ученые - биоплазмой. Индийский физик и физиолог Жагадир Шандер Боze после целого ряда экспериментов пришел к выводу, что реакции растений и животных очень похожи. По его мнению, восхождение сока и рост растений могут происходить лишь за счет накопления энергии, полученной из окружающего мира и предназначенной для обеспечения информацией. И поскольку растения могут дышать, не имея ни бронхов, ни легких, переваривать пищу, не имея пищеварительных органов, способны производить движения без мускулов, то почему бы им не обладать подобием того, что у животных является нервной цепочкой. Из этого можно сделать вывод, что все живые существа, включая растения, животных и человека, построены по одному и тому же плану, состоят из клеток, умеющих дышать, переваривать и сами в своих ядрах заключать собственную программу на выполнение определенных задач. Русские ученые, занимающиеся данной темой, сфотографировали не только ауру человека, но и обнаружили в человеческом теле таинственные пути энергии, которые можно сопоставить только с меридианами акупунктуры. Если представить на миг, что «нервные» реакции растений являются проявлением своеобразной передачи энергии, стоящей ближе к этим тонким путям, чем нервная система, то возникает сомнение о нашем абсолютном превосходстве над окружающим миром.

Эксперименты исследователей растений продемонстрировали существование тесной связи между растением и человеком, который за ним ухаживает, и то, что эта связь может поддерживаться даже на расстоянии. Они также показали, что растения очень хорошо умеют узнавать людей, плохо к ним

относящихся, а также тех, кто хорошо к ним расположен. В этом отношении реакции растений очень похожи на реакции домашних животных.

Запасом биоэнергии обладают многие деревья, однако их воздействие на каждого человека строго индивидуально: на одного сильнее влияет дуб, на другого - береза. С помощью биолокационных методов установлено, что береза и дуб являются энергетически подпитывающими примерно для 60—90% жителей средней полосы России. Следующей в этом ряду стоит сосна. Взаимодействие с сосной полезно больным, ослабленным людям. Береза снимает усталость, повышает тонус, нейтрализует отрицательные последствия повседневных мелких стрессов.

Взаимный обмен энергиями проявляется в большей степени в процессе непосредственного соприкосновения тела человека со стеблем растения или со стволом большого дерева. Могучее, стройное, ветвистое, без сухих веток и без наростов, растущее в хорошем месте и стоящее на отшибе дерево, открытое со всех сторон солнцу, полно здоровой и чистой энергии. Мощное биополе такого дерева не дает другим деревьям расти рядом с собой. Однако во время грозы под таким деревом стоять небезопасно. Очень полезно для здоровья гулять в лесу, где растут дуб, можжевельник и кедр, где травы и цветы особенно яркие. Хорошим способом подзарядки может служить даже недолгая прогулка по земле в лесу или в парке. Лучше - босиком: при этом происходит обмен энергиями между человеком и землей.

Современные исследования совместимости человека и растений показали, что различный цвет растений, форма крон деревьев, по-разному воздействуют на психику человека. К бодрящим растениям относятся деревья и кустарники с раскидистой, пирамидальной формой кроны (акация, дуб, тополь); успокаивающее действие оказывают деревья с овальной (вяз, клен, липа) и плакучей зонтичной кронами (береза, ива, ясень).

На энергообмен между человеком и растением влияет и время года: береза, ель, дуб и травы — валерьяна и душица, зимой уменьшают частоту пульса и артериальное давление; летом ель и сосна, наоборот, увеличивают частоту пульса и артериальное давление. Таким же образом действуют боярышник, сирень, тополь и другие растения.

Пробуждается природа и с таянием снега. Вода, образующаяся при таянии льда и снега, обладает сильным биополем, поэтому весной биополя деревьев сильнее, чем в другие времена года, особенно сильны биополя плодовых деревьев в цвету. Зимой запасы биоэнергии у деревьев-доноров снижаются, а содержание биологически активных веществ в листьях хвойных деревьев увеличивается.

Вдыхание летучих биологически активных веществ растений действует на здоровье человека не меньше, чем питье настоев и отваров. Так, выделяемые дубом летучие вещества - фитонциды понижают кровяное давление. Жизненную емкость легких и проходимость бронхов увеличивают фитонциды березы, липы, а также вереска, душицы, тимьяна и других. Тополь, валерьяна и сирень обладают противоположным действием. Установлено, что фитонциды душицы, мелиссы действуют успокаивающе, а мяты - спазмолитически. Количество как положительных, так и отрицательных летучих веществ (фитонцидов), к примеру, в лесах Среднего Урала составляет до 450 килограммов на гектар за период вегетации. За одни сутки гектар лиственного леса выделяет 2 килограмма летучих веществ, хвойного — до 6 килограммов. А вот лес можжевельника (арчовника) выделяет в сутки на одном гектаре до 30 килограммов фитонцидов. По мнению крупнейшего биолога, профессора Б. Токина, автора учения о фитонцидах, этого достаточно, чтобы очистить воздух большого города. Одно только это обстоятельство требует от нас большего уважения и серьезного отношения к растениям, к их воспроизводству после умышленного или случайного уничтожения.

При избытке жизненной энергии или в моменты упадка сил надо пользоваться помощью деревьев, дающих энергию или забирающих ее избыток. Растениями, забирающими энергию, являются ольха, осина, тополь, черемуха, все вьющиеся растения, кактусы, фиалки. При продолжительном контакте с этими растениями могут возникнуть беспокойство, тоскливое настроение, головная боль. Долго стоять, прислонившись к таким деревьям, опасно, также вредно контактировать с ними каждый день, - это может привести к хроническим заболеваниям. Однако следует заметить, что забирающие энергию деревья вредят здоровью только в случае длительного с ними контакта. Если же контакт непродолжительный, дозированный — эффект противоположный.

Признаками избытка энергии являются: повышенное давление, (гипертония), гиперсекреция, спазмы, боли, воспаления, раздражительность. Признаками недостатка энергии — апатия, вялость, медлительность, ослабление упругости кожи, паралич. Не стоит огорчаться, если вступать в контакт с забирающими энергию деревьями заставляют обстоятельства. Исследования показали, если не обращать внимания на деревья, они не оказывают на здоровье особого воздействия — деревья отнимают энергию только во время физического с ними контакта. Работая с забирающим энергию деревом, не нужно ясно себе представлять,

как из вас выходит отрицательная энергия — это может привести к резким потерям биоэнергии. После пребывания возле такого дерева надо обязательно пополнить запас энергии с помощью дерева-донора или, если такового нет рядом, то с помощью ритмического дыхания.

Человеческий организм может воспринимать или не воспринимать энергию отдельных видов деревьев. У каждого человека есть свое дерево, наиболее близкое ему по биоэнергетическим характеристикам. Такое дерево может оказать помощь как для лечения болезни, так и для снятия отрицательного энергетического воздействия (так называемых глаза, вампиризма). Определенные растения и деревья очень похожи своими биоэнергетическими характеристиками с теми или иными людьми и являются для этих людей хранителями здоровья. Для определения своего дерева необходимо потереть рукой фольгу, например от шоколада, и подойти к дереву: если фольга потянется к нему - дерево ваше, если прилипнет к вам - под этим деревом стоять нежелательно. Можно проводить проверку и с помощью биолокационной рамки. Если рамка, находящаяся на вытянутой к дереву руке, начнет двигаться, это дерево вам не подходит, если стоит на месте — ваше. Если контакт с каким-то деревом вызывает болезненные ощущения, нежелательно под ним сидеть, сооружать беседки, вешать гамаки.

О совместимости человека и растения по биоэнергетическим характеристикам в имеющейся литературе существуют и готовые ответы, требующие, как мне кажется, дополнительного серьезного изучения и практической проверки, поскольку не каждый человек каждому дереву подходит и может находиться с ним рядом.

Ниже приведена таблица таких готовых ответов биоэнергетического сходства людей и деревьев.

Месяц рождения	День рождения человека и полезное для его здоровья дерево
Январь	1 – береза, яблоня, 2–11 – ель, 12–24 – вяз, 25–31 – кипарис
Февраль	1–3 – кипарис, граб, 4–8 – липа, рябина, 9–18 – кедр, 19–29 – сосна
Март	1–10 – верба, 11–20 – липа, 21–дуб, 22–31 – лесной орех
Апрель	1–10 – рябина, 11–20 – клен, 21–30 – грецкий орех
Май	1–14 – тополь, 15–24 – каштан, 25–31 – ясень
Июнь	1–3 – ясень, 4–13 – граб, 14–23 – фига, 24 – береза, 25–30 – яблоня
Июль	1–4 – клен, яблоня, 5–14 – ель, 15–25 – вяз, 26–31 – кипарис, сосна
Август	1–4 – кипарис, 5–13 – тополь, 14–23 – сосна, 24–31 – грецкий орех
Сентябрь	1–2 – грецкий орех, 3–12 – верба, 13–22 – липа, 23 – слива, 24–30 – дуб, лесной орех
Октябрь	1–3 – лесной орех, 4–13 – рябина, 14–28 – клен, 29–31 – грецкий орех
Ноябрь	1–12 – ель, лесной орех, 13–21 – каштан, 22–30 – ясень
Декабрь	1 – кипарис, ясень, 2–11 – граб, 12–21 – фига, 22 – бук, 23–31 – береза, яблоня

Однако я бы не советовал воспринимать дату вашего рождения и определенное дерево или расположение звезд на небе в момент рождения в качестве тесно взаимосвязанных явлений, и перекладывать суть этих явлений на жизнь человека, его поступки, характер и, в конечном итоге, судьбу. К тому же довольно спорным является вопрос даты рождения каждого из нас, поскольку эта дата остается скрытой для нас и открытой для изучения. Считать ли этой датой момент зачатия человека или момент появления его на свет? Если момент зачатия, то кто с достаточной достоверностью сможет его определить? Если момент рождения, то каким образом рассчитывать срок недоношенных детей? Столько еще спорного и недоказанного, а люди, ранее ни во что не верившие, вдруг стали верить абсолютно во все. Имея за плечами высшее образование, некоторые при знакомстве в первую очередь интересуются, под какими звездами родился их собеседник, пытаясь на этом основании определить характер человека, род его деятельности и даже судьбу. Да если хотите, любого человека можно втиснуть в описание любого знака Зодиака и он там приживется. Согласитесь, в одно и то же время (секунду, минуту, час, день) могут родиться совершенно различные по характеру люди, совершенно ничем друг на друга не похожие. Астрологи и в этом случае найдут оправдание, заявив, что один из этих людей — положительный, другой — отрицательный, или что-нибудь в этом роде — все зависит от фантазии и начитанности астролога.

Ученые же утверждают, что звезды так далеко расположены от Земли, что практически почти не оказывают на планету, а тем более на человека, каких-либо серьезных влияний. Знания же друидов и шумеров, на которые ссылаются современные астрологи, к сожалению, до нас в полном объеме не дошли. Возможно, они навсегда утеряны в тысячелетиях.

Со всей очевидностью можно утверждать только о влиянии на нашу планету и на нас самих, наше здоровье и самочувствие расположенных в относительной близости от нас Солнца и Луны. В настоящее время экспериментально установлена связь околосесячного колебания тонуса человеческого организма и гравитационного влияния Луны. Есть подтверждения, что в период полнолуния у человека наиболее высокий обмен веществ и нервно-психическая напряженность, он менее устойчив к стрессам, чем во время новолуния.

Для устранения нежелательных явлений в организме надо пользоваться энергией дерева. Прислонитесь к дубу, березе или к своему дереву-оберегу, повернувшись лицом на восток, расслабьтесь, отвлекитесь от всех мыслей и слушайте дерево. Женщины — лицом так, чтобы грудь и живот соприкасались с деревом, а ноги располагались или по обе стороны от ствола дерева, или ставились вместе примерно в полуметре от его основания. Такой контакт укрепляет вегетативную нервную систему, управляющую дыханием, перевариванием пищи и функцией органов размножения. Это положение существует и в лечебной системе До-Ин, где энергетическая подпитка идет через меридиан зачатия (Жень-Май). Мужчины прислоняются к дереву спиной. Позвоночник должен плотно соприкасаться с корой дерева. С помощью этого положения лечат нервную систему. Надо постараться мысленно слиться с деревом, впитать в себя его силу, сохранить в своих мыслях твердое намерение обновить свой организм. Уходя, обязательно поблагодарите дерево за помощь. Старайтесь смотреть на него не только как на источник энергии, но и как на товарища, друга, отнеситесь к нему искренне и с добром, дайте ему имя. Общение с деревом помогает человеку очищать себя от энергетической грязи, снимать последствия ссор, переживаний и стрессов, восстанавливать силы после физических нагрузок, избежать многих заболеваний, а те, которые уже имеются, дерево помогает излечивать. Первые полтора месяца следует ходить к своему дереву (или деревьям) каждый день на 5—15 минут. Потом можно только поддерживать себя, приходя к дереву 2—3 раза в неделю. Если сразу не удастся найти свое дерево, приходите к нему до тех пор, пока не появится способность чувствовать каждое дерево.

Одним из наиболее сильных растений-оберегов у славян считалась белая кувшинка, или водяная лилия, обитающая в стоячих и медленно текущих водах, в прудах, старицах, реках. Ее славяне называли одолень-тра-вой. А талисманом высшего счастья в древних магических рукописных источниках назван папоротник: он, согласно поверьям, приносит удачу во всех предприятиях, игре и любви. В славянском фольклоре это растение всегда связывалось с поиском кладов и с древним праздником Ивана Купалы — временем наивысшего расцвета жизненных сил природы. В ночь с 23 на 24 июня между 12 часами и 1 часом ночи, только несколько секунд полыхает алым пламенем цветков папоротника. Держа в руках этот цветок, человек, по преданию, мог видеть сквозь землю. Никому не удавалось увидеть, как он цветет. Тогда не знали, что папоротник относится к споровым растениям и не может иметь цветка, но подобные легенды согревали душу мечтой и будоражили ум своей загадочностью. В позднеславянской знахарской практике лечение травами нередко сопровождалось таким заговором: «Господи, Боже, благослови! Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, аминь. Как Господь Бог небо и землю, воды и звезды и мать сыру землю твердо утвердил, крепко укрепил, и как на той мать сырой земле нет никакой болезни, ни кровяной раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухоли, — так бы сотворил Господь и меня, раба Божия..., не было на белом теле, на ретиво^сердце, ни на костях моих никакой болезни, ни крови, ни раны, ни ломоты, ни опухоли. Един архангельский ключ, во веки веков, аминь». Больного обычно «отчитывали» от 3 до 12 зорь на утренней заре, до появления солнечного диска над горизонтом, лечение предпочитали начинать либо в новолуние, либо на растущей Луне.

Связь растений с окружающей средой

Растения влияют не только на человека, но и на жизнь нашей планеты: получая солнечную энергию, они, путем химических реакций, превращают ее в необходимые для жизнедеятельности живых организмов вещества. Свет обеспечивает жизнедеятельность и самих растений. Это же относится и к теплу. К примеру, понижение температуры до — 1 °С ведет к замедлению почти всех жизненных процессов, происходящих в живом организме,—дыхания, роста, размножения и др. Без воды жизнь растений также невозможна. Все жизненные процессы в растении происходят с участием воды. Она входит в состав цитоплазмы и клеточного сока каждой клетки. Для дыхания и образования органических веществ растениям необходим воздух. Минеральные вещества необходимы для их нормальной жизнедеятельности. Растения приспособлены к жизни в разных условиях. Одни живут при избыточной влажности (растения болот,

водоемов), другие - при низкой влажности (растения засушливых мест, пустынь). Подобные приспособления выработались у растений и по отношению к теплу и свету. Так, например, растения севера приспособлены к суровым условиям полярного лета, где обилие света соседствует с резкими температурными колебаниями. Растения, растущие под тенью тропического леса, наоборот, получают много тепла, влаги, но испытывают недостаток света. В таком лесу сумрачно, и только вершины деревьев покрыты пышной листвой. Сезонные явления в жизни растений связаны со сменой времен года. Неравномерное распределение тепла от полюса к экватору, короткое лето и длинная зима в приполярных странах, почти полное отсутствие различия между летом и зимой в низких широтах также отражаются на жизни растений.

Растения могут жить и развиваться лишь при температуре от 0° до 50°; впрочем, существуют и исключения: некоторые виды в арктической части Сибири не погибают даже при — 70 °С, но их жизненный цикл при этом замедляется; и, напротив, растения раскаленных пустынь могут выдерживать дневные температуры порядка до + 80 °С. В США, в районе Скалистых гор, произрастают секвойи на высоте 3000 м в очень холодном и одновременно постоянно сухом климате. Эти сосны могут себя нормально чувствовать в такой суровой среде только потому, что они сумели значительно замедлить свои жизненные процессы и свести к минимуму обмен с внешней средой. Маленькие, приземистые, сжавшиеся, они имеют короткие иголки, самые долговечные из всех известных: хвоя сохраняется на дереве 17 лет. Эти сосны живут до 5000 лет.

У растений очень высокая приспособляемость к выживанию. В аравийских пустынях роза Жерико семейства крестоцветных высыхает и сжимается, образуя что-то вроде округлого клубка, но при малейшем намеке на влажность казалось бы мертвое растение пышно распрямляет свои веточки и снова возвращается к жизни. На обширных засушливых пространствах Техаса и Северной Мексики карликовую селлагинеллу называют «Воскрешающим растением». Для того, чтобы выдержать засуху, она принимает округлую форму, похожую на апельсин, пригибает кверху ветви и может существовать в таком состоянии скрытой жизни долгие годы, вплоть до того дня, когда ливень пробудит ее от спячки и она выпустит полную розетку.

Кроме тепла, на сезонных явлениях сказывается и изменение количества влаги в почве и воздухе. Уменьшение количества влаги в степных и пустынных районах вызывает и летом замирание жизнедеятельности многих растений (листопад в засушливый период года). На ход сезонных явлений влияет также и свет. Продолжительность дня резко сказывается на процессе развития растений, в одних случаях задерживая развитие (растения короткого дня, например, в Московской области), в других — ускоряя его (растения долгого дня там же). На рост растений и их жизнь большое влияние оказывает не только влага, свет, но и цвет. Так, голубой цвет ускоряет рост растений, а желтый замедляет. Растительные организмы испытывают на себе постоянное воздействие изменяющейся среды, что и способствует выработке самых разнообразных приспособлений к условиям жизни. Применение соли для ускорения таяния снега приводит к отмиранию корней у деревьев, и они перестают расти. Листьев на таких деревьях становится меньше, они желтеют, темнеют без времени и отмирают. Утончаются годичные кольца. Клен, каштан и липа — наиболее чувствительные к соли породы деревьев, некоторые хвойные породы реагируют на это слабее.

Растения в чем-то очень похожи на людей, они относятся враждебно или дружелюбно не только по отношению к людям, но и друг к другу. Как и среди людей, в лесном сообществе растут несовместимые деревья, деревья-доноры и деревья-вампиры, отнимающие энергию у своих соседей. Несовместимые деревья как бы отталкиваются друг от друга: их стволы изогнуты в разные стороны, и при этом одно дерево цветет, а другое — сохнет. Вражда проявляется в захвате места под солнцем, в которой погибают более слабые. У растений имеется целый набор борьбы: ускоренный по сравнению с соседом рост и расположение ветвей и листьев для поглощения воздуха, воды и минеральных веществ. Адаптируясь к среде обитания, растения используют множество средств в целях самозащиты, в том числе и друг от друга. Ведь растения также подвластны правилу, в силу которого любое живое существо может жить лишь за счет других. Корни некоторых растений выделяют яды, подавляющие соперников. К примеру, под ореховым деревом нельзя ничего выращивать, поскольку его ствол и листья выделяют особый ореховый яд, который вместе с дождевой водой попадает в почву. Тогда как можжевельник, наоборот, своим присутствием помогает дышать и расти другим растениям.

Гороху и землянике нравится соседство картофеля, который, зато, плохо переносит помидоры, хотя он и относится с ними к одному семейству. Если вокруг свеклы и гороха посеять коноплю, то это надежное средство от вредных насекомых, а, например, соседство полыни пагубно сказывается на посадках льна. Петрушка дает прекрасную урожайность, если растет по соседству с морковью. Хлеба лучше растут по соседству с маргаритками и маками, для здоровья злаковых также необходим василек. Кислоты,

выделяемые корнями бобовых способствуют росту злаковых, облегчая им поглощение азота из воздуха, находящегося в почве.

Электричество в организме растений

Жизнь растений связана с влагой. Поэтому электрические процессы в них наиболее полно проявляются при нормальном режиме увлажнения и затухают при увядании.

Это связано с обменом зарядами между жидкостью и стенками капиллярных сосудов при протекании питательных растворов по капиллярам растений, а также с процессами обмена ионами между клетками и окружающей средой. Важнейшие для жизнедеятельности электрические поля возбуждаются в клетках. В состоянии равновесия мембраны растительных клеток непроницаемы для ионов кальция и проницаемы для ионов калия.

Выход ионов через клеточную мембрану сообщает клетке отрицательный заряд. По достижении равновесия в распределении ионов калия мембранный потенциал приобретает предельное значение потенциала покоя. При раздражении растения изменяется проницаемость клеточных мембран для ионов кальция. Ионы кальция поступают в клетку и уменьшают ее отрицательный заряд. За счет нарушения равновесия в распределении зарядов возникает пик мембранного потенциала, который в виде электрического импульса распространяется вдоль поверхности клеток. Последующий выход из клеток ионов калия возвращает мембранный потенциал к равновесию. Скорость распространения импульсов раздражения по клеткам растений составляет несколько сантиметров в секунду (по нервам животных раздражение распространяется в сотни раз быстрее). Малая скорость распространения раздражений по организму растений связана с их общей неподвижностью.

Особенно активно электрические процессы протекают в клетках корней, поскольку именно через эти клетки поступают питательные соки к растущим побегам. Конечные разветвления корней и верхушек побегов растений всегда заряжены отрицательно относительно стебля. У некоторых растений вблизи корней в течение нескольких часов происходят колебания электрического потенциала с периодом около 5 минут и амплитудой в несколько милливольт. Наиболее значительные колебания отмечаются у самого кончика корня. Об интенсивности электрических процессов в корневых клетках можно судить по величине протекающего через них тока. Исследованиями установлено, что через каждый 1 мм² поверхности корня протекает ток около 0,01 микроампера.

Поврежденное место в тканях растений всегда заряжается отрицательно относительно неповрежденных участков, а отмирающие участки растений приобретают отрицательный заряд по отношению к участкам, растущим в нормальных условиях.

Одностороннее освещение листа возбуждает электрическую разность потенциалов между освещенными и неосвещенными его участками и черешком, стеблем или корнем. Эта разность потенциалов выражает реакцию растения на изменения в его организме, связанные с началом или прекращением процесса фотосинтеза.

В практике распыления ядохимикатов в сельском хозяйстве выяснено, что на свеклу и яблоню в большей мере осаждаются химикаты с положительным зарядом, на сирень — с отрицательным. Несомая ветром цветочная пыльца имеет отрицательный заряд, приближающийся по величине к заряду пылинок при пылевых бурях. Вблизи теряющих пыльцу растений резко изменяется соотношение между положительными и отрицательными легкими ионами, что благоприятно сказывается на дальнейшем развитии растений.

Заряженные семена культурных растений имеют сравнительно высокую электропроводность и поэтому быстро теряют заряд. Семена сорняков ближе по своим свойствам к диэлектрикам и могут сохранять заряд более длительное время. Это используется для отделения на конвейере семян культурных растений от сорняков.

Прорастание семян в сильном электрическом поле (например, вблизи коронирующего электрода) приводит к изменениям высоты и толщины стебля и густоты кроны развивающихся растений. Происходит это в основном благодаря перераспределению в организме растения под влиянием внешнего электрического поля объемного заряда. Если в результате исследований удастся найти сумму наиболее благоприятных для развития растений характеристик действующего извне электрического поля, выращивание растений в парниках в еще большей мере будет подчинено воле человека.

Значительные разности потенциалов в организме растений возбуждаться не могут, поскольку растения не имеют специализированного электрического органа. Поэтому среди растений не существует «древа смерти», которое могло бы убивать живые существа своей электрической мощностью.

На земле растет множество растений от невидимых невооруженным глазом микробов до огромных размеров деревьев.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТЕНИЙ

В Санта Мария дель Туле в Мексике известный немецкий натуралист Александр фон Гумбольдт обнаружил в 1804 году гигантский кипарис, возраст которого он определил в 4—6 тыс. лет. Этот кипарис достигает более 40 м в высоту, и более 42 м в окружности. Ели Ванкувера достигают 100 м высоты. Абсолютным рекордсменом среди деревьев удерживала секвойя, срубленная в 1920 г. и имевшая 133 м в высоту и 36 м в диаметре у основания ствола. Весило это дерево 2000 т и составляло 2800 куб.м, древесины. Однако австралийские эвкалипты превосходят все деревья по размерам: высота одного из них превышала 150 м. Некоторые тропические лианы и морские водоросли достигают 100 м и более в длину.

Растения делятся на низшие (слоевцовые), у которых нет листьев и стеблей, — бактерии, грибы, водоросли, лишайники, и высшие (листочтебельные) — мхи, хвощи, плауны, папоротники и семенные растения. У мхов, плаунов, хвощей и папоротников нет семян, они образуют только споры. Поэтому эти растения называются споровыми, или высшими споровыми, в отличие от низших споровых (водоросли и грибы).

Семенные растения делятся на две группы:

- 1) голосеменные (саговники и хвойные);
- 2) покрытосеменные — наиболее многочисленные: все травы, кустарники, лиственные деревья.

Все растения объединены в определенные группы. Самой мелкой систематической единицей является вид. Близкие виды объединяются в роды. Близкие роды, сходные между собой по самым важным признакам, объединяются в семейство.

Значение растений в природе, народном хозяйстве к жизни человека определяется их способностью, используя энергию света, создавать путем фотосинтеза органические вещества из неорганических. Зеленые растения обогащают атмосферу кислородом, необходимым для дыхания живых существ,

населяющих Землю. Растения поглощают из почвы воду и растворенные в ней минеральные вещества. Содержащиеся в них элементы включаются в состав органических соединений, идущих на построение организма самого растения, и служат пищей для животных и человека.

Растения используются человеком не только как источник питания, но и как сырье для разных отраслей промышленности: пищевой, текстильной, бумажной, химической и др.

В зависимости от использования растения разделяют на группы:

- ◆ хлебные злаки (пшеница, рис, кукуруза и др.);
- ◆ плодовые (яблоня, груша, вишня и др.);
- ◆ зернобобовые (горох, фасоль, соя и др.);
- ◆ масличные (подсолнечник, лен и др.);
- ◆ сахаристые (сахарная свекла, сахарный тростник и др.);
- ◆ волокнистые (хлопчатник, лен и др.);
- ◆ эфирномасличные (кориандр, лаванда и др.);
- ◆ каучуконосные (гваюла, гевея и др.);
- ◆ декоративные (роза, хризантема, астра и др.);
- ◆ лекарственные (валериана, шалфей, белладонна и др.).

Это преимущественно культурные растения, но человек для своих нужд использует также многие дикорастущие растения.

Виды и строение растений

Растения различаются между собой по морфологическими признаками — формой корня, стебля, листьев, цветов, плодов. Ниже приводятся основные общие сведения о морфологии растений, необходимые для их определения.

Корень — один из основных вегетативных органов высших растений.

Корни поглощают воду и питательные вещества и проводят их в надземные органы, а также прочно закрепляют растение в почве.

У некоторых растений, например, у моркови, корень служит для хранения запасных питательных веществ. У корнеотпрысковых растений (малины, сирени, осины) при помощи корней производится вегетативное размножение. Все имеющиеся у растения корни образуют корневую систему, достигающую у

многих растений значительных размеров и иногда превышающую надземную часть в несколько раз, проникая в глубину, например, у пшеницы до 2 м, у верблюжьей колючки до 15 м. Корневая система разрастается и вширь, например, у кукурузы до 2 м, а у взрослой яблони до 15 м от ствола растения.

Кроме подземных, существуют и надземные корни. Среди них различают воздушные корни, которые образуются на стеблях и свисают вниз (монстера, орхидеи и др.), ходульные корни, которые отходят от ствола и, дойдя до почвы, внедряются в нее (мангровые растения влажных тропиков), цепкие корни, при помощи которых многие лианы прикрепляются к стволам, скалам и поднимаются к источнику света (плющ, ваниль и др.). У некоторых болотных растений тропиков встречаются дыхательные корни, которые поднимаются над поверхностью болота и обеспечивают воздухом корневую систему. Корневые системы растений всасывают и поглощают воду и растворенные минеральные соли из почвы и служат проводящими тканями при транспортировке этих веществ.

Корневая система, имеющая хорошо развитый главный корень (он длиннее и толще других) и отходящие от него боковые корни, называется стержневой. Встречается у ели, бобовых, щавеля, подсолнечника и др.

Стержневые корневые системы делятся на: конусовидные (у моркови) и репчатые (у свеклы); мочковатый - главный корень не развит, а корневую систему составляет пучок (мочка) корней примерно одинаковой толщины (злаки, лютик, лук, чеснок и др.); придаточные корни - отходят от корневища (многолетние травы, вир и др.), образуются на стеблях, особенно на ползучих, даже на листьях.

У некоторых растений корни служат хранилищем питательных веществ, в связи с чем они становятся толстыми и мясистыми. Это корнеплоды моркови, петрушки, репы, брюквы, свеклы и др. В строении корнеплода принимает участие и стебель: верхняя часть корнеплода, несущая листья (головка), является укороченным стеблем. Корнеплоды являются двулетними растениями.

Корневые клубни - утолщенные хранилища питательных веществ - образуются из боковых и придаточных корней (георгины, чистотел, орхидеи и др.).

Корневище. На корневище, как и у надземного побега, есть верхушечная и боковые почки. Из почек корневища вырастают его боковые ответвления и надземные побеги. В корневищах пырея, ветреницы, ландыша и др. откладывается много питательных веществ, которые расходуются весной для образования новых вегетативных органов, а также цветков, плодов и семян. Корневища характерны для большинства многолетних травянистых растений (осока, пырей, щавель, первоцвет и др.).

Корневище внешне очень похоже на корень, однако у корня никогда не бывает не только листьев, но даже и их зачатков, корневище же и под землей остается стеблем, поэтому на нем можно обнаружить зачатки листьев в виде небольших чешуек, «глазков».

Корневища, как и корни, бывают удлиненной формы и располагаются в земле горизонтально, вдоль поверхности почвы, или вертикально, как настоящие корни.

Клубни представляют собой массивные утолщения стебля с небольшими зачатками листьев в виде «глазков».

Стебель растения осуществляет следующие основные функции:

— поддерживает листву в воздухе, располагая ее так, чтобы она получала как можно больше света;

— служит проводником питательных веществ от корня к листьям и обратно.

Облиственный стебель называется побегом, место прикрепления листа к стеблю — узлом, а участок стебля между узлами — междоузлием.

Стебли растений имеют различную форму, цвет и отличаются большим разнообразием.

По положению к поверхности земли различают следующие виды стеблей:

◆ прямостоячий стебель;

◆ приподнимающийся (восходящий) -внизу горизонтальный, кверху становящийся вертикальным (чабрец, толокнянка и др.);

◆ ползучий — стелющийся по земле, такой стебель часто укореняется с помощью придаточных корней (лапчатка, барвинок и др.);

◆ вьющийся — обвивается вокруг опоры (фасоль, вьюнок);

◆ лазящий — поднимается вверх, цепляясь за опору усиками (горох, виноград, огурцы).

Видоизмененные стебли состоят из недоразвитого укороченного стебля (донце), несущего многочисленные тесно сближенные мясистые листья (лук, тюльпан, лилия).

Видоизменение стебля, образующееся из укороченных побегов, называется *колючкой* (боярышник, терновник).

Выросты коры, легко снимающиеся вместе с ней, называются *шипами* (шиповник, роза, малина).

Длинные ползучие тонкие стебли называются *усами* (земляника)

Усики — тоже измененные побеги, с помощью которых растение цепляется за опору, поднимаясь вверх (виноград, тыквенные).

По поперечному сечению стебли различаются на:

- ◆ цилиндрические, их большинство (ромашка, кукуруза);
- ◆ сплюснутые (аир);
- ◆ трехгранные (ландыш, осока);
- ◆ четырехгранные (губоцветные);
- ◆ многогранные (кактусы);
- ◆ ребристые (хвощ, валериана).

Безлистный, несущий соцветие стебель, называют *стрелкой* (лук, примула, одуванчик). Листья у таких стрелок у самой земли образуют прикорневую розетку.

Стебли могут быть травянистыми и древесными.

Среди древесных различают деревья, кустарники, полукустарники.

Деревья — это жизненная форма многолетних растений с одним стеблем (стволом), сохраняющимся в течение всей его жизни. Все это свойственно высшим растениям, имеющим расчленения на листья, стебли и корни. У низших растений такого расчленения нет. Тело низших растений называют слоевищем или талломом (от греч. «таллос» — росток).

Кустарники — жизненная форма многолетних растений, для которых характерны многочисленные стволы с ветвями, отходящими почти от поверхности земли. Главный ствол развивается лишь в начале жизни растения.

Полукустарники - кустарники, деревенеющие лишь снизу, в верхней части они травянистые, к зиме сохнут и отмирают (шалфей, черника).

У деревьев и кустарников все надземные части многолетние, кроме листьев, которые в основном живут только один год.

Травами называют жизненную форму растений с сочной, зеленой и недревесневающей полностью всей надземной частью, ежегодно отмирающей (кроме почек).

Среди цветковых растений различают однолетние, которые живут один год, в течение которого они вырастают из семян, зацветают, плодоносят и отмирают. Двулетние живут два года. В первый год из семян развивается вегетативная часть растения, на второй год образуется цветonoсный побег. После плодоношения двухлетники отмирают. Многолетние живут более двух лет, некоторые до 100 лет и более. Достигнув определенного возраста, многолетние растения могут цвести и плодоносить каждый год. Однолетние и двулетние — травянистые растения, а многолетними могут быть как травянистые, так и кустарниковые или древесные растения.

Многие растения имеют на себе листья. Карл Линней устанавливал 170 различных типов листьев.

Лист — вегетативный орган, образующийся на стебле и выполняющий важнейшие функции зеленого растения: фотосинтез, транспирацию (регулируемое испарение воды) и газообмен.

У большинства растений листья имеют зеленую окраску и состоят из листовой пластинки и черешка, с помощью которого прикрепляются к стеблю. Такие листья называют черешковыми (у яблони, березы). Листья без черешков называют сидячими (у льна, агавы). У злаков нижняя часть листа расширена и охватывает стебель, образуя влагалище (влагалищные листья). У многих растений у основания черешка листа развиваются особые выросты - прилистники, имеющие вид пленок, чешуек, маленьких листочков. Размер листьев бывает от нескольких миллиметров до 10 м и более (у пальм). Продолжительность жизни листьев зависит от морфолого-физиологических особенностей растения, сезонных изменений в природе (продолжительной засухи, резких похолоданий и других факторов). У листопадных растений лист удерживается на протяжении вегетационного периода, т. е. несколько месяцев; у вечнозеленых (ели, сосны, плюща, араукарии и др.) — от 1,5 до 5 лет и более. Видоизменения листьев возникли в процессе эволюции вследствие влияния окружающей среды, поэтому некоторые листья иногда не похожи на обыкновенный лист. Например, колючки у кактусов, барбариса и др. — приспособления к уменьшению площади испарения и своего рода защита от поедания животными.

Лист обычно состоит из двух частей: пластинки и черешка.

Лист, лишенный опушения, называется голым, имеющий волоски, — опушенным, обильно опушенный - шерстистым.

По способу прикрепления листья подразделяются на:

- ◆ сидячие - листья, лишенные черешка,

У места прикрепления листа к стеблю иногда располагаются небольшие листочки — прилистники. Их обычно бывает два, они разнообразной формы, иногда срастаются вместе, образуя вокруг стебля трубочку — раструб — (бобовые, розоцветные).

♦ зонтичные — образующие листовые влагалища за счет расширения черешка у некоторых растений.

По степени образования различают листья *простые* и *сложные*.

Простые листья содержат на черешке одну листовую пластинку — цельную или расчлененную (лопастную), по этому признаку простые листья разделяют на две разновидности.

При описании цельных листьев указывают форму листовой пластинки и очертание края листа.

По форме листовой пластинки различают листья:

♦ игольчатые (хвоя);

♦ шиловидные — более короткие и широкие, чем хвоя (можжевельник);

♦ линейные — длинные с параллельными краями (злаки, аир);

♦ продолговатые — длинные, но края не параллельны (облепиха);

♦ ланцетные — длина в 3—4 раза больше ширины (ива);

♦ овальные; округлые (настурция, осина);

♦ яйцевидные — округлое основание и заостренная вершина (сирень, крапива);

♦ обратнойяйцевидные — вершина округлая, основание заострено (толокнянка);

♦ ромбические, лопаточные (нивянка);

♦ сердцевидные (липа);

♦ почковидные (копытень);

♦ стреловидные (стрелолист);

♦ эллиптические (фикус, коровяк);

♦ заостренно-эллиптические (черемуха, ландыш, крушина);

♦ щитовидные — листья любой формы, у которых черешок прикрепляется не к краю, а к середине листа (настурция).

При определении растения важен и край листа.

В зависимости от очертания края листа подразделяются на:

♦ цельные (ландыш);

♦ зубчатые — острые зубцы с равными сторонами (земляника);

♦ пильчатые — острые зубцы наклонены в одну сторону — к вершине листа (крапива, черемуха);

♦ выемчатые — по краю имеются выемки (мать-и-мачеха);

♦ городчатые — зубцы тупые и закругленные, выемки между ними острые (коровяк);

♦ волнистые (ламинария, вахта).

Края листовой пластинки бывают и более сложными — *двоязкозубчатыми* (девясил высокий); *городчато-зубчатыми* (мужской папоротник) и др.

Простые листья с расчлененной листовой пластинкой отличаются от цельных более глубокими надрезами на краю листа.

В зависимости от глубины надразов различают листья:

♦ лопастные — надрезы листовой пластинки достигают трети или четверти ее ширины (дуб, клен);

♦ раздельные — разрезы более глубоки, но не достигают главной жилки или черешка (лютик, валериана).

Участки между надрезами соответственно называют лопастями, долями (у раздельных), сегментами (у рассеченных).

По степени удлиненности листовой пластинки различают листья: *пальчатые* — длина и ширина приблизительно одинаковы, у них обычно нет главной жилки (клен), *перистые* — длина превышает ширину, имеют главную жилку (дуб).

При описании листьев с расчлененной листовой пластинкой обычно отмечают два указанных признака и употребляют двойные названия — *пальчатолопастный* (клен), *перистолопастный* (дуб), *пальчаторазделенный* и т. д. При нечетном количестве сегментов листья называются *непарноперисторассеченными*.

Сегменты перистых листьев, в свою очередь, могут иметь глубокие надрезы 2-го порядка — дваждыперисторассеченные (мужской папоротник). При наличии надразов 3-го и более высоких порядков листья называют соответственно *триждыперисторассеченными* или *многократноперисторассеченными* (укроп, тмин).

Часто при описании листьев с расчлененной листовой пластинкой так же, как и для цельных, указывают и очертание листовой пластинки, например, у дуба — обратнойяйцевидные и перистолопастные,

у тмина — ланцетовидные и триждыперисторассеченные.

У сложных листьев листовая пластинка состоит из нескольких листочков, которые прикрепляются к черешку или главной жилке короткими черешками. Эти листочки в отличие от простых листьев при листопаде опадают поодиночке. Но разница между этими типами не всегда отчетливо выражена. Сложные листья также разделяются на: *пальчатосложные* — листовые пластинки прикрепляются к одному центру (конский каштан, дикий виноград); *перистосложные* — листовые пластинки прикрепляются по всей длине черешка (горох, боб, акация); *тройчатосложные* — состоят из трех листовых пластинок (клевер).

Встречаются и переходные формы — пальчатоперистосложные (стыдливая мимоза).

По количеству отдельных листочков различают *парноперистосложные* (желтая акация) и *непарноперистосложные* (рябина, солодка).

Отдельные листочки также могут быть сложными, их в таком случае называют дваждыперистосложными, дваждытройчатосложными и т. д.

По расположению листьев на стебле может быть: *очередным* — в каждом узле побега только один лист (береза, подсолнечник), *супротивным* — в узле находятся два листа, расположенных друг против друга (калина, бузина), *мутовчатым* — в узле находится три и более листьев (можжевельник).

У некоторых растений листья образуют прикорневую розетку у основания стебля (одуванчик, подорожник).

Для определения вида растений особое значение имеет **цветок**, который является важнейшим органом растения. Цветки бывают не у всех растений, а только у покрытосеменных, которые иногда называются цветковыми растениями.

Окраску цветку придают его второстепенные части, играющие защитную или «сигнальную» роль, привлекая к себе насекомых, в то время как часть цветка, в которой происходят важнейшие процессы образования половых клеток (гамет), в большинстве случаев невзрачна и плохо заметна.

При описании цветка покрытосеменных используют ряд терминов.

Цветоножка — часть стебля, несущая цветок. Если цветоножка не развита, цветок называют сидячим. Цветоножка выходит из пазухи листа, который называется кроющим или менее правильно — прицветником. Кроме того, у многих растений на цветоножке бывает еще один или два маленьких листочка, которые называются прицветничками.

Цветоложе — верхняя часть цветоножки, к которой прикрепляются все части цветка — чашечка, венчик, тычинки, пестики. Цветоложе обычно бывает несколько расширенным, оно может быть плоским, у некоторых коническое (лютик, малина) или вогнутое (роза, вишня, слива).

Чашечка является наружным кругом цветка, ее образуют обычно зеленые листочки — чашелистики. Различают раздельно- и сростнолистную чашечки, в последней срастаются чаще всего лишь нижние части чашелистиков, образуя трубочку. При описании формы чашелистиков применяют те же термины, что и для листа.

Венчик обрамляет чашечку, состоит из листочков — лепестков, окрашенных у разных растений в разные цвета. У многих видов растений венчик окрашен в один цвет, характерный для данного растения (василек, черемуха, рябина), у других цвет венчика может варьировать (роза, сирень, картофель). Венчик может быть раздельнолепестным (черемуха, шиповник) и сростнолепестным (пасленовые, губоцветные). Сросшиеся части образуют трубочку, не сросшиеся — отгиб. Различают венчики: правильный — все лепестки одинаковы или, если они разные, правильно чередуются (лилия, вишня, мак); неправильный — лепестки отличаются по форме и размеру (фиалка, львиный зев), через венчик у них можно провести лишь одну плоскость симметрии. Правильный венчик может быть колокольчатым (колокольчик), воронковидным (вьюнок), трубчатым (подсолнечник). При неправильном венчике различают двугубый венчик — имеется верхняя и нижняя губа (губоцветные, норичниковые), мотыльковый (у бобовых, гороха) и др.

Растения, имеющие венчик и чашечку, называются двупокровными, а растения, цветки которых имеют только чашечку или только венчик (или не имеют ни того, ни другого), — однопокровными.

Чашечка и венчик образуют *околоцветник*. Если чашечка и венчик в нем различны, он называется двойным. Простой околоцветник состоит из одного круга и окрашен в один цвет, он может быть венчиковидным, т. е. окрашенным, как венчик, в разные цвета (тюльпан, ландыш, подснежник), или чашечковидным — окрашенным в зеленый цвет (свекла, крапива, щавель). У некоторых растений околоцветник отсутствует — это голые цветки (ясень, ива, осока).

Основными частями цветка являются *тычинки* (где возникают пыльцевые зерна, внутри которых появляются мужские гаметы — спермин) и пестик (где образуется яйцеклетка). Тычинка состоит из нижней части — тычиночной нити - и пыльника, содержащего пыльцу. Количество тычинок бывает различным, что указывается при описании растения.

Пестик состоит из вздутия — завязи, сидящей на небольшой подушечке — цветоножке, которым кончается цветоножка. Над завязью возвышается небольшая колонка — столбик, заканчивающийся плоским или ветвистым рыльцем, на которое попадает пыльца. Завязь всегда полая. Внутри нее, в гнезде (или гнездах) находятся семяпочки, или семязачатки, а в каждой семяпочке — яйцеклетка. Из пестика после оплодотворения образуется плод. В цветке часто (но не всегда) развивается околоцветник - лепестки, слагающие венчик цветка, и чашелистики, из которых складывается чашечка — наружная обертка цветка. И главные, и второстепенные части цветка располагаются на цветоножке.

Большинство цветков имеют и тычинки, и пестик. Такие цветки называют обоеполыми. Могут быть только пестичные и только тычиночные цветки. Растение, на котором развиты и тычиночные, и пестичные цветки, называется *однодомным* (береза, дуб, кукуруза, огурец, ольха). У одного и того же вида растения могут встречаться особи, несущие только пестичные, и особи, несущие только тычиночные цветки. Такие растения называются *двудомными* (крапива, облепиха, осина, тополь, щавель). Эти растения разнополюе — мужские (тычиночные) и женские (пестичные) особи. Тычиночные особи никогда не приносят семян. У обоеполых растений в цветке находятся тычинки и пестики (черемуха, мак, крушина), у однополюх — в мужском цветке имеются только тычинки, а в женском — только пестики. Бывают и многодомные растения, у которых наряду с однополюми цветками имеются и обоеполюе (гречиха, ясень).

Цветы бывают одиночными, они обычно крупные. Мелкие цветки собраны в соцветия, которые отличаются значительным разнообразием. Различают простые и сложные соцветия.

Простые соцветия имеют главную ось (цветонос), на которой расположены цветоножки с цветами.

Среди простых соцветий различают несколько разновидностей:

Кисть — от удлиненной цветочной оси отходят почти равной длины цветоножки с отдельными цветками (черемуха, багульник, смородина, белая акация). Кисть бывает и односторонней, как у ландыша.

Колос отличается от кисти отсутствием цветоножек, на удлиненном цветоносе расположены сидячие цветки (подорожник, орхидея).

Сережка — поникающее соцветие в виде колоса, имеются только однополюе цветки (ива, тополь, береза).

Початок — колос с толстой мясистой осью (кукуруза, вир, белокрыльник).

Щиток — его можно рассматривать как кисть, у которой цветки находятся на одном уровне, так как нижние цветоножки длиннее верхних (калина, валериана, боярышник).

Зонтик — на укороченной оси располагаются цветоножки, как прутья зонтика (лук, чистотел, вишня, яблоня).

Головка — главная ось укорочена, на ее вершине густо расположены сидячие цветки (клевер, чабрец).

Корзинка — многочисленные сидячие мелкие цветки расположены на утолщенной и расширенной части цветоножки — цветоножке — плоском или вогнутом. Снаружи соцветие прикрыто зелеными листочками — это обертка. Такое соцветие иногда принимают за один цветок. Цветки в корзинке бывают трубчатыми (пижма) и язычковыми (одуванчик). У некоторых растений в соцветии находятся два этих вида цветков (ромашка аптечная, подсолнух, арника горная).

Сложные соцветия — от главной цветочной оси отходят боковые, на которых размещены простые соцветия. Сложный колос состоит из простых колосков, сидящих на общей оси (злаки, пырей).

Сложный зонтик — соцветие образовано несколькими зонтиками (зонтичками), расположенными на концах боковых осей (морковь, петрушка, укроп, тмин).

Метелка — сложная кисть — на главной удлиненной оси находятся боковые цветоносные ветви в виде кисти. Общее очертание метелки обычно пирамидальное (сирень, полынь, овес).

В сложных соцветиях встречаются комбинации разных простых соцветий, например щитка и корзинки (тысячелистник, пижма). Вместо одиночных цветков, образующих простой щиток, здесь находятся соцветия в виде корзинок.

Плод чаще образуется за счет сильно разросшейся завязи пестика. Главной частью плода являются семена, они находятся внутри околоплодника. Плод удерживается на плодоножке — бывшей цветоножке. Плоды делятся на сухие и сочные. Различают также одно- и многосемянные плоды.

Односемянные сухие плоды. *Семянка* — односемянный плод с кожистым околоплодником, не срастающимся с семенем (подсолнечник, ромашка). На верхушке плода может быть хохолок (одуванчик, валериана), что способствует разнесу семян ветром.

Орех — твердый деревянистый околоплодник (лесной орех), такие плоды меньших размеров называют орешками. Семянки и орешки с кожистыми перепончатыми придатками называют крылатками (вяз, ясень, конский щавель, береза).

Зерновка — пленчатый тонкий околоплодник срастается с семенем (злаки).

Многосемянные сухие плоды. В отличие от односемянных плодов они вскрываются, освобождая семена. Коробочка может иметь различное число гнезд и открываться по-разному — крышечкой (подорожник, белена), зубчиками на верхушке (первоцвет), несколькими створками (зверобой, трехцветная фиалка), дырочками (мак, львиный зев), продольными трещинками (дурман, молочай).

Боб — одногнездный многосемянный плод, открывается двумя створками (горох, фасоль, донник).

Листовка — похожа на боб, но открывается только одной щелью по шву сращения (живокость).

Стручок — двугнездный многосемянный плод, раскрывается двумя створками, между которыми находится перегородка, на ней с двух сторон располагают семена (капуста, горчица, желтушник). Более мелкие плоды такого строения называют стручком (пастушья сумка). Сочные плоды.

Костянка — семя находится внутри твердой деревянистой оболочки (косточка), снаружи которой располагаются мякоть и кожица (слива, вишня, черемуха). Они могут иметь и несколько семян (крушина, толокнянка). Костянки бывают и сухими (грецкий орех, миндаль).

Ягода — семена находятся внутри сочного околоплодника, состоящего из мякоти и кожицы (черника, клюква, брусника, смородина, виноград, томаты).

Тыква — в отличие от ягоды наружная часть околоплодника твердая, даже деревянистая (тыква, арбуз, дыня, огурец).

Сложные или сборные плоды образуются из цветка с несколькими пестиками, состоят из простых плодиков. Они могут быть сухими и сочными. Сборный орешек (горицвет весенний), сборная семянка (лапчатка), сборная костянка (малина, ежевика) — это примеры сборных плодов.

Существуют и ложные плоды — в их образовании принимают участие, кроме завязи, и другие части цветка. Так, у земляники сочная съедобная часть — мякоть — образуется за счет разросшегося цветоложа, а мелкие плодики (семянки) находятся на поверхности. У шиповника стенки плода образуются также разросшимся цветоложем, а плодики — орешки - находятся внутри.

Растения собирают из-за содержащихся в них активных лекарственных веществ (алкалоидов, гликозидов, сапонинов, танинов, ферментов, витаминов, гормонов, фитонцидов и т. д.), накапливающихся в максимальном количестве в разных частях растения (в почках, коре, листьях, цветках, корнях) и в разные периоды вегетации (весной, осенью, летом). Их собирают в период роста, в сезон дождей, во время цветения растений. Травы, входящие в растительный сбор, как правило, собирают на праздник Ивана Купалы (с 7 на 8 июля). Собранное лекарственное сырье необходимо держать в отдельных мешочках. Растительные медикаменты всегда лучше действуют, если приготовлены человеком с крепким здоровьем и искренне желающим помочь больному.

СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

В одном и том же растении количество и качество лекарственных веществ могут быть различными в зависимости не только от времени года, но и от времени суток. Важным оказывается даже такое обстоятельство— сорвано растение днем или ночью, в лунную или безлунную ночь. Так, в полнолуние (3 дня) наибольшее количество лечебных веществ находится в верхней части растения (листья, цветы), а в новолуние (3 дня) - в нижней (корни, корневища). Это связано с тем, что в период полной Луны растения поглощают больше влаги, которая, двигаясь к вершине растения, несет с собой биологически активные вещества. В новолуние потребление влаги снижается, и биологически активные вещества устремляются в корни и корневища. К примеру, срубленное в это время дерево меньше подвержено гниению. К лекарственным растениям предъявляются следующие требования: они должны вырасти в хорошем месте, быть собранными вовремя, хорошо высушенными, быть свежими, неиспорченными, обезвреженными, действовать мягко, сочетаться с другими растениями. Они должны произрастать на чистой, благодатной земле вдали от свалок, промышленных предприятий и других загрязняющих природу объектов, автомобильных и железных дорог (не ближе 200 м) и не менее чем в 30 км от большого города, поскольку растения интенсивно накапливают в себе ядовитые вещества, имеющиеся в почве, воде, атмосфере. Наиболее подходящее время для сбора растений — сухая и ясная погода, во время прибывания Луны, с 8 до 9 или с 16 до 17 ч.

Почки собирают ранней весной в мар-те-апреле, когда они набухли, но еще не тронулись в рост. В это время в них накапливается максимальное количество смолистых, бальзамических и других биологически активных веществ. Крупные почки (сосновые) срезают ножом, мелкие (березовые) — обмолачивают после сушки ветвей. Сушить почки нужно очень осторожно, длительно, в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, так как в теплом помещении они начинают распускаться. В качестве лекарственного сырья используются почки березы, тополя, сосны, черной смородины.

Траву - всю надземную часть травянистых растений — собирают вместе с цветоносными стеблями в самом начале периода цветения, так как во время полного цветения у травы появляются плоды, что нежелательно при заготовке данного сырья.

Траву собирают, срезая недревесневшие части стеблей на несколько сантиметров выше поверхности почвы.

Листья заготавливают во время бутонизации или в течение всего периода цветения. Лишь некоторые собирают на протяжении всего сезона, до начала пожелтения. непригодны увядающие, засыхающие листья, потерявшие естественную окраску, объединенные насекомыми, пораженные грибами и другими болезнями. Срывают руками или срезают ножницами, острыми ножами в основном листья прикорневые, нижние и средние стеблевые, чтобы не нарушить целостности стебля и дальнейшего роста растения. В некоторых случаях сначала скашивают все растение (мята, крапива и др.), а когда листья увянут, их обрывают. Молодые листья на концах побегов оставляют. Складывают их в корзинку, не спрессовывая. Листья зимне-зеленых растений (толокнянка, брусника, багульник) собирают ранней весной до появления новых листьев или осенью; летние листья чернеют и непригодны к употреблению.

Листья, молочко и молодые побеги лечат полые органы и костный мозг.

Кору с деревьев и кустарников собирают с молодых стволов и веток не старше 3 лет ранней весной в период усиленного сокодвижения, или осенью, после листопада, снимая ее в виде продольных желобов 30—50 см длины. Кору дуба можно собирать с молодого (до 20 лет) дерева.

После дождя кора снимается легче, чем в сухую погоду.

Кожица, луб и смола лечат кожу, сухожилия и конечности. Их лучше собирать весной, в период движения сока и распускания почек, но до распускания листьев (апрель-май).

Цветки, соцветия и листья или всю надземную массу (траву) собирают в начале цветения, в сухую погоду. Цветы и соцветия собирают в начале фазы цветения, до полного их распускания. Собранные в полном цветении или отцветающие - не пригодны для лечебных целей, так как они легко распадаются, что ухудшает их качество и внешний вид.

Цветы обычно срывают вручную либо используя специальные чесалки наподобие тех, которые применяются для сбора брусники и черники.

Цветки обрывают без цветоножек.

Цветы, плоды и концы побегов лечат болезни глаз, плотные органы, голову.

Подземные органы (корни, корневища, клубни, луковицы) собирают в конце лета — осенью, когда прекращается вегетация растений; можно заготавливать и ранней весной, до начала вегетации. Корни однолетних травянистых растений обычно не собирают. Корни двулетних растений в большинстве случаев собирают осенью первого года вегетации или весной второго года жизни, перед началом вегетационного периода.

Корни и корневища многолетних растений собирают в те же сроки. Клубни следует собирать в период цветения, луковицы - после плодоношения, в период отмирания надземных частей, когда растения переходят в период покоя. Корневища и корни сначала отряхивают от земли, а затем тщательно промывают в холодной воде. При крупных заготовках сырье промывают в плетеной корзине в воде. Промытые корни сразу раскладывают на рогоже, чистой траве, мешковине, бумаге и подсушивают. Затем корни и корневища очищают от остатков стеблей, мелких корешков, поврежденных или сгнивших частей и подвергают окончательной сушке.

Луковицы не промывают, обрезают корни и остатки надземной части, просушивают, а затем снимают внешнюю загрязненную сухую чешую. Подземные части растений, которые после сбора моют, можно заготавливать по росе и даже в дождь.

Корень, ветки и стебель, собранные осенью во время высыхания соков, в период увядания надземных частей растений или ранней весной, в начале отрастания стеблей и листьев, излечивают болезни костей, суставов и мышц.

Плоды и семена наиболее богаты лекарственными веществами в зрелом виде, поэтому собирают их вручную, обрывая плодоножки выборочно по мере полного созревания. У растений, плоды которых расположены в зонтиках или щитках (рябина, тмин, калина, петрушка, укроп и др.), их так и обрывают, а после подсушивания тщательно отделяют от плодоножек. Плоды шиповника собирают с остатками чашечки, которая находится поверх плода. Их удаляют после подсушивания, перетирая плоды руками. Уборка ягод должна проводиться вовремя, до полного созревания плодов, иначе они осыпятся в поле, что вызовет значительные потери сырья. Очень трудно собирать сочные плоды и ягоды (чернику, малину, землянику и др.). Укладывать их в корзину следует слоями, перекладывая каждый слой веточками, листьями, чтобы не повредить плоды.

Травники советуют при сборе лекарственных растений иметь при себе корень иван-чая, который надо выкопать 1 августа на заходе солнца, пребывая в душевной и телесной чистоте и приговаривая 3 раза: «От Земли — трава, от Бога — лекарство», а затем: «Небо-отец, земля-мать, а ты, трава, позволь тебя рвать». Корень этот полезно иметь дома, говорят, от зла бережет. Остальные травы тоже советуют собирать с трехкратным приговором: «Господи, благослови! И ты, мать сыра земля, благослови эту травку сорвать! Ты ее уродила для человека всяким видом, человеку на пользу, потому я тебя беру... От земли — трава, а от Бога — лекарство. Аминь».

Можно собирать травы и без приговоров, но обязательно с добротой в душе. Собирать растения, обладающие слабительными свойствами, надо осенью, когда соки высыхают и сила трав направлена вниз, рвотные — в период распускания почек, когда сила трав направлена вверх.

Перед сушкой сырье перебирают, сортируют, очищают от яда, удаляют посторонние примеси, ненужные части, больные, поврежденные микробами, потерявшие естественную окраску. У корней и стеблей ядовиты кожица и внутренний стержень, у ветвей — узлы, у листьев — черешки. В молочке и смоле яда не бывает. В кожуре ядовит налет снаружи, в лубе — мякоть. Очищенные от яда растения действуют мягко, при сборе их нельзя мять и ломать. При сборе листьев удаляют стебли, цветки, ветки, другие растения, при сборе цветков — удаляют стебли, листья и т. д. При заготовке подземных органов следует делать все возможное для сохранения выкапываемого растения на данном участке. Например, при заготовке клубней ятрышника и любки нужно эти растения сажать на старое место, они при этом не погибают. Часть растений нужно оставлять нетронутыми для восстановления этого растения на участке. Желательно соцветия с семенами присыпать землей недалеко от материнского растения. Для сохранения и увеличения числа редких лекарственных растений каждый удачный опыт их размножения в природе и культуре нужно широко пропагандировать.

СУШКА РАСТЕНИЙ

Сушка растений — основной вид консервирования растительного материала. В свежем растении содержится 60—80% влаги. Снижение количества влаги до 10—14% останавливает биохимические процессы, приводящие к разрушению биологически активных веществ в сырье. Основная задача сушки — быстрое удаление из сырья влаги, в результате чего прекращается жизнедеятельность клеток и ферментов. Чем быстрее высушивается сырье, тем выше его качество.

Свежие растения обладают более сильным лечебным действием, чем высушенные, так как в процессе сушки сырья часть биологически активных веществ (алкалоидов, витаминов, гликозидов, дубильных веществ, флавоноидов, эфирных масел и др.) разрушается. Однако сорванное свежее растение недолговечно и быстро портится. Поэтому чаще всего используют высушенные и измельченные лекарственные растения.

Собранное для сушки сырье раскладывают на ткани, полу, брезенте и повторно просматривают, освобождая от случайно попавших растений, поврежденных частей, камешков, комков земли и др. После первичной обработки собранное сырье необходимо быстро высушить, так как оставленное на ночь оно теряет значительную часть действующих лекарственных веществ под влиянием активности ферментов, содержащихся в растениях, вследствие продолжающейся жизнедеятельности растительных клеток (гликозиды, алкалоиды и др.). Кроме того, в растениях размножаются микробы и грибы, а это ведет к загниванию и плесени сырья. Цветы, листья, травы сушат в проветриваемом помещении без доступа солнечных лучей. Почки сушат в прохладном помещении. Оптимальная температура сушки сырья зависит от стойкости и других свойств заключенных в нем активных лекарственных веществ. Части растений, содержащих эфирные масла (трава зверобоя, душицы, лаванды, мяты перечной, чабреца и др.), сушат медленно, раскладывая толстым слоем, при температуре 25—35 °С. При этом количество эфирного масла в них увеличивается, и в высушенном сырье его окажется больше, чем в свежем растении.

При наличии в сырье гликозидов (адонис, ландыш, наперстянка и др.) сушку проводят при 60 °С. Растения, содержащие витамины (плоды шиповника, листья первоцвета, земляники), сушат быстро при температуре 70—90 °С во избежание окисления аскорбиновой кислоты. Однако в тех случаях, когда в растении наряду с витаминами имеется и эфирное масло (плоды черной смородины), температура сушки не должна превышать 50–60 °С.

Сырье, содержащее алкалоиды, сушат при 55—60 °С, флавоноиды — при 70—90 °С. Сушат каждое растение, каждую часть его отдельно.

Чаще растения сушат в тени: под крышей, навесом, в сараях, на верандах и других хорошо проветриваемых помещениях. При такой сушке лучше сохраняются витамины и другие полезные вещества. Хорошо сохнет сырье на открытом воздухе в хорошую погоду, особенно на ветру. Под действием прямых солнечных лучей можно сушить главным образом плоды, семена и подземные органы многих растений (корневища лапчатки прямостоячей, горца змеиноного, корневища с корнями кровохлебки и др.). Вместе с тем большинство лекарственных растений и прежде всего их цветки, листья и побеги сушить в этих условиях нельзя, т. к. на свету они теряют витамины, особенно витамин С, листья желтеют, цветы выгорают, теряя естественную окраску. Тепловой сушке в сушилках, печах, духовках подвергаются плоды и ягоды.

Только в тени следует сушить сырье, содержащее эфирное масло (трава чабреца, душицы и др.), гликозиды (трава золототысячника, пустырника, цветы ландыша, листья брусники и др.), витамины (листья земляники, первоцвета и др.) и другие вещества, нестойкие к интенсивному освещению.

При сушке мясистые корни нужно помельче нарезать, а сочные клубни опустить на 1—3 минуты в кипяток. Высушенное сырье легко ломается, пересушенное — рассыпается, недосушенное — гнибает.

Листья раскладывают тонким слоем на подстилки или рамы с мелкой сеткой, обтянутой марлей.

Траву сушат под навесом (не на солнце), в печах, в духовках и т. д. Корни перед сушкой, как правило, обмывают, а некоторые лишь очищают от земли и перед сушкой разрезают вдоль. Так, корень лопуха, разрезанный вдоль, сушат в печке или духовке, но не на воздухе — во избежание быстрого брожения. Кору сушат на открытом воздухе, защищая от солнечных лучей, или в хорошо проветриваемых помещениях. Правильно высушенное сырье представляет собой цельные листья натуральной окраски, с запахом, присущим данному растению, хрустящие, легко ломающиеся.

Почки сушить нужно долго в прохладном и проветриваемом помещении; в тепле они распускаются и становятся негодными к употреблению. Нельзя сушить лекарственное сырье вблизи пахучих ядовитых

веществ (ядохимикаты, удобрения, чердаки животноводческих помещений и т. д.).

ХРАНЕНИЕ ВЫСУШЕННОГО СЫРЬЯ

Хранить лекарственное сырье можно в матерчатых и бумажных мешочках, в картонных коробках, ящиках, выстланных внутри чистой бумагой, в пучках, в подвешенном состоянии, в прохладном помещении. Пахучие растения, богатые эфирными и другими летучими веществами, хранят отдельно в плотно закрытой стеклянной, глиняной, металлической посуде в темных, прохладных, хорошо проветриваемых помещениях.

Общие сроки хранения листьев, травы, цветков от 1 до 2 лет, корней и корневищ от 3 до 5, плодов от 2 до 3, почек от 1 до 2 лет. При более длительном хранении лекарственное сырье теряет свою активность.

Сухие плоды, семена, подземные части можно складывать в мешки, ведра и другую тару.

В тару для хранения вкладывают этикетку с названием сырья и временем заготовки.

Хранить сырье следует в сухом, темном, чистом помещении, при температуре до 18°C. В среднем сырье должно храниться не более

2 лет, но в отдельных случаях эти сроки могут сокращаться или удлиняться.

Ядовитое сырье обязательно сушат отдельно, при этом тара строго маркируется.

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

СРОКИ ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО СЫРЬЯ

Название растения	Сроки, годы	Название растения	Сроки, годы
Адонис, трава	2	Горец перечный	2
Береза, листья	1	Горец почечуйный, трава	1
Береза, почки	2	Горец птичий, трава	1
Бессмертник, цветки	3	Девясил, корневища	3
Бузина, цветки	3	Донник, трава	2
Валериана, корни	3	Дуб, кора	5
Горец весенний (адонис), трава	2	Дурман, листья	2
Горец змеиный, корни	2	Душица, трава	3
Дягиль, корни	3	Росянка, трава	2
Жостер, плоды	2	Рябина, плоды	2
Земляника, плоды	2	Смородина, листья	1
Земляника, трава	1	Смородина, плоды	2
Золототысячник, трава	2	Солодка, корень	3
Ива, кора	4	Сосна, почки	3
Калган, корневища	6	Спорынья, рожки	2
Калина, кора	4	Сушеница, трава	3
Коровяк, цветки	2	Тимьян (чабрец), трава	2
Крапива, трава	2	Тмин, плоды	3
Крушина, трава	5	Толокнянка, листья	5
Малина, плоды	2	Тополь, почки	3
Мать-и-мачеха, трава	3	Тыква, семена	2
Наперстянка, листья	2	Тысячелистник, трава	2
Ноготки (календула), цветки	2	Фиалка, трава	2
Одуванчик, корни	5	Хвощ, трава	4
Ольха, плоды	4	Хмель, плоды-шишки	3
Папоротник, корни	2	Чага	1
Пастушья сумка, трава	3	Черемуха, плоды	2
Петрушка, корень	1	Черника, плоды	2
Подорожник, листья	2	Чистец, трава	2
Польнь, трава	2	Чистотел, трава	2
Раковые шейки (горец змеиный), корневища	2	Шиповник, плоды	2
Ятрышник, клубни	6	Ромашка, цветки	2

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАСТЕНИЙ

Целебные свойства лекарственных растений объясняются тем, что животный мир, в том числе и человек, миллионы лет развивался в тесной связи с растениями, которые были его основным источником пищи. Поэтому клетки растений, животных и человека имеют много общих функций и свойств. Однако только растения могут создавать разнообразные органические соединения из минеральных веществ, воды и солнечной энергии, человеку и животным это не дано. В составе растений содержатся биологически (фармакологически) активные вещества, которые в организме человека или животных вызывают определенный терапевтический эффект, воздействуя на те или иные органы. В растениях они обычно содержатся в небольшом количестве, но зато обладают сильным действием на организм человека. Некоторые растения содержат специфические вещества, которые называют биогенными стимуляторами. Например, общеукрепляющие свойства алоэ знали еще античные воины. Сок очитка большого (заячьей капусты) на Руси использовали как «живую воду», помогавшую снимать усталость. Слава очитка была так велика, что растение именовали даже русским женьшенем. По одной из версий былины об Илье Муромце, именно заячья капуста помогла встать будущему богатырю на ноги. Экспериментально установлено, что препараты ро-диолы розовой, элеутерококка колючего, лимонника китайского, барвинка малого, земляники лесной стимулируют сперматогенез. Подтверждены общеукрепляющие и тонизирующие свойства ятрышника, слизь корне-клубня которого используют при нервном истощении и половом бессилии. Установлено, что настой из зеленых частей ярутки эффективен при импотенции и бесплодии, а препараты ясменника возбуждают половую функцию. В целительной практике соком белой лилии очищали изъязвления желудка, излечивали болезни почек. Считалось, что это растение дает ясность зрению, помогает от глазных болезней.

Определенное растение воздействует на соответствующий орган человека. Так, например, элементы селезеночника (овса) благоприятно воздействуют на кроветворение и селезенку. Растения, содержащие азот (семейства бобовых), благоприятно воздействуют на печень, а горчечесодержащие растения

— на поджелудочную железу. Поэтому если заранее известна направленность действия растений, то приготовленные из него квасы, ферменты, хлеба, пряности и т. п. будут преимущественно оздоравливать соответствующий орган. По своему химическому составу биологически активные вещества имеют большое разнообразие. В химический состав растений, в том числе и лекарственных, кроме воды (70—90%) входят различные органические и минеральные вещества. Среди органических соединений различают вещества первичного синтеза — белки, углеводы, липиды (жиры), ферменты, витамины и вторичного синтеза — алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения (фенолы, лигнины, ку-марины, флавоноиды, дубильные вещества и пр.), эфирные масла, смолы, органические кислоты и др. Наибольшее значение в качестве биологически активных веществ имеют вещества вторичного происхождения, однако ряд лекарственных растений заготавливают ради тех или иных углеводов, жиров, в особенности витаминов. Краткий обзор биологически активных растительных веществ лучше начать с соединений вторичного синтеза.

Алкалоиды

Алкалоиды — сложные органические азотосодержащие соединения основного (т. е. щелочного) характера, обладающие сильным физиологическим действием на организм. Свое название получили от арабского слова алкали (щелочь) и греческого слова эйдос (подобный). Химическая их структура разнообразна и сложна. Алкалоиды встречаются в виде солей с органическими кислотами — щавелевой, яблочной, лимонной в растворенном состоянии в клеточном соке (морфин, кофеин, атропин, бруцин, никотин и другие), являются важнейшей группой биологически активных веществ, из которых получают наибольшее количество высокоэффективных лечебных препаратов. Открытие алкалоидов в начале XIX в. сравнивают по значению для медицины с открытием железа для мировой культуры. В настоящее время выделено около 5000 различных алкалоидов, представленных в растениях в виде органических, иногда неорганических кислот. Алкалоидоносные растения составляют 10% мировой флоры. Это сложные химические соединения, отличающиеся разнообразным химическим составом и строением. Выделенные из растения, они представляют собой в большинстве случаев кристаллические вещества без цвета и запаха, обычно горькие. Алкалоиды находятся главным образом в цветковых растениях, могут находиться во всех органах растения или избирательно накапливаться во всех частях растений, но чаще преобладают только в

одном органе, например в листьях чая, в траве чистотела, плодах дурмана индейского, в корневище скополии, коре хинного дерева, в некоторых других. Их содержание обычно невелико — от следов до

2—3% (на сухой вес растения), на разных стадиях развития растения содержание алкалоидов меняется, достигая максимума чаще всего в стадиях бутонизации и цветения. Характеризуясь значительным терапевтическим эффектом, они относятся к группе сильно-действующих. Некоторые алкалоидоносные растения чрезвычайно ядовиты. Один из наиболее сильных растительных ядов — стрельный яд кураре, представляющий собой смесь экстрактов алкалоидоносных растений. Однако алкалоиды, взятые в небольших дозах, часто служат лекарствами, и почти все ядовитые растения употребляются (или употреблялись раньше) как лекарства. Прием алкалоидных препаратов допускается только при назначении и под контролем врача. Большинство алкалоидов обладает высокой биологической активностью, для них в основном характерно избирательное действие по отношению к тем или иным органам человека, что и определяет их широкое применение в медицинской практике. Раньше считали, что в растениях алкалоиды образуются в качестве отбросов. Теперь доказано, что алкалоиды не являются пассивными образованиями, не принимающими участия в обмене веществ растительной клетки. Наоборот, они синтезируются растением и снова используются ими на построение других составных элементов своих клеток. Некоторые авторы приписывают алкалоидам активную роль возбудителей ряда (физических и химических) процессов в растительной клетке, но если это было бы так, то алкалоиды должны встречаться во всех растениях. Однако до сих пор они обнаружены у сравнительно небольшого количества растений главным образом в высших растениях (барвинок, красавка, болиголов, акониты, живокости, мак, кофе, какао, секуринегга, чай, кубышка, эфедра и др.). Самое большое их количество содержится в бобовых, маковых, пасленовых, лютиковых, маревых, сложноцветных растительных семейств. В других группах — водорослях, грибах, мхах и т. д. — они встречаются редко. Большинство растений в своем составе содержат не один, а несколько алкалоидов. Так, в спорынье обнаружено свыше 30 различных алкалоидов, а в раувольфии змеиной — около 50. Чаще всего у одного растения количественно преобладает один или 2—3 алкалоида, а другие содержатся в меньших количествах. Количество алкалоидоносных растений все возрастает по мере их обнаружения. Из 21 000 видов высших растений, произрастающих в России, на алкалоидоносность пока исследовано меньше половины. Во многих растениях, несмотря на самые тщательные поиски, алкалоиды не обнаружены. Содержание этих веществ в одном и том же растении зависит от времени года и фазы развития. Их мало в молодом растении, затем количество их увеличивается, достигая своего максимума в момент цветения, а потом снова идет на убыль, но из этого правила имеется целый ряд исключений. Существуют различия в накоплении алкалоидов растениями, обитающими в неодинаковых климатических условиях. Суровый климат севера, по-видимому, малопривлекателен для образования алкалоидов, и флора тундры бедна растениями, содержащими алкалоиды. Обычно богаты алкалоидами растения влажного тропического климата. Теплая погода способствует повышению содержания в растениях алкалоидов, холодная — тормозит, а при заморозках алкалоиды в растении не накапливаются. Например, на Кавказе надземную часть чемерицы после заморозков животные поедают без последующего отравления, а в Средней Азии после заморозков верблюды поедают анабазис. Содержание алкалоидов меняется даже в течение суток. У лобелии одутлой количество их в ночное время на 40% больше, чем в полдень. Надрезы коробочек опийного мака в вечерние часы дают больший выход опия и содержание в нем алкалоидов выше. Исследования показали преимущества сборов солянки Рихтера ранним утром и ночью. Небезразличен для содержания алкалоидов и высотный фактор. Установлено, что для каждого вида имеются свои оптимальные высоты. У крестовника плосколистного наибольшее количество алкалоидов накапливается на высоте 1800—2000 м над уровнем моря (крестовник встречается в горах на высоте до 2500 м), после чего содержание алкалоидов снижается. Такое явление наблюдается у хинного дерева, красавки, эфедры. Важным фактором служат почвенные условия. Например, солянка Рихтера, растущая на песках, дает около 1 % алкалоидов, а выросшая на глинистой почве содержит лишь их следы. У культивируемых растений отмечается повышение содержания алкалоидов при внесении азотсодержащих удобрений. Имеет значение и внутривидовая (индивидуальная) изменчивость. Наблюдается значительная разница в содержании алкалоидов у растений одного вида, растущих в одинаковых условиях, зависящая от индивидуальных свойств растений.

Колебания в содержании алкалоидов выявляются также при сушке и хранении сырья. Сушат алкалоиды в искусственных сушилках при температуре 50—60°C. Возможна сушка под железной или черепичной крышей на чердаках, раскладывая сырье тонким слоем. При замедленной сушке нестойкие алкалоиды разлагаются. Содержание алкалоидов снижается также при хранении сырья в сырых помещениях. Хранение производится с предосторожностью, в сухом хорошо проветриваемом помещении,

использование лекарственных растений, содержащих алкалоиды производится с соблюдением сроков годности сырья.

Прослеживается определенная закономерность между способностью синтезировать алкалоиды и избирательно накапливать определенные макро- и микроэлементы: кобальт, медь и марганец, например, накапливаются в красавке и маке. Растительная клетка содержит алкалоиды в растворенном виде, но их легко выделить в виде бесцветного твердого кристаллического вещества. Только немногие алкалоиды не образуют кристаллов, и еще меньшее число можно получить в жидком состоянии (например, широко известный никотин). Алкалоиды обычно не растворимы в воде, но легко образуют соли с различными кислотами, хорошо растворяющиеся в воде. На вкус алкалоиды очень горькие. Алкалоидоносное сырье используется для приготовления настоек, экстрактов, но наиболее типичный путь использования — это выделение индивидуальных алкалоидов или суммы алкалоидов в виде солей. Лекарства, приготовленные из алкалоидоносных растений, активизируют деление клеток, повышают артериальное давление, усиливают общий обмен веществ, улучшают секрецию желудочного сока, оказывают физиологическое действие на нервную систему. Алкалоиды имеют очень широкий спектр фармакологического действия, активно влияют на сердечно-сосудистую, медиаторную, мышечную, эндокринную и другие системы, обладают широким лечебным действием — спазмолитическим, болеутоляющим, успокаивающим и возбуждающим. Алкалоиды стимулируют центральную нервную систему, обладают гипертензивным и гипотензивным свойствами; обладают желчегонным, сосудорасширяющим и сосудосуживающим действиями. Они входят в состав препаратов отхаркивающего и желчегонного действия, а также служат источниками для синтеза ценных гормональных стероидных препаратов. Все эти возможности алкалоидов связаны с их сложным и разнообразным химическим составом.

По действию на организм человека алкалоиды можно разделить на следующие группы:

- 1) транквилизирующие центральную нервную систему;
- 2) стимулирующие (усиливающие деятельность) ЦНС;
- 3) гипертензивные (повышающие кровяное давление);
- 4) гипотензивные (понижающие кровяное давление);
- 5) сосудосуживающие;
- 6) сосудорасширяющие;
- 7) влияющие на медиаторную систему;
- 8) влияющие на функциональное состояние мышечной системы.

Лекарственные растения и сырье, содержащие алкалоиды с азотом в боковой цепи: эфедра хвощевая.

Лекарственные растения и сырье, содержащие алкалоиды с пирролидиновыми и пи-перидиновыми кольцами (производные тро-пана): красавка обыкновенная, белена черная, дурман обыкновенный.

Лекарственные растения и сырье, содержащие алкалоиды — производные хинолизи-дина: термописисланцетный.

Лекарственные растения и сырье, содержащие алкалоиды — производные изохино-лина: чистотел большой, мачок желтый, мак снотворный.

Лекарственные растения и сырье, содержащие алкалоиды — производные индола: раувольфия змеиная, барвинок малый, ката-рантус розовый.

Лекарственные растения и сырье, содержащие стероидные алкалоиды (гликоалкалоиды): чемерица Лебеда.

Стероидные алкалоиды представляют собой стероидные соединения, в которых сочетаются свойства как алкалоидов, так и стероидных сапонинов. Подобно сапонинам, гидролизуются на сахар и агликон, обладают поверхностной и гемолитической активностью. Стероидные алкалоиды широко распространены в растениях семейства пасленовых, у различных видов паслена, особенно дольчатого, содержащего стероидные гликоалкалоиды. Близкие стероидные гликоалкалоиды найдены в ботве картофеля, помидоров, баклажанов, красного перца, в паслене черном и паслене сладко-горьком. Эти травы при переработке могут дать агликон соласо-дин и другие стероиды, пригодные для синтеза кортизона. Стероидные алкалоиды характерны также для рода чемерицы.

Гликозиды

Гликозиды — сложная группа безазотистых органических соединений, состоящих из сахарной (гликон) и несахарной (агликонгенин) частей. Полученные в чистом виде, они представляют собой кристаллические вещества, легко растворимые в воде, труднее — в спирте; горькие на вкус; многие из них ядовиты. Для лечебных целей применяются в малых дозах. Очень близки к гормонам.

Лечебное действие гликозидов определяется чаще всего агликоном. Гликозиды отличаются друг от друга не только структурой агликона, но и строением сахарной цепи. Гликозиды, в отличие от алкалоидов, вещества неустойчивые, быстро расщепляются ферментами (энзимами), которые содержатся в этом же растении, и также быстро разлагающиеся в присутствии воды, после чего теряют свои лечебные свойства. Поэтому собранные растения необходимо как можно быстрее высушивать при температуре около +60°C и хранить в сухом помещении. При такой сушке ферменты свертываются и перестают расщеплять гликозиды. Гликозиды — важнейшая биологически активная группа, они широко распространены среди растений. Даже в одном растении может содержаться несколько видов гликозидов. Наибольшее распространение имеют О-гликозиды, они отличаются большим разнообразием, которое обусловлено характером сахара и агликона, что определяет их фармакологическое действие. Они возбуждают аппетит, проявляют местное раздражающее действие, агрессивны против патогенных микроорганизмов, вызывающих воспаление кожных покровов, способны активизировать сердечную мышцу (гликозиды наперстянки).

По этим признакам оксигликозиды разделены на группы:

— цианогенные гликозиды, агликонами которых являются соединения, содержащие синильную кислоту;

— сердечные гликозиды, агликоны которых представляют собой карденолиды и бу-фалиенолиды;

— сапонины, агликонами которых служат тритерпеновые и стероидные соединения;

— антрагликозиды, гликозиды, агликонами которых являются производные антрацена;

— гликозиды-горечи, гликозиды, входящие в состав растений, применяемых в качестве горечей;

— флавоноидные гликозиды;

— гликоалкалоиды, агликонами которых являются азотсодержащие стероидные соединения.

В отличие от алкалоидов гликозиды широко распространены в растениях и играют в них роль своеобразных регуляторов многих химических процессов превращения веществ. Гликозиды расщепляются (гидролизуются) в присутствии разбавленных кислот и под действием ферментов. А некоторые из них гидролизуются даже при кипячении с водой. Гликозиды, выделенные из растений в чистом виде, представляют собой аморфные или кристаллические вещества, растворимые в воде и спирте.

В настоящее время появились сведения о том, что гликозиды с одним и тем же агликоном, но с разным строением углеводной цепи могут обладать совершенно неодинаковым биологическим действием.

Цианогенные гликозиды

Содержат синильную кислоту и поэтому считаются ядовитыми. Применяются в каплях и микстурах в качестве успокаивающих и обезболивающих средств. Особенно характерны для сливовых, встречаются в семенах сливы, горького миндаля, черемухи и пр. Из цианогенных гликозидов наиболее часто встречается амигдалин, который содержится в семенах миндаля, персика, абрикоса и в других растениях. Амигдалин успокаивает кашель и нормализует сердцебиение.

Сердечные гликозиды

Наиболее ценными и широко распространенными в растительном мире считаются сердечные гликозиды — группа сложных органических соединений гликозидного характера, обладающих специфическим действием на сердечную мышцу. По своему действию сердечные гликозиды не имеют аналогичных заменителей, и растения служат единственным источником для их получения. В растениях накапливаются обычно 20—30 сердечных гликозидов близкого химического строения. Удельный вес препаратов растительного происхождения, используемых при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, составляет около 80% от числа всех применяемых лекарственных средств. Особенно богаты ими виды, произрастающие в тропической и субтропической зонах. Они встречаются в различных растениях: в семенах строфанта, в цветках ландыша, в листьях наперстянки, в траве желтушника, в корнях кендыря и др. Ими богаты адонис, горицвет, олеандр и другие. Сердечные гликозиды наиболее быстро расщепляются под влиянием ферментов, поэтому растения, их содержащие, нужно сушить как можно быстрее. Гликозиды этой группы оказывают сильное действие на сердечную мышцу всех позвоночных животных и человека. В настоящее время сердечные гликозиды установлены среди 20 ботанических родов. Сердечные гликозиды очень нестойки, поэтому сбор и сушка растений, их содержащих, требует особой тщательности. Из растений, содержащих сердечные гликозиды готовят настойки, экстракты, концентраты, а также выделяют индивидуальные гликозиды. Все лекарственные препараты сердечных гликозидов обладают выраженным действием на сердце, в связи с чем применяются при сердечной недостаточности. Растения, содержащие сердечные гликозиды, сильно ядовиты и способны накапливаться в организме, что может привести к отравлению. Поэтому препараты сердечных гликозидов применяются только по назначению и под контролем врача.

Гликозиды-сапонины

Наиболее распространены гликозиды-сапонины. Сапонины — сложные безазотистые вещества группы гликозидов. К ним обычно относят растительные вещества, водные растворы которых обладают рядом характерных свойств: гемолитической активностью, токсичностью для холоднокровных животных и способностью при взбалтывании образовывать стойкую, долго не исчезающую пену. Термин «сапонин» произошел от латинского слова «sapo» — «мыло», был впервые предложен в 1819 г. для вещества, выделенного из мыльнянки. С тех пор выделено более 200 сапонинов из представителей 70 семейств; чаще всего сапонины встречаются у растений семейств бобовых, гвоздичных, губоцветных и аралиевых. Выделенные из растения сапонины представляют собой белый аморфный порошок, который при растворении в воде сильно пенится. Очень ценное свойство сапонинов — их способность регулировать водно-солевой обмен, а также оказывать противовоспалительное действие. Ряд стероидных сапонинов служит источником (исходным сырьем) для синтеза гормональных препаратов, широко применяемых при нарушении холестерина обмена. Для сапонинов выявлено также стимулирующее, адаптогенное действие на организм, что особенно характерно для лекарственных препаратов женьшеня, аралии, заманихи. Содержащие сапонин растения используют в медицине в качестве средств, понижающих артериальное давление, обладающих потогонными, общеукрепляющими, рвотными и другими свойствами. Сапонины применяют при лечении многих заболеваний: как отхаркивающие средства при тяжелом сухом кашле (истод, синюха, первоцвет, солодка и др.), мочегонные (почечный чай и др.), желчегонные (зверобой, чистотел и др.). Стероидные сапонины диоскореин эффективно применяются при сердечно-сосудистых заболеваниях. Имеют едкий горький вкус, раздражают слизистую глотки, желудка, кишечника сапонины увеличивают бронхиальную секрецию. Некоторые сапонины понижают кровяное давление, вызывают рвоту, являются потогонными. Благодаря способности пениться сапонины применяются в пищевой промышленности при изготовлении шипучих напитков, кондитерских изделий. Сапонины могут стать ядом в случае, если они попадут в кровоток. Широко распространены в природе и встречаются в растениях различных климатических зон, но наиболее типичны для районов сухого и жаркого климата. Они в значительных количествах накапливаются в подземных органах (синюха, солодка, аралия, женьшень). К сапониносодержащим растениям относятся заманиха, женьшень, аралия, элеутерококк, солодка, хвощ и др.

Антрагликозиды

Антрагликозиды являются производными антрацена. Содержат метиловые и окси-группы. Большинство из них обладает слабительным действием. Ряд антрагликозидов употребляют для лечения почечных заболеваний, желчекаменной болезни, при подагре, при лечении кожных заболеваний, в качестве противовоспалительного, вяжущего средства. Эти вещества можно получить в виде красно-оранжевых кристаллов. (Например, цвет корня ревеня обуславливают эти гликозиды.) Они легко извлекаются из растения водой и слабым спиртом, а еще легче щелочами, при этом растворы принимают кроваво-красную окраску. Антрагликозиды не ядовиты и относительно стойки при хранении. Антрагликозиды малотоксичны и более стойки при хранении. Широко распространены в растительном мире, отличаются большим разнообразием химического состава, содержатся в крушине, кассии, алоэ, марене, жостере и других растениях.

Гликозиды-горечи

Гликозиды-горечи — горьки, как и сердечные гликозиды, но в отличие от последних не ядовиты. Их используют в качестве средств, возбуждающих аппетит, улучшающих пищеварение, входят в состав аппетитных капель. Растения, их содержащие, обычно горьки на вкус (полюнь, одуванчик и др.).

Горечи усиливают перистальтику желудка и увеличивают выделение желудочного сока, что способствует лучшему усвоению пищи. Поэтому горькие растения входят в аппетитные капли, аппетитные чаи. Такие растения действительно очень горьки: например, отвар корня горечавки при разведении 1 г сырья в 25 л воды все еще дает ощущение горького вкуса.

Флавоноидные гликозиды

Флавоноиды — природные фенольные соединения, накапливающиеся во всех органах растений в форме гликозидов. Плохо растворяются в воде, хотя среди них есть и водорастворимые. Флавоноиды широко распространены в природе, известно свыше 150 их различных видов. Они накапливаются во всех органах растений, чаще — в цветках и листьях. Различают антоцианы, катехины, флавоны, флавонолы, халконы. Многие из них обладают Р-витаминной активностью, уменьшают влияние токсических веществ, обладают противомикробным и противоаллергическим действием. Флавоновые соединения применяют при лечении бронхиальной астмы, анафилактического шока, инфаркта миокарда, сахарного диабета. Флавоноидные гликозиды оказывают антимикробное, желчегонное действие, способствуют удалению радиоактивных веществ из организма, укрепляют стенки капилляров, повышают их эластичность,

повышают потребление кислорода артериальной стенкой, понижают артериальное давление, предупреждая тем самым атеросклероз. Обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, противоопухолевым, бактерицидным, мочегонным свойствами. Иногда флавоноиды участвуют в клеточном дыхании в качестве катализаторов, ускоряют физиологические процессы, в которых активную роль выполняет витамин С. Поэтому флавоноиды помогают при варикозном расширении вен, расстройстве кровообращения нижних конечностей, а также позволяют глазам быстро привыкать к темноте. Усиливают накопление аскорбиновой кислоты в печени, надпочечниках и замедляют ее выведение из организма. В качестве спазмолитического средства флавоноиды применяются при сердечно-сосудистых заболеваниях, активизируют действие витамина Р. За последнее время было обнаружено, что некоторые флавоноидные соединения, в частности рутин, понижают хрупкость мельчайших кровеносных сосудов, предотвращая кровоподтеки и задерживая внутренние кровоизлияния. Итак, дефицит в организме биофлавоноидов, Р-гиповитаминоз, приводит к хрупкости сосудов, подкожным кровоизлияниям, образованию гематом (кровоподтеков), геморрагическому диатезу, легочным, желудочным, носовым кровотечениям. В моче обнаруживаются эритроциты. Нарушается функция щитовидной железы, появляется слабость, быстрая утомляемость (как и при С-гиповитаминозе). Вещества Р — тоже активные участники окислительно-восстановительного процесса. В частности, они предохраняют адреналин от окисления. Флавоноиды обладают антиоксидческими свойствами, защитными свойствами при гипоксии, при переохлаждении. Им же присуща способность расширять коронарные (сердечные) сосуды, снимать отеки, оказывать анти-аллергическое и антиастматическое, противовоспалительное и жаропонижающее действие. Нехватка этих веществ способствует заболеваниям плевритом, перикардитом, эндометритом, появлению и осложнениям гипертонии, арахноидита, а также заболеванию лучевой болезнью.

Источником флавоноидов являются многие растения, они содержатся в мандаринах (гесперидин), черноплодной рябине (рутин, гесперидин, кверцетин и др.), в боярышнике (гиперозид, кверцетин), в пустырнике (рутин), в горцах различных видов, в бессмертнике, солодке и др. Из плодов цитрусовых извлекается цитрин (витамин Р).

Флавоноиды — главная составная часть прополиса, смолистого твердого вещества желто-коричневого или темно-коричневого цвета, ценного продукта пчеловодства. Флавоноиды наряду с растительными пигментами обуславливают желтую, красную, оранжевую окраску плодов, цветков и корней. В листьях они выражены хлорофиллом. Антоцианы, находящиеся в лепестках цветов, создают алую, красную, лиловую окраску. Желтая окраска обусловлена флавонолами, халконами, а также каротиноидами. Более всего флавоноидов обнаружено в корнях солодки, стальника, траве пустырника, водяного перца, спорыша, цветках бессмертника, пижмы, со-форы японской, плодах боярышника. Из сырья, содержащего флавоноиды, готовят настойки, в составе различных сборов готовят настои и отвары. Флавоноиды могут играть роль антиоксидантов — веществ, которые предупреждают неферментное перекисное окисление органических соединений либо значительно замедляют его. К ним принадлежат нафтолы, фенолы, ароматические амины. В последние годы широко бытует гипотеза, согласно которой мы в состоянии продлить нашу жизнь именно благодаря антиоксидантам. Они очень важны для нормального обмена веществ, а недостаток антиоксидантов в организме, как доказано исследованиями, ускоряет старение. Систематическое употребление антиоксидантов препятствует развитию атеросклероза, злокачественному перерождению клеток, положительно сказывается на сердечной деятельности — увеличивает амплитуду сокращений сердца, восстанавливает его работу при утомлении и отравлении хлороформом, хинином, нормализует нарушенный ритм сердца.

Фенольные соединения

К фенольным соединениям с одним ароматическим кольцом относятся простые фенолы, фенолоксилены, фенолоспирты, окси-коричные кислоты (кумаровая, кофейная, хлорогеновая и др.), лигнинны, кумарины и др. Они могут находиться в растениях в свободном состоянии и в виде гликозидов. Среди простых фенолов лечебное значение имеют фенол, пирокатехин, гидрохинон и его гликозид арбутин (содержится в листьях толокнянки, брусники), флороглюцин и его производные, которые являются эффективным противоглистным средством. Феноло-кислоты широко распространены в растениях, однако они обычно являются сопутствующими веществами, участвуя в суммарном эффекте лечебных препаратов. Наиболее распространены протокатеховая, оксибензойная, галловая. Галловая накапливается в листьях толокнянки до 6%. Сравнительно редко встречается салициловая кислота.

Фенол гликозиды оказывают дезинфицирующее действие на дыхательные и мочевые пути, почки, оказывает мочегонное действие (толокнянка, брусника, родиола, боярышник, пустырник, софора, водяной перец, горец почечуйный и птичий, бессмертник, пижма, стальник, чай и другие растения).

Лигнинны

Лигнины — органические полимерные соединения, содержащиеся в клеточных оболочках сосудистых растений, накапливаются в семенах, корнях, древесине. Лигнины широко встречаются в растительном мире, обладают стимулирующим действием при лечении различных опухолей и новообразований.

Кумарины

Кумарины и его производные — фуруку-марины, оксикумарины, диоксикумарины, изокумарины и другие содержатся в растениях в чистом виде или в соединениях с сахаром в виде гликозидов. В настоящее время известно более 150 таких природных соединений. Из этой группы наиболее важными для медицины оказались вещества, относящиеся к фурукумаринам. Было установлено, что многие из них обладают разными фармакологическими свойствами. Ряд кумаринов стимулируют ЦНС, проявляют бактериостатическое, антигрибковое действие, некоторую противоопухолевую активность. Некоторые повышают чувствительность животных и человека к ультрафиолетовым лучам, что в ряде случаев вызывает болезненные явления на коже в виде различных сыпей и других дерматитов при соприкосновении с содержащими их растениями в солнечные дни. Но это свойство используется и для лечения некоторых кожных болезней. Другие производные фурукумаринов обладают спазмолитическим и сосудорасширяющим свойствами, третьи действуют на глистов, грибы и на простейшие. Они обладают антибиотическими свойствами, угнетают развитие простейших и насекомых (при чесотке и трихомонадных поражениях), повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению (фотосенсибилизирующие свойства, которые используются для лечения витилиго). Кумарины и его производные снимают спазмы гладкой мускулатуры, обладают мочегонными, желчегонными и гипотензивными свойствами, понижают свертываемость крови, что помогает при лечении тромбозов, эндартериитов, аортоартериитов и других сердечно-сосудистых заболеваний. Сейчас уже известно около 500 природных кумаринов; некоторые из них обладают сосудорасширяющими и противоопухолевыми свойствами. Кумарины сравнительно широко распространены в растительном мире, особенно в растениях семейств сельдерейные, бобовые, рутовые, достигая иногда 10%. Много кумаринов содержится в амми, псоралее, моркови, пастернаке, укропе, содержатся в корнях дягиля, каштана и других растениях. Они накапливаются в различных органах, но чаще в коре, корнях и плодах таких растений, как амми большая, амми зубная, пастернак. Кумарины обуславливают запах свежего сена. Впервые на свойства кумаринов обратили внимание как на причину, вызывающую падеж крупного рогатого скота после поедания им гнилого сена с белым донником и клевером. В 1820 г. эти вещества были выделены из бобов «тонко» - южноамериканского дерева, имеющего индейское название «кумаруна». Отсюда и название веществ, выделенных в виде бесцветных душистых кристаллов.

Способность кумаринов оказывать фотодинамический эффект используется для терапии таких заболеваний, как витилиго. Кумарины — природные соединения, токсические вещества кумулятивного действия. Обращаться с ними следует крайне осторожно и применять только тогда, когда нет другого выхода. При передозировке кумаринов возникают тошнота, рвота, исчезает аппетит, появляются понос, сыпь на коже, кровоточивость слизистых оболочек.

Учитывая, что кумарины, содержащиеся в сырье, способны вызывать дерматиты, поражение кожи, сбор и сушку сырья следует проводить в перчатках.

Тиогликозиды

Тиогликозиды содержат горчичные масла, в которых присутствуют сера и азот. Богаты тиогликозидами горчица, редька, хрен и другие растения, которые применяются в качестве раздражающего и обволакивающего средств.

Антраценпроизводные

Антраценпроизводные - природные соединения, в большинстве случаев гликозидного характера, оказывающие специфическое слабительное действие на организм. Они издавна использовались в народной и научной медицине в качестве ценных лекарственных средств при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Антраценпроизводные имеют желтый, оранжевый, красный цвет и известны как стойкие природные красители. Встречаются у представителей незначительного числа семейств (крушиновые, бобовые, мареновые). В наибольших количествах они накапливаются в коре крушины ломкой, корне конского щавеля, корне ревеня, корневище и корнях морены красильной, придавая им характерную оранжевую окраску. В зеленых частях растений, например в листьях сены, окраска маскируется хлорофиллом.

Антраценпроизводные очень чувствительны к кислороду воздуха, поэтому сырье в процессе хранения изменяет окраску (темнеет). При повышении температуры эти соединения легко возгораются, интенсивно окрашивая упаковочный материал, что обязательно учитывается в процессе хранения сырья. В качестве классических слабительных средств сырье, содержащее антраценпроизводные, отпускается населению в

измельченном виде, в составе слабительных, желудочных сборов для приготовления отваров и настоев. Физиологическое действие основано на том, что, расщепляясь в толстом кишечнике, антраценпроизводные раздражают рецепторы слизистой, в результате чего усиливается перистальтика; действие замедленное и наступает через 8—10 ч после приема. Для марены красильной характерен нефролитический эффект, который проявляется в способности выводить камни из почек и мочевого пузыря.

Дубильные вещества (танины)

Дубильные вещества — безазотистые органические соединения, относятся к полимерным фенольным соединениям и являются производными фенолов: пирогаллола, пи-рокахетина, флороглицерина. Встречаются в клеточном соке растений, обычно в свободном состоянии. Среди дубильных веществ наибольшее распространение имеют галло-танины, эллаготанины и конденсированные дубильные вещества. При соприкосновении с воздухом под влиянием ферментов окисляются и превращаются в нерастворимые в воде флорафены. Поэтому танины применяют при дублении кож, которые под их воздействием становятся водонепроницаемыми и не поддающимися гниению. Раньше для дубления кож применяли кору и древесину дуба, поэтому вещества так и назвали.

Извлеченные из растения дубильные вещества представляют собой желтоватый аморфный порошок, темнеющий при соприкосновении с воздухом. Этим объясняется почернение разрезанных яблок, айвы и др. Дубильные вещества широко распространены в природе, они встречаются среди высших растений, особенно двудольных, в коре и древесине деревьев и кустарников, в подземных частях зеленых многолетников, содержатся в коре дуба, березы, калины, в траве зверобоя, шалфея, полыни горькой, кипрея, тысячелистника, череды, щавеля конского, цветках бессмертника, листьях и цветках черемухи и др. А в таких семействах, как розоцветные, миртовые, бобовые, их содержание достигает 20—30%. В различных органах растений дубильные вещества накапливаются неравномерно, преимущественно концентрируются в коре и древесине деревьев и кустарников, в корнях и корневищах многолетних травянистых растений, реже в листьях. Наибольшее их количество накапливается в патологических образованиях — галлах, достигая здесь 50—70%. Галлы образуются на коре и древесине дуба, березы, черемухи и других, а также на листьях и стеблях травянистых растений (зверобоя, ревеня и др.) при поражении насекомыми, червями, грибами и пр.

Дубильные вещества получают из корневищ змеевика (горца змеиноного), содержащего до 15—25% этих веществ, из корней и корневищ кровохлебки (до 23%), ольховых шишек, коры дуба (7—12%), корневищ лапчатки (15—30%), плодов черемухи (около 15%), ягод черники, содержащих до 12% дубильных веществ. Их получают из зверобоя, полыни, ревеня, калгана, коры березы, ольхи и др. Наиболее качественные вещества получают из коры ивы. Дубильные вещества в виде настоев, настоек, отваров, экстрактов применяют в качестве вяжущих, бактерицидных средств при желудочно-кишечных заболеваниях, для полоскания горла. Они обладают вяжущим, противовоспалительными, противогрибковыми свойствами, оказывают местное кровоостанавливающее действие, вызывают свертывание и выпадение в осадок белков и алкалоидов из разбавленных растворов. Противовоспалительные и кровоостанавливающие свойства дубильных веществ используют при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах, различных заболеваниях кожи. Вяжущее действие танинов обусловлено их способностью вызывать частичное свертывание белков и образовывать на слизистой оболочке и коже защитную пленку.

Способностью дубильных веществ изменять свойства белков обусловлено их применение в медицине как вяжущих средств. Образующаяся на слизистых оболочках своеобразная пленка препятствует дальнейшему воспалению. Это свойство формировать пленки обуславливает характерный вяжущий вкус дубильных веществ на языке. Многие фенольные соединения, в том числе и дубильные вещества, принимают активное участие в окислительно-восстановительных процессах и тем самым в обмене веществ клетки. Они образуют нерастворимые соединения с солями тяжелых металлов, алкалоидами и гликазидами, осаждая их, поэтому еще в средние века были известны как универсальные противоядия.

Органические кислоты

Органические кислоты — химические соединения углерода с другими элементами. Являются постоянными составными частями растений наряду с углеводами и белками, иногда превышая содержание последних. Они определяют вкус растения, а иногда и запах. Находятся в виде растворов в клеточном соке многих растений, как в свободном виде, так и в виде солей. Растения содержат органические кислоты жирного ряда и ароматические, которые имеют циклическое строение. Органические кислоты жирного ряда весьма разнообразны. Наиболее распространены яблочная, лимонная, уксусная, щавелевая. Лимонной кислоты особенно много в лимоне (до 9% сухого веса), в листьях махорки (7—8%), хлопчатника, в гранатах, клюкве и др. Яблочная кислота в значительном количестве содержится в плодах рябины, барбариса, кизила, в яблоках. Щавелевой кислоты много в щавеле (10—16%), шпинате, бегонии.

Запах растений обуславливают летучие кислоты — муравьиная, масляная, уксусная и др. Среди ароматических кислот в растениях обнаружены бензойная, салициловая, галловая, коричная, кумаровая, хлорогеновая, кофейная, хинная и др. Органические кислоты активно участвуют в обмене веществ, активизируют деятельность слюнных желез, выделение желчи, панкреатического сока, обладают бактерицидным действием, снижают гнилостные процессы в кишечнике.

Некоторые органические кислоты обладают биологической активностью (лимонная, аскорбиновая, никотиновая и др.), способствуют пищеварению — усиливают выделение пищеварительных соков и перистальтику кишечника, что особенно важно для пожилых людей. Кроме перечисленных свойств, лимонная кислота имеет еще одно: в виде лимоннокислого натрия идет для консервирования крови, предназначенной для переливания.

Лекарственное значение имеют валериановая и изовалериановая кислоты, которые добываются из корней валерианы; органические кислоты — фумароловая, янтарная и др., образующие соли с алкалоидами. Как лечебное средство наиболее важна лимонная кислота. Она специфически утоляет жажду, поэтому больным, которых лихорадит, дают пить экстракт из лимонов или из клюквы. Ввиду недостатка лимонов ее вырабатывают из листьев махорки или хлопчатника, в которых содержание лимонной кислоты достигает 15%. Кроме целебных органических кислот, имеются и балластные, легко удаляемые из сырья при приготовлении лекарственных препаратов. Источником различных органических кислот является малина (лимонная, яблочная, салициловая), клюква (лимонная, бензойная, хинная), лимоны, гранаты (лимонная кислота). Органические кислоты наряду с углеводами и белками являются постоянными компонентами растений. Скапливаясь в значительных количествах в листьях, стеблях и особенно в плодах, органические кислоты придают этим частям растения кислый вкус, а иногда и запах.

К веществам первичного синтеза относятся: белки, углеводы, липиды (жиры), ферменты, витамины.

Белки

Белки — высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков 20 аминокислот, — составляют основу процессов жизнедеятельности всех организмов, играют структурную (построение тканей и клеточных компонентов) и функциональную роль (ферменты, гормоны, дыхательные пигменты и пр.). Белки бывают простые (протеины)

— содержащие только остатки аминокислот, и сложные (протеиды), в молекуле которых присутствуют компоненты небелковой природы. К простым белкам относятся альбумины и глобулины, вырабатываемые преимущественно растениями.

Растительные белки в настоящее время не используются в качестве медицинских препаратов, за исключением ферментов, имеющих белковую природу.

Ферменты

Ферменты, или энзимы, — сложные белки, способствующие избирательно ускорять определенную биохимическую реакцию в организме, направляя и регулируя обмен веществ. Ферменты — необходимые биологические катализаторы, присутствующие во всех живых клетках. В зависимости от условий ферменты способствуют не только расщеплению какого-либо вещества, но и обратному его восстановлению. Только во взаимодействии с ферментами становятся активными витамины, гормоны и микроэлементы. Любая химическая и биологическая реакция, протекающая в человеческом организме происходит при непосредственном участии ферментов. По мнению ученых, в организме человека насчитывается около 3000 различных ферментов. В течение одной минуты один и тот же фермент способен принять участие в 36 млн. биохимических реакций. Изменения, происходящие в гликозидах при помощи ферментов, идут при определенных условиях. Например, интенсивный распад гликозидов начинается с момента гибели растения, поэтому необходимо как можно быстрее высушить собранное сырье и тем самым прекратить действие ферментов. Многие ферменты входят в состав определенных витаминов, поэтому их активность тесно связана с различными гормонами. Например, гормон инсулин регулирует активность фермента гексокиназы, участвующей в сложных превращениях сахара. Ферментативные процессы происходят при хлебопечении, виноделии ит. д.

Б. В. Болотов считает ферментами продукты жизнедеятельности одноклеточных, разделяя их на два взаимоположенных класса, к которым, в частности, относятся ферменты животного и растительного происхождения. Ферменты животного происхождения образуются в результате использования, как правило, дрожжевых бактерий, а также бактерий молочных палочек. Дрожжевые бактерии извлекают из кишечника растительных животных, например, овцы, козы, коровы, зебры, сайгака, оленя, дикого кабана, лося, изюбра и других. Дрожжевые бактерии способны перерабатывать растительные белки различных растений. Так, например, известные дрожжи хорошо перерабатывают белки пшеницы и некоторых других

злаковых растений, а дрожжи кабана способны перерабатывать белки желудей, каштанов и кукурузы. Так хлеб из кукурузы без дрожжей кабана приготовить с пользой для человека просто невозможно.

В медицине применяются пепсин, трипсин, гиалуронидаза и др.

Составной частью фермента, ускоряющего биосинтез фосфолипидов является холин. Его также относят к витаминам группы В. Недостаток холина в пище приводит к жировому перерождению печени и почек, угасанию функций щитовидной железы. Холин возбуждает перистальтику желчных и мочевыводящих путей, усиливает процессы ассимиляции и диссимиляции, тормозит развитие атеросклероза. Природные источники холина — пшеница, овес, ячмень, говяжья печень, селедка, яичный желток, цикорий, одуванчик, зверобой. Суточная потребность человека в холине 250—600 мг. Фермент каталаза расщепляет перексид водорода H_2O_2 до 5 млн. молекул за 1 минуту. Липаза является ферментом, расщепляющим жиры. Именно она не дает жиру пищи откладываться в тканях организма. Амилаза является ферментом, расщепляющим крахмал. Она блокирует гидролиз крахмала в кишечнике, тем самым препятствуя опасному для жизни повышению содержания сахара в крови у больных диабетом. Протеаза является ферментом, расщепляющим белки. Протеаза плазмина ответственна в организме за растворение сгустков крови. Ученые полагают, что недостаток ферментов способствует развитию ряда болезней, таких как дегенеративные нарушения (остеоартрит, эмфизема легких, остеопороз, нарушения пищеварения и др.), а также аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, системная красная волчанка, склеродермия) и рак. Нарушение обмена веществ по причине употребления бедной ферментами пищи может служить причиной возникновения рака, ишемической болезни сердца, диабета и многих других заболеваний.

Профессор биохимии Джеймс Самнер писал, что «ощущение старения в возрасте после сорока лет является результатом снижения в организме ферментов и способности их вырабатывать». В результате длительного хранения и транспортировки, удобрений и пестицидов, преждевременного сбора урожая, очистки, пастеризации и стерилизации продуктов ферменты в них полностью разрушаются.

Углеводы

Углеводы — большая группа природных органических соединений, состоящих из углерода, кислорода и воды. Различают моно-, олиго- и полисахариды, а также сложные углеводы — гликопротеиды, гликолипиды, гликозиды и др. В растениях это первичные продукты фотосинтеза и главные исходные продукты биосинтеза других веществ, входят в состав клеточных оболочек и иных структур, участвуют в защитных реакциях организма (иммунитет), обеспечивают все живые клетки энергией (фруктоза, глюкоза и ее запасные формы — крахмал, гликоген).

Используя солнечный свет путем фотосинтеза, зеленые растения соединяют углекислый газ воздуха и воду, а получают сахара, или, как их называют, углеводы, и, кроме того, выделяют кислород.

Углеводы составляют основную часть многих профилактических и лечебных препаратов. Особенно широко используется глюкоза, которая улучшает работу печени, легко усваивается организмом.

Среди углеводов, содержащихся в растениях, простейшими являются моносахариды (глюкоза, фруктоза и пр.). Соединяясь между собой, они образуют более сложные соединения — дисахариды (сахароза, мальтоза), полисахариды, к последним относится ряд веществ, применяемых в медицине, — крахмал, инулин, пектиновые вещества, камеди, слизи, клетчатка и пр. Углеводы составляют основную массу многих лечебных препаратов. Некоторые углеводы, выделенные из растений, применяются в медицине в качестве самостоятельных лечебных средств — глюкоза, крахмал, камеди, слизи, пектиновые вещества и пр. В составе слизей и камедей, кроме моносахаридов, содержатся остатки урсоловых кислот и их кальциевые, калиевые, магниевые соли. Камеди и слизи легко гидролизуются под действием кислот. Под влиянием раствора NaOH они приобретают лимонно-желтоватый цвет. Крахмал, слизи и камеди, а также пектиновые вещества, составляющие межклеточное склеивающее вещество, не имеющие лечебного значения, в химическом отношении представляют собой углеводно-полисахариды. Сюда же относятся разные сахара, часто присутствующие в растительных клетках. Крахмал и сахар растение откладывает в качестве запасных питательных веществ в семенах или корневищах и других органах, обеспечивая питание растения ранней весной, до появления зеленых листьев.

Полисахариды в виде клетчатки, крахмала, пектинов содержатся преимущественно в овощах, фруктах, зерне, муке, хлебе и составляют углеводную основу пищи и кормов. Потребность в этих продуктах огромная. Зерно на 50% состоит из клетчатки. Микробиологическим путем из целлюлозы получают спирты, кислоты, сахара. На переработке клетчатки основаны текстильная и бумажная промышленности. Вата, марля и бинты — почти чистая клетчатка волокон хлопка. В медицине используются обволакивающие свойства крахмала, камедей и слизей. Полисахариды служат для растений резервуаром воды, защитным биокolloидом. По степени растворимости в воде полисахариды классифицируют на растворимые, или

арабиновые (аравийская камедь), полу растворимые, или бассориновые (камедь сливы, вишни), нерастворимые, только набухающие (церазиновые) — камедь лоха.

Глюкоза

Глюкозу получают из картофельного, кукурузного крахмала.

Глюкоза используется особенно широко. При введении в организм в виде таблеток, порошков, подкожно, внутривенно она улучшает работу печени и сердца, повышает кровяное давление, усиливает обмен веществ, легко усваивается организмом.

Сахароза

Сахароза — сахар — основной наполнитель порошков и таблеток, в особенности с сильнодействующими ядовитыми и горькими лечебными компонентами. Сахар применяется при изготовлении разнообразных сиропов, соков. Основным источником сахара в настоящее время служит сахарная свекла, сахарный тростник. Из-за содержания сахаров большую лечебную ценность имеет мед. Мед, вырабатываемый пчелами за счет сладкого сока, извлекаемого из цветков некоторых растений, содержит до 75% смеси глюкозы и фруктозы, а также ферменты, разнообразные органические кислоты (молочную, яблочную, лимонную, щавелевую и пр.).

Крахмал

Крахмал — конечный продукт ассимиляции углекислоты растениями. Является важнейшим запасным питательным веществом растений, на 96—98% состоящий из полисахаридов. Основными крахмалосодержащими растениями являются злаки (пшеница, рожь, ячмень, рис и пр.), картофель. Откадывается преимущественно в клубнях, плодах, семенах, сердцевине стебля.

Крахмал широко применяется в присыпках и мазях — при заболеваниях кожи. Крахмал не растворяется в холодной воде, а в горячей — образует вязкий раствор, при охлаждении превращающийся в студенообразную массу. В разведенном виде применяется как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (картофельный сырой сок, кисели), используется в клизмах; в хирургии для неподвижных повязок изготовляют крахмальные бинты. Крахмал применяется в качестве наполнителя и связующего вещества при производстве таблеток. Особенно ценится рисовый крахмал, состоящий из очень мелких крахмальных зерен, поэтому его лучше всего использовать на присыпки, пудру и мази. Крахмал — растительный углевод, который входит в рацион питания человека и животных. В пищеварительном тракте он расщепляется, давая легко растворимый сахар — глюкозу. Снижает содержание холестерина в печени и сыворотке крови, способствует синтезу рибофлавина кишечными бактериями. Способствует интенсификации обмена жирных кислот. В эксперименте показано, что за счет усиления секреции инсулина крахмал снижает гипергликемию. Крахмал накапливают клетки почти всех высших растений. Крахмал не растворяется в воде, его вымывают из тканей холодной водой.

Его потребляют в виде хлеба и различных каш или же в виде разваренного картофеля, батата, маниока, саго и др. При извлечении лекарственных веществ из растений крахмал, безусловно, служит балластом.

Камеди

Камеди известны с древнейших времен. Они описаны Феофрастом (IV в. до н. э.), Dioscoridem (I в.), Плинием (I в.). О них говорится и в «Каноне врачебной науки» Авиценны (X в.), и работах других арабских ученых. Камеди — высокомолекулярные углеводы, полупрозрачные, коллоидные, клейкие вещества различного химического состава. Камедь образуется как ответная реакция на раздражение ткани и покрывает поврежденные участки при ожогах, трещинах, проколах, надрезах древесины. Образуются чаще в виде натеков на стволах деревьев и кустарников, реже на корнях, плодах в результате перерождения клеточных стенок, содержимого клеток и межклеточного вещества, а иногда и целых участков тканей. Камеди — чаще твердые, аморфные куски. Причиной возникновения камедей считают механические ранения, повреждения насекомыми или их личинками, бактериальные или грибковые заболевания. На интенсивность гуммоза может влиять характер почвы, удобрения, сильный полив, густота посадки деревьев и т. д.

Иногда эти повреждения делают искусственно в целях стимулирования процесса на сливах, черешнях, вишнях, лиственницах и др. Камеди безвкусны, но некоторые из них обладают сладковатым, реже — горьковатым вкусом. Если камеди чисты и не включают загрязнений, то они не обладают запахом. Они не растворимы в спирте, этаноле, эфире, хлороформе и других органических растворителях (это их основное отличие от натеков смол и веществ каучуковой природы). Являясь гидрофильными веществами, камеди растворяются в воде, образуя растворы, занимающие среднее положение между истинными и коллоидными растворами. Камеди, растворяясь в воде, образуют вязкие, клейкие набухающие растворы, благодаря чему широко применяются при изготовлении эмульсий, пилюль, таблеток, обволакивающих и кровозамещающих растворов.

По растворимости в воде камеди разделяют на три группы:

1. Растворимые — полностью растворимые в воде с образованием более или менее прозрачных клейких растворов (абрикосовая камедь, аравийская камедь);

2. Полурастворимые — частично растворяющиеся в воде, причем остальная их часть набухает, образуя желеподобную массу, переходящую в раствор только при большом разведении (камеди вишни, сливы);

3. Нерастворимые — поглощающие значительные количества воды и набухающие, образующие желеподобные массы (трагакант, камедь лоха и др.).

По химическим признакам камеди можно разделить на следующие группы:

1. Кислые полисахариды, кислотность которых обусловлена присутствием глюкуроновой и галактурановой кислот (камеди разных видов акации и др.);

2. Кислые полисахариды, кислотность которых обусловлена присутствием сульфатных групп (водоросли, мхи);

3. Нейтральные полисахариды, представляющие собой глюкоманнаны или галактоманнаны (встречаются в семенах).

Камеди часто образуют очень сложные растительные эксудаты, смешиваясь с дубильными веществами (таннокамеди), смолами (камедесмолы), смолами и эфирными маслами (ароматические камедесмолы).

Образование камедей свойственно многим растениям. В семействе розоцветных, например, 32 рода являются камеденосами. Большая часть камеденосных семейств является тропическими. Способность к образованию камедей свойственна только многолетним жизненным формам растений — деревьям и кустарникам, и в меньшей степени — травянистым многолетникам с деревенеющим корнем и основанием стебля. Камедь производят различные органы растения — корни, ствол, ветви (даже черешки листьев), плоды, семена. Вопрос о том, какие ткани подвергаются окамеденению и как протекает процесс образования камедей, еще недостаточно изучен, так же, как и вопрос о значении камедообразования для самих растений. Существуют разные объяснения, которые верны применительно к определенным растениям. Несомненно одно, что камедь образуется в результате перерождения стенок клеток паренхимной ткани сердцевины и сердцевинных лучей. Известны случаи слизистого перерождения и в области коровой паренхимы. Полагают, что значительная роль в камедообразовании у косточковых плодовых и акаций принадлежит крахмалу и, возможно, другому содержанию клеток. Происхождение камедей у отдельных растений разная. У косточковых плодовых, например, камедь может образоваться как в клетках луба и сердцевинных лучей, так и в специальных полостях в паренхиме древесины и коры.

Камеди издавна применялись в традиционной арабской и европейской медицине. В настоящее время используются при производстве лекарственных средств, а также в пищевой, текстильной, полиграфической промышленности. Растительные камеди применяются как промышленный клей, стабили заторы и эмульгаторы для производства искусственного волокна.

Камеди наиболее характерны для растений жаркого климата, у которых они выполняют защитную роль. Источником камедей служат стволы абрикоса, астрагалов, некоторых акаций.

Слизи

Слизи — это безазотистые вещества, близкие по химическому составу к пектинам и целлюлозе. Представляют собой преимущественно полисахариды — густые слизистые вещества, легко растворимые в воде. Слизи обычно бывают в виде водных, вязких и клейких коллоидных растворов. Они бесцветные или желтоватые, без запаха, слизистого, иногда сладковатого вкуса. Образуются в растениях в результате слизистого перерождения клеток и межклеточного вещества в процессе нормального обмена веществ, без внешнего раздражения — этим слизи отличаются от камеди. В химическом отношении слизи трудно отличимы от камедей. Основным отличием является значительное преобладание пентозанов (их количество может достигать до 90%) над гексозанами. Слизи, в отличие от камеди, получают не в твердом виде, а путем извлечения водой. От крахмала они отличаются отсутствием характерных зерен и реакции с раствором йода, от камедей

— осаждаемостью нейтральным раствором ацетата свинца. Извлекают слизи из сырья путем растворения в воде. Это основной аптечный способ получения содержащих слизь лекарственных форм. Из растений, содержащих слизи, готовят смягчительные припарки, а их водные извлечения применяют в терапии воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей как обволакивающие, отхаркивающие средства; пищеварительного тракта (особенно при поносах и кровотечениях различной природы). Лечение препаратами слизистых растений дает хорошие результаты при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях органов

мочеполовой системы, экземах, труднозаживающих ранах, ожогах. Применяются при болезнях носоглотки, бронхитах. Слизистые вещества, помимо противовоспалительного и анестезирующего действия, способствуют эпителизации слизистых оболочек и пораженной кожи. Установлено, что некоторые полисахариды повышают иммунитет, обладают крововосстанавливающим свойством. Чаще их назначают в сочетании с другими лекарственными средствами. Слизистые вещества способствуют замедлению всасывания и, следовательно, более длительному действию лекарственных средств в организме.

Богаты слизью корни алтея, листья подорожника, клубни салепа, семена льна, семена айвы, зерна ржи, мать-и-мачеха, словища морской капусты ламинарии, растения из семейства орхидных (ятрышник, любка, кокушник и др.).

Слизи накапливаются в корнях (алтей), плодах (лен, айва, подорожник). Они играют роль запасных питательных веществ, а также предохраняют семена растений от пересыхания и способствует прорастанию.

В растениях камеди и слизи (когда они не являются следствием болезненного превращения клеточных стенок) образуются или как запасные вещества, влияющие на процессы роста и потребляемые самим растением, или же выполняют особую роль. Например слизь, образующаяся на поверхности семян айвы и льна, приклеивает эти семена к почве и тем самым препятствует их сдуванию ветром. Слизь обладает высокой водоудерживающей способностью, т. е. способна поглощать много воды, не разжижаясь. Поэтому слизистое перерождение клеточных оболочек служит приспособлением растения к засухе и является обычным явлением у многих растений пустынь, которые таким образом сохраняют в себе необходимую им воду, не испаряющуюся даже под жарким солнцем, например у кактусов. Слизь часто образуется в водорослях, растениях семейств мальвовых, подорожниковых, астровых, льновых. Ослизняются клетки эпидермы (семена льна), паренхимных тканей (корень алтея), коры и древесины (фруктовые деревья), где и накапливаются слизь и камедь. Иногда слизи и камеди являются балластными веществами, мешающими выделению необходимых лекарственных веществ, которые они обволакивают густым студнем. Максимальное накопление слизи в подземных частях растений приходится на фазу осеннего увядания, в семенах — на период их созревания. Способствуют образованию слизи тепло, влага, световая энергия. Сначала в «лаборатории хлорофилла» с помощью светового луча, воды и углекислого газа синтезируются различные простые углеводы, которые впоследствии превращаются в слизи и камеди. Слизь как полисахариды служат для растений резервуаром воды, защитным биокolloидом.

Слизь и камеди легко ослизняются в воде, поэтому сырье следует собирать в сухую погоду. При необходимости его быстро моют в холодной проточной воде. Сушат тонким слоем при хорошей вентиляции и частом перемешивании при температуре 50—60°C. Хранят в сухом месте. При увлажнении сырье плесневет, прокисает, темнеет, поражается микроорганизмами.

На фоне черной туши слизь имеет вид бесцветных сгустков.

Пектины

Пектины (от греч. «pectos» — сгущенный, свернувшийся) — входят в состав межклеточного склеивающего вещества. Это близкие к камедям и слизям углеводные полимеры, состоящие из остатков урановых кислот и моносахаридов. Представляют собой полисахариды клеточных стенок. Основным компонентом пектиновых полисахаридов являются полиуроновые кислоты. Незначительную часть в составе пектиновых веществ составляют нейтральные полисахариды — арабинаны и галактаны. Пектиновые вещества являются важным компонентом растительных клеток, хотя и составляют незначительную часть клеточных стенок (не более 5%). О превращениях пектиновых веществ еще мало известно, так как их очень трудно извлечь из клеточных стенок, где пектиновые вещества находятся в форме нерастворимых в воде соединений, известных под названием протопектинов, состав которых еще менее изучен. При созревании плодов и овощей протопектины в большей или меньшей степени переходят в пектин. Процесс этот ферментативный и происходит под влиянием комплекса пектолитических ферментов. В промышленных масштабах пектин получают из свеклы (сухая масса клубнекорней свеклы содержит до 25% пектина) и некоторых других видов растительного сырья (отжатые лимоны, яблоки и др.). В основе производства пектина лежит его способность осаждаться этанолом. Характерным и важным свойством пектина является его способность образовывать студни, что широко используется в пищевой промышленности. Способность образовывать студни у разных растений далеко не одинакова и зависит от молекулярной массы пектина, степени метоксилирования остатков галактуроновой кислоты и количества сопутствующих веществ. Поскольку пектиновые вещества широко распространены в растительном мире, особенно важно знать о них в тех случаях, когда содержание пектиновых веществ в лекарственных

растениях достигает значительных количеств (ягоды клюквы, плоды шиповника, корень солодки и др.) и они участвуют в суммарном лечебном эффекте, проявляемом основными действующими веществами.

Характерное свойство пектиновых веществ, используемое в медицине, — их способность давать студни в присутствии сахара и кислот. Пектины как растительные продукты, используются в фармации в качестве вспомогательных веществ для приготовления ряда лекарственных форм, например, в эмульсиях - как эмульгатор, в пилюльных массах — как связывающий компонент и др. Пектины — важные компоненты растительных клеток, способные связывать в кишечнике ядовитые элементы, обезвреживая и выводя их из организма (в частности, связывают радиоактивный кобальт и стронций); содействовать образованию в кишечнике витаминов группы В. Применяются для лечения энтероколитов и колитов, в том числе дизентерийного происхождения, гастритов, заболеваний печени и мочевыводящей системы, внутренних кровотечений. Большая часть пектинов не переваривается и не всасывается организмом, а выводится из него вместе с вредными веществами. Пектины улучшают пищеварение, снижают процессы гниения в кишечнике и выводят ядовитые продукты обмена, образующиеся в самом организме; способствуют жизнедеятельности и росту полезных бактерий в кишечнике, выведению излишнего количества холестерина. Пектиновые вещества нашла широкое применение при лечении поносов. Особенно богаты пектинами ягоды земляники, шиповника, клюквы, черной смородины, калины, яблоки, лимоны, апельсины и др. Большое количество пектинов содержится в овощах и фруктах — редисе, свекле, яблоках, вишне, крыжовнике, смородине, в плодах шиповника, калины и пр.

Пектин яблочка задерживает размножение гриппозного вируса «А», уменьшает последствия ртутного и свинцового отравления, способствует выведению свинца из костной ткани.

Клетчатка

Клетчатка, или целлюлоза, — наиболее распространенный в природе полисахарид, основная часть оболочек растительных клеток. Прежде считалось, что клетчатка не переваривается в кишечнике. В последнее время установлено, что некоторые виды клетчатки частично усваиваются. Клетчатка, механически действуя на нервные окончания стенок кишечника, стимулирует его перистальтику, стимулирует секрецию пищеварительных соков, придает пористость пищевой массе, обеспечивая более полный доступ к ним пищеварительных соков, повышает биологическую ценность пищевых продуктов, нормализует жизнедеятельность полезных кишечных микробов, способствует выведению их организма токсических продуктов и холестерина.

Клетчатка имеет важное значение для синтеза витаминов группы В, и витамина К. Оказывает помощь в нормализации артериального давления и обменных процессов в печени.

Инулин

Инулин - полисахарид, образованный остатками фруктозы, является запасным углеводом многих растений, главным образом сложноцветных (цикория, артишока и др.). Используется как заменитель крахмала и сахара при сахарном диабете.

Липиды

Липиды — природные соединения различного состава, хорошо растворимые в органических растворителях и не растворимые в воде. Наибольшее значение для медицины имеют такие группы липидов, как жиры и жирные масла. Они являются запасными питательными веществами растений и накапливаются в больших количествах в плодах и семенах. Липиды — производные аминокислот ускоряют и восстанавливают обмен веществ, что существенно помогает при лечении таких нервно-психических заболеваний как ДЦП, олигофрения, синдром Дауна, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона. При помощи липидов восстанавливаются нервные клетки.

Жиры

Жиры имеют сложный химический состав. Важной составной частью жиров являются высокомолекулярные жирные кислоты, их обнаружено свыше 200. Наиболее распространенными среди них являются пальмитиновая, олеиновая, линолевая, стеариновая. В составе жиров имеются так называемые сопутствующие вещества — пигменты (хлорофилл, каротин), витамины, растворимые в жирах (А, D, К и др.).

Жирные масла

Жирные масла — это органические соединения, представляющие собой сложные эфиры глицерина и высших жирных кислот. Многие растительные жиры находят применение в лечебной практике — оливковое, миндальное, персиковое, арахисовое, касторовое, льняное, подсолнечное, кукурузное, хлопковое и другие масла, получаемые из соответствующих растений. Мятное, тминное, коричное, гвоздичное, шалфейное масла обладают значительным бактерицидным действием в отношении кишечной палочки и патогенной кишечной флоры. К маслам, обладающим сильным физиологическим действием на

организм относится касторовое масло. Его применяют в качестве слабительного средства; в этих же целях в Юго-Восточной Азии используют кротонное масло, 1—2 капли которого вызывают сильнейший слабительный эффект. Чаульмугровое масло, получаемое из семян одного индийского дерева, обладает свойством убивать возбудителя лепрозных бактерий — почти единственное средство против проказы. Жирные масла служат растворителями лекарственных веществ при приготовлении препаратов наружного применения: мазей, линиментов. Очень часто жирные масла, находящиеся в растительном сырье, являются балластными веществами и мешают получению химически чистых веществ.

Жиры используются в мазях, растираниях как смягчительное средство для кожи, они входят в различные лечебные препараты -лечебные мыла, пластыри и пр. Хлорофилл в настоящее время находит применение как лечебное вещество, из него готовят различные лечебные препараты — хлорофиллит (хлорофилл листьев эвкалипта), хлорофилло-каротиновую пасту (из хвои сосны). Большинство растительных масел понижает уровень холестерина в крови благодаря тому, что входящие в них ненасыщенные кислоты (линолевая, линоленовая, олеиновая), соединяясь с холестерином, образуют легкорастворимые соединения и выделяются из организма. Эти кислоты носят название эссенциальных, т. е. незаменимых. Организмом они не синтезируются. Наиболее ценным качеством обладают кукурузное, подсолнечное и оливковое масла.

В странах, где в пищу употребляют преимущественно растительное масло (Индия, Япония, Китай), атеросклероз встречается значительно реже, чем в странах Америки, Европы, Скандинавии, где в рационе питания преобладают животные жиры.

Жирные масла часто накапливаются в больших количествах в семенах; например, в очищенном миндале — 60-70%. Жирные масла не растворяются в воде, плохо растворяются в холодном спирте, лучше — в горячем. Для пищевых и промышленных целей растительные жирные масла получают прессованием семян на маслобойных заводах; оливковое масло извлекают из мякоти плодов маслины.

Жидкие растительные масла — оливковое, миндальное, персиковое, абрикосовое используются в медицине для приготовления инъекционных растворов камфоры, гормональных препаратов. Жирное масло клещевины — касторовое — применяется как классическое слабительное средство. Подсолнечное масло применяется в профилактике и лечении некоторых заболеваний (атеросклероз и др.).

Наиболее существенное накопление липидов отмечается в семенах и плодах. Накопление жира в некоторых растениях достигает значительного количества — в семенах льна, например, свыше 30%, в клетках водоросли хлореллы — до 80% сухой массы.

Липоиды

К липоидам относятся воски, фосфатиды; последние отличаются от жиров наличием в составе фосфора и азота. Наиболее распространенным фосфатидом является лецитин, содержащий холин.

Твердое масло какао используется как основа для приготовления твердых лекарственных форм - суппозиторий, шариков.

Эфирные масла

Эта группа душистых веществ, обуславливающих специфический запах растения, получила свое название еще в XV11 в., когда

о химическом их составе еще ничего не было известно. Эфирными они названы потому, что обладают большой летучестью, как эфир, а маслами — так как жирные на ощупь, не смешиваются с водой и легче ее. Однако, несмотря на маслянистый внешний вид, эфирные масла не относятся к классу липидов. Сходство с жирами у эфирных масел лишь внешнее, по химическому составу это совершенно разные соединения: жирные масла представляют собой сложные эфиры глицерина с жирными кислотами, а эфирные масла - сложную смесь различных органических соединений. В состав эфирных масел входят терпеноиды, монотерпены, сесквитерпены (полуторатерпины), спирты, кетоны, альдегиды, эфиры, фенолы, поэтому для них характерны следующие физико-химические особенности: ρ — 0,8—1,5 г/см³; температура кипения — 160-240 °С; температура кристаллизации от + 17 до -30 °С. В большинстве случаев эфирные масла представляют собой жидкости, жирные на ощупь. На бумаге эфирные масла оставляют жирное пятно, однако, в течение 1 —3 часов полностью испаряются. Содержание эфирных масел в растениях колеблется от 0,001 до 20% на сухое вещество и зависит от периода вегетации; чаще же их содержится 2—3%. Эфирные масла — бесцветные или желтоватые прозрачные жидкости, реже — темно-коричневые (коричное масло), красные (тимьяновое масло), зеленые от присутствия хлорофилла (бергамотовое масло) или синие, зеленовато-синие от присутствия азулена (масло ромашки, тысячелистника, полыни горькой и цитварной). Запах масел характерный, ароматный. Вкус пряный, острый, жгучий. Большая часть эфирных масел имеет относительную плотность меньше единицы, некоторые (коричное, гвоздичное) — тяжелее воды. Эфирные масла почти не растворимы в воде, но при взбалтывании она приобретает их запах и вкус;

почти все масла хорошо растворяются в спирте и смешиваются во всех пропорциях с хлороформом, петролевым эфиром. Реактив судан III окрашивает масло в оранжевый цвет.

Получаются эфирные масла следующими методами:

1. Перегонкой с водой или водяным паром;
2. Прессованием — выжиманием; применимо к сырью, богатому эфирными маслами (плоды цитрусовых);
3. Экстрагированием из сырья различными веществами, в которых эфирные масла растворяются;
4. Поглощением, основанным на свойстве жиров поглощать эфирные масла, испаряющиеся из цветков (применяется для ароматных цветков, тонкий запах которых изменяется при перегонке);
5. Поглощением активированным углем: из угля масло извлекают спиртом (новый способ поглощения без жиров);
6. Мацерацией, основанной на способности эфирных масел растворяться в жирах; заключается в настаивании цветков с жирным маслом. Проводится также экстрагирование эфирного масла легко кипящими жидкостями, которые затем отгоняются. Наиболее распространен из всех перечисленных выше метод перегонки сырья с водяным паром.

Хорошо растворимы эфирные масла в бензоле, спирте, жирах, эфирах; малорастворимы в воде, но перемешанная с ними вода обретает запах и вкус эфирного масла. Считают, что эфирные масла являются отбросами растений, принимают участие в обмене веществ. Находясь в подземных частях растений, эфирные масла защищают его от насекомых и грызунов, а коре и древесине оказывают ранозаживляющее действие при повреждениях. Запах цветков служит для привлечения насекомых. Испаряясь, эфирные масла предохраняют растения от перегрева в жаркое время (полагают, что испаряющееся летучее масло, окутывая траву, рассеивает солнечные лучи и таким образом растение предохраняется от перегрева). Эфирные масла широко используются в парфюмерии для производства духов, одеколонов, косметических препаратов, в медицине, а также в мыловаренной, пищевой, ликеро-водочной, табачной промышленности и технике. Известно свыше 2000 эфирномасличных растений. К ним относятся розы, кориандр, лимон, мята, эвкалипт, тмин, укроп, можжевельник, валериана, липа, береза, полынь, багульник, чабрец и многие другие. Из таких растений вырабатываются масла — мятное, розовое, камфарное, эвкалиптовое, тминное, шалфейное, анисовое, кедровое и пр. Накопление эфирных масел зависит от различных факторов: климата, света, почвы, фазы развития растений, возраста и т. д. В южных районах, на открытых местах, рыхлой и удобренной почве содержание эфирных масел повышается, но при очень высокой температуре воздуха, после испарения оно снижается. Молодые растения содержат больше эфирных масел. Накапливаются эфирные масла во всех органах растений, но больше всего в цветах, листьях, плодах, во внешних и внутренних образованиях. К внешним (экзогенным) образованиям эпидермального происхождения относятся железистые пятна, различные волоски и железки. К внутренним (эндогенным) образованиям, развивающимся в паренхимных тканях, относятся выделительные клетки (встречаются в корнях валерианы и корневищах айры, вместилища (лист эвкалипта), каналцы (плоды аниса, фенхеля, тмина, укропа, кориандра), ходы (древесина сосны, пихты).

Особенно богаты ими цветки (роза, ромашка), листья (мята, эвкалипт), трава (душица, полынь), плоды (фенхель, анис), корни и корневища (айр, валериана). Жирные эфирные масла извлекают из семян технических культур — подсолнечника, кукурузы, льна, миндаля. В 13 жирных растительных маслах выявлены ненасыщенные жирные кислоты — линолевая, линолеповая, олеиновая, которые имеют важное значение для холестерина обмена. Реагируя с холестерином, они создают растворимые соединения, «пригодные» к выведению из организма. Под воздействием света, температуры, кислорода воздуха они изменяют свой состав, цвет, теряют запах, происходит их осмоление. Поэтому необходимо строгое соблюдение правил сбора, сушки, обработки, хранения эфиромасличных растений и приготовления из них лекарственных форм.

Эфирные масла обладают противовоспалительными, антимикробными, противовирусными, противогнилостными, стимулирующими, успокаивающими, болеутоляющими, антиглистными свойствами, расширяют кровеносные сосуды сердца и мозга, снижают артериальное давление, ослабляют кашель, возбуждают дыхание, улучшают функцию желудочно-кишечного тракта, оказывают положительное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, уменьшают процессы брожения в желудочно-кишечном тракте. Издавна они известны как средства, улучшающие и изменяющие вкус и запах лекарств. Добавки эфирных масел в кремы для косметики в

3—4 раза повышают эффективность омолаживающего действия. Биомассаж маслом мускатного ореха, корицы или шалфея оказывает согревающее действие, а массаж маслом ладана, лаванды, мяты — охлаждающим. Эти процедуры улучшают кровообращение, лимфодренаж, тканевый обмен.

Эфирные масла воздействуют на организм мягко, постепенно. Их сложно передозировать, поскольку 1 капля может содержать не более 0,00005-0,0002 г каждого отдельного углеводорода.

Растения, содержащие эфирные масла, сушат медленно, при температуре 25—35 °С, без проветривания, раскладывая сырье толстым слоем. Кислород воздуха и влага способствуют изменению состава эфирного масла. Одни компоненты окисляются, другие гидролизуются. Поэтому сырье следует хранить в сухом, чистом помещении, без прямого попадания солнечных лучей, отдельно от непахучего сырья, в плотно закрытых бочках или ящиках, выложенных бумагой. Масло хранят в склянках темного стекла или бидонах, наполненных доверху. Температура в помещении должна быть не выше 15°С.

Определение примесей в эфирном масле

Определение спирта. На газовое стекло с водой, помещенное на черную бумагу, пипеткой наносят несколько капель эфирного масла. Не должно быть заметного помутнения вокруг капли масла.

Определение жирных и минеральных масел. 1 мл эфирного масла взбалтывают в пробирке с 10 мл 90% этанола. Не должно появляться мути и жирных капель.

Смеси эфирных масел

Название смеси Эфирные масла Показания

«Ухо-горло-нос» чайное дерево, лаванда, кая-пут, кипарис Острые и хронические заболевания ЛОР органов, ОРВИ, грипп, осиплость, потеря голоса

«Стоматологическая» апельсин, гвоздика, эвкалипт, лимон, чайное дерево Заболевания полости рта, десен и зубов: гингивит, стоматит, пародонтоз, периодонтит (флюс), зубная боль

«От кашля» анис, кедр, чайное дерево Трахеобронхит, пневмония, кашель курильщика. грипп. ОРВИ

«Противо-астматическая» эвкалипт, кипарис, кедр, пихта Бронхит с астматическим компонентом, бронхиальная астма

«Гипертоническая» герань, илангиланг, кипарис, лаванда, лимон, можжевельник Гипертония, боли в сердце, нарушение сердечного ритма, головная боль, невралгия

«Гипотоническая» розмарин, шалфей мускатный, литсея, лимон Гипотония, дистония, слабость, вялость, апатия, депрессия

«Желчегонная» лимон, грейпфрут, апельсин, семена моркови Заболевания печени, желчного пузыря и выводящих путей, поджелудочной железы

«Урологическая» иссоп, сосна, фенхель, лаванда Цистит, уретрит, простатит, пиелонефрит (вне стадии обострения), мочекаменная болезнь

Название смеси Эфирные масла Показания

«Гинекологическая» Кипарис, туя, лаванда, ромашка, можжевельник Воспаление придатков, болезненные менструации, дисменорея, проблемы климактерического периода, эрозии, бели

«Желудочно-кишечная» базилик, валериана, фенхель Расстройства ЖКТ - метеоризм, колит, кишечные инфекции, проблемы со стулом

«Антивари-кожная» кипарис, чайное дерево, кая-пут, МИРТ Болезни сосудов, в том числе флебиты, тромбозы, геморрой

«Антисклеротическая» лимон, птигорд, грейпфрут, апельсин Повышенное содержание холестерина, гипертония (повышенное давление), ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов, ожирение

«Сосудоукрепляющая» лимон, розовое дерево, кипарис Ломкость и хрупкость сосудов, капиллярный рисунок, гематомы, ушибы, отеки

«Суставная» Пихта, имбирь, гвоздика, эвкалипт Остеохондроз, артроз, артрит, ревматизм, вывихи, растяжения, невралгия, травмы, миозит, бурсит

«Тонизирующая» апельсин, литсея, розмарин, мята Нейроциркуляторная дистония (вегетососудистая) с пониженным давлением, депрессия, вялость, апатия, слабость

«Анти-стресс» валериана, душица, литсея, лаванда, мята Последствия тяжелых душевных переживаний, стрессов, неудач; длительные физические перенапряжения, бессонница, раздражительность, плаксивость, гнев, апатия, депрессия

«Гармонизирующая» Ветивер, ладан, кипарис, кедр, мускатный шалфей Психоэмоциональная усталость, апатия, срывы, неуверенность в собственных силах, страх

Название смеси Эфирные масла Показания

«Спортивная» гвоздика, лимон-грасс, лимон, эвкалипт, майоран, розмарин Последствия физических

нагрузок - мышечные и суставные боли, растяжения; восстановление после переломов

«**Антицеллюлитная**» лимон, корица, ле-монграсс, можжевельник, грейпфрут, апельсин Нарушение углеводного и жирового обмена, ожирение, целлюлит, дряблая кожа, подкожные отеки

«**Слабость в половой сфере**» иланг-иланг, пачули, бергамот, птигрин, корица, имбирь, мускатный орех Фригидность, импотенция, застой и нарушение кровообращения в органах малого таза у мужчин и женщин

«**Баня**» пихта, ель, можжевельник, мята, эвкалипт, кедр Для применения оздоровительных процедур в бане, сауне, ванне

Смеси эфирных масел могут быть использованы как лечебные духи, в аромалампе, аромамедальоне или на глиняных дощечках для ароматизации помещения, для ванн, массажа общего или местного, массажа рефлекторных точек и аппликаций смесью без разведения, компрессов, обертываний, втираний, ингаляций холодных и горячих, спринцевания, для приема внутрь, в микроклизмах, для приготовления косметических средств (крем, туалетная вода, дезодорант) и т. д.

Смолы и бальзамы

Смолы близки по составу к эфирным маслам, содержат в своем составе дитерпеноиды. Они обычно полужидкие, липкие, с характерным запахом, в большинстве нерастворимы в воде, но растворяются в эфире, ацетоне. Смолы находятся в растениях в особыхместилищах — смоляных ходах. При повреждении растения смолы вытекают наружу и подобно пластырю затягивают раны, предохраняя растение от засыхания и проникновения микробов, грибов. Смолы находятся в хвое, ревене, зверобое, имбире, почках и листьях березы, тополя, алоэ (в его соке 25—30% смолистых веществ). Долго незасыхающие смолы называют бальзамами, например, смола пихты — пихтовый бальзам. Смолы накапливаются в растениях в специальных образованиях, а также выделяются при естественных или искусственных повреждениях коры и древесины. Особенно богаты смолами и бальзамами тропические виды, но в значительных количествах они содержатся также в хвойных растениях (ель, пихта, сосна), в почках (береза, тополь), листьях сены, траве зверобоя, плодах можжевельника, корнях ревеня и т. д.

Издавна душистые смолы и бальзамы использовались в качестве благовоний, в наше время также широко используются в косметике, медицине, их получают из сосны, пихты, зверобоя, ревеня, почеч березы и пр. При перегонке смолы остаются в осадке, а очищенные эфирные масла быстрее портятся. По этой причине китайские и индийские веера из сандалового дерева сохраняют свой запах десятилетиями, а запах сандалового эфирного масла, нанесенного на дерево, улетучивается через несколько дней.

Точно так же корица, гвоздика сохраняют свой запах годами, а их масла быстро улетучиваются и портятся.

В Древнем Египте смолистые вещества (мирра, канифоль) использовались для бальзамирования трупов. Смолы применяют для приготовления липких пластырей, настоек. Смола сосны входит в состав клеола - ранозаживляющего пластыря. Смолы некоторых растений обладают бактерицидными и антигнилостными действиями. Они оказывают также слабительное (подофиллин), мочегонное, седативное действие. Большое применение имеют смолы в производстве лаков, пластмассы, красок, бумаги и т. п. В ряде растений они содержатся вместе с другими лекарственными веществами (алкалоидами, гликозидами и пр.), усиливая их действие в суммарном лечебном препарате.

Фитонциды

Фитонциды — слово греческого происхождения: «фитон» — «растение» и «цидо» — «убиваю») — биологически активные бактерицидные летучие вещества, вырабатываемые некоторыми растениями: чесноком, луком, хреном, редькой, горчицей, черемухой, эвкалиптом, тополем, корками цитрусовых фруктов, корнями дикого пиона, листьями репейника, листьями и ягодами можжевельника, листьями березы и другими растениями. Сосновый лес, растущий на площади 1 га, выделяет в атмосферу в сутки около 5 кг летучих фитонцидов, можжевеловый лес — более 30 кг, поэтому воздух в таких лесах практически стерилен; очень чист также воздух пихтовых, кедровых, березовых лесов. Многие микробы и бактерии, вызывающие ржавчину, гниль и другие болезни растений, не любят фитонцидов свежей хвои можжевельника, сосны, кедра, ели, герани, хризантемы, настурции, хрена, редьки, перца, полыни. Действием фитонцидов объясняется явление, при котором растения одного вида тормозят или, наоборот, стимулируют рост и развитие других видов растений. Это надо особо учитывать не только в комнатном цветоводстве, но и при оформлении в вазе букета срезанных цветов.

Весенние цветы гибнут быстрее, если вместе с ними в вазе стоят ландыши. Розы не выносят соседства с гвоздиками, нарциссы — с незабудками и тюльпанами. Многие растения являются губительными для

вредителей (насекомых, грызунов, червей); муравьи не любят запаха петрушки, помидоров, чеснока и лука (потрите головкой чеснока места, где обитают домашние муравьи, — они покинут помещение).

Фитонциды стимулируют защитные свойства организма, обладают способностью подавлять рост бактерий, грибов, паразитических простейших, благотворно влияют на самочувствие человека. Они отпугивают грызунов, убивают насекомых, стимулируют рост одних растений и угнетение других. Эти вещества открыты в 1928 году советским ученым В.П. Токиным.

Фитонциды, которые выделяют все растения как на земле, так и в воде, вырабатываются только живыми клетками. Фитонциды не только убивают микробы, но и активизируют иммунитет, в результате чего приостанавливается и деление раковых клеток.

Фитонциды служат для терапии и профилактики ряда болезней (гриппа и аденовирусных инфекций, ангины, заболеваний пищеварительных органов, полости рта, гортани, дыхательных путей, лечения гнойных ран). Препараты из таких растений назначаются при лечении воспалительных заболеваний, при гипертонии, атеросклерозе. Из них готовят антибиотики, используемые при некоторых инфекционных и кожных заболеваниях.

Фитонциды можно назвать антибиотиками, синтезирующимися в высших растениях. Однако при приеме лекарственных средств, содержащих фитонциды, необходимо учитывать, что некоторые антибиотики (пенициллин, эритромицин) не проявляют активности в кислой среде. Поэтому, принимая эти лекарства, нельзя пить кислые овощные и фруктовые соки, принимать кислую пищу. К примеру, принимая препараты наперстянки, необходимо избегать употребления в пищу настоев лечебных трав, богатых дубильными веществами. При лечении тетрациклином противопоказаны продукты, богатые кальцием. Больные, принимающие витамины группы В, должны избегать употребления продуктов, в которых содержится пиридоксин (грецкие орехи, фасоль и т. д.).

Пигменты

Пигменты — это красящие вещества, представляющие собой сложные органические соединения. Содержатся в основном в корнях, цветах, листьях растений и в корнях плодов. Изучены мало. Растения, содержащие красящие вещества, издавна находили применение в народной медицине в качестве дезинфицирующих и ранозаживляющих средств.

В народной медицине Азербайджана используется более 300 видов растений, богатых красящими веществами. Так, хна применяется для окраски ногтей рук и ног главным образом с гигиенической целью, так как красящее вещество хны обладает бактерицидным свойством. Препараты хны применяют при потливости ног, при экземе, для лечения гнойных ран (мази, растворы). Явно выраженным лечебным свойством обладают различные сорта ягодных вин, которые сами по себе содержат красящие вещества или подкрашиваются малиной, черникой.

Пигменты хны, сумаха, клена, клевера, гранатника, грецкого ореха в виде водного настоя дают положительные результаты при лечении ожогов и инфицированных ран. Бактерицидные свойства растений губительно действуют на суточную культуру стафилококков, стрептококков, кишечных бактерий.

Инфицированные раны быстро очищаются от гноя и гранулируют.

В зеленых частях растений содержится пигмент хлорофилл (от 0,6 до 1,2% сухого листа), в состав которого входит магний. Этот пигмент растений по своему химическому строению близок к пигменту крови человека — гемоглобину. В последнее время установлено лечебное свойство хлорофилла: он обладает стимулирующим и тонизирующим действием, повышает основной обмен, тонус матки, кишечника, сердечно-сосудистой системы, дыхательного центра, стимулирует грануляцию и эпителизацию тканей, влияет на формулу крови, увеличивая лейкоциты и гемоглобин. Активное биологическое действие красящих веществ растений требует дальнейшего и тщательного исследования.

В составе живой клетки встречаются те же химические элементы, которые входят в состав неживой природы. Из 107 элементов периодической системы Д. И. Менделеева в клетках обнаружено 60. Их делят на три группы: 1 — основные элементы — кислород, углерод, водород и азот (98% состава клетки); 2 — элементы, составляющие десятые и сотые доли процента — макроэлементы — железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, (в количестве 1,9%); 3 — все остальные элементы, присутствующие в еще более малых количествах, — микроэлементы.

Элементы, содержание которых в организме составляет миллионные и миллиардные доли процента, называются ультрамикроэлементами. К ним относятся: лантан, радий, самарий, торий, уран и др.

Микро- и ультрамикроэлементы также необходимы для функционирования организма. Недостаток или отсутствие их ведет к различным заболеваниям.

Минеральные вещества

Минеральные вещества не обладают энергетической ценностью, как белки, жиры и углеводы. Однако без них жизнь человека невозможна. Минеральные вещества выполняют пластическую функцию в процессах жизнедеятельности человека, участвуют в обмене веществ всех тканей человека, но особенно велика их роль в построении костной ткани, где преобладают такие элементы, как фосфор и кальций. Они не только формируют ткани и кости, но и усиливают способность организма убивать болезнетворных микробов и паразитов. Минеральные вещества участвуют в важнейших обменных процессах организма — водно-солевом, кислотно-щелочном, определяют состояние свертывающей системы крови, участвуют в мышечном сокращении. Многие ферментативные процессы в организме невозможны без участия минеральных веществ.

Всасываясь в желудочно-кишечном тракте, минеральные вещества попадают в кровь. Многие из них соединяются там с транспортными белками и в виде таких комплексов переносятся к местам активного обмена или накопления. Из организма минеральные вещества выводятся большей частью с мочой и потом, нерастворимые — с калом. Организм человека нуждается в минеральных веществах, причем в неодинаковых количествах. Одних веществ нужно очень малое количество — их называют микроэлементами, других — большие объемы. Их называют макроэлементами.

Основные макроэлементы

Основные макроэлементы: золото, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, хлор и др. Они содержатся в пище в относительно больших количествах и необходимы организму в «макроколичествах».

Эти элементы не только формируют ткани и кости, но и усиливают способность организма убивать болезнетворных микробов и паразитов.

ЗОЛОТО (AU). Целебные свойства этого металла известны с давних пор многим народам мира. В литературе описаны случаи успешного лечения золотом тяжелого диатеза и других заболеваний. Его обеззараживающие свойства используются для очищения воды. В большом количестве содержится в желтушнике сером.

КАЛИЙ (K) — основной катион внутриклеточной жидкости, необходимый компонент функционирования нервной системы и мышц, процесса всасывания в кишечнике.

Соли калия нужны для внутриклеточного обмена, регулирования водно-солевого обмена, осмотического давления. Калий обладает защитным действием против нежелательного влияния избытка натрия и нормализует давление крови. По этой причине в некоторых случаях поваренную соль выпускают с добавлением хлорида калия. Принимает участие в обмене веществ глюкоид и протеинов, играет существенную роль в активизации мышц, участвует в передаче нервных импульсов, активизирует деятельность ряда ферментов, мышечную работу сердца, благотворно влияет на работу кожи и почек. Усиливает выделение мочи, что важно при отеках и отравлениях для быстрого выведения токсинов из крови.

Полезен при запорах, плохой циркуляции крови, ослаблении деятельности сердца, воспалениях и болезнях кожи, при приливах крови к голове.

Недостаток в организме калия приводит к усталости, медленному восстановлению сил после нагрузки, бессоннице, нарушению функций почек, пищеварительного тракта и ритма сердцебиения, к сухости кожи и обезвоживанию организма.

Потребность взрослого человека в калии — 2—5 г/сут.

Источниками калия являются картофель, крапива, морковь, петрушка, смородина, редька, хрен, капуста, морская капуста, красная свекла, лук, изюм; много калия в кислых фруктах, сухофруктах, сырых овощах, косточковых плодах (абрикосе, орехах, каштане, персике, миндале и т. д.), яблоках, винограде, бобовых (горохе, фасоли), в отрубях.

КАЛЬЦИЙ (Ca) — компонент костей, зубов, участвует в функционировании центральной нервной системы и мышц, используется при обмене веществ железа и витамина В₁₂. Кальций — необходимый компонент системы свертывания крови. Кроме того, он усиливает активность лейкоцитов, снижает проницаемость сосудов, оказывает противовоспалительное действие. Соли кальция являются составной частью ядер клеток, клеточных мембран, влияют на кислотно-щелочное равновесие в организме (как щелочи), обладают противовоспалительным действием, уменьшают аллергические реакции. Определенный уровень ионов кальция поддерживается особыми гормонами, выделяемыми щитовидной и околощитовидной железами. Среди элементов, входящих в состав нашего тела, кальций занимает пятое место после четырех главных элементов: углерода, кислорода, водорода и азота и третье — среди металлов, после алюминия и железа, а среди металлов, образующих основания (щелочи),

— первое место. Кальций присутствует во всех тканях и жидкостях животных и растений. Нормальное содержание кальция в организме составляет 1200 г, 99% его сосредоточено в костях, составляющих почти

18% общего веса человека.

Костная система активно участвует в обмене веществ и прежде всего — кальция. При необходимости организм может мобилизовать из костей в 3 раза больше ионов этого металла, чем его содержится во внеклеточной жидкости. Последствия недостатка кальция в молодости часто проявляются только с возрастом, например, в виде остеопороза и остеоита.

Недостаток в организме кальция приводит к нервозному состоянию, депрессии, нарушению сна, предрасположенности к судорогам и спазмам. Потребность взрослых людей в кальции — около 0,6—2 г. Особенно необходим детям. Беременные женщины во вторую половину беременности и кормящие матери нуждаются в добавочной дозе кальция около 1 г в день. Наиболее усвояемая форма кальция — глюконат кальция.

Источниками кальция являются молоко и молочные продукты, овощи с зелеными листьями, бобы, овес посевной, полевой хвощ, корень окопника. Много кальция содержат фрукты (кизил, абрикосы и др.) и ягодные культуры (крыжовник, смородина, клубника, черешня). Некоторые продукты (злаковые, щавель, шпинат) замедляют всасывание пищевого кальция. Эти продукты содержат фитиновую или щавелевую кислоты, которые в результате взаимодействия с кальцием образуют нерастворимые соли - фитаты и оксалаты, и всасывание кальция затрудняется. Поэтому необходимо учитывать сочетание (совместимость) пищевых продуктов.

Лучшим источником легкоусвояемого кальция является скорлупа куриных яиц. Очень важное значение для обогащения организма ионами кальция имеет питьевая вода. Однако жесткая вода гораздо полезнее для нас, нежели мягкая потому что она богаче кальцием. Медики установили определенную закономерность: чем мягче питьевая вода, тем чаще встречаются сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому любителям дистиллированной воды не стоит пренебрегать и водой из-под крана.

Кальций быстрее всасывается в кишечнике в присутствии магния.

МАГНИЙ (Mg) — компонент костей и зубов. Соли магния активизируют ферменты углеводного и энергетического обмена, участвуют в образовании костной ткани, снижают возбуждение нервной системы и сердечной мышцы, расширяют сосуды, улучшают перистальтику кишечника, способствуют выделению желчи, выведению холестерина из организма, сохраняют витамин E, обладают противоаллергическим воздействием на кожу.

Магний с успехом используется для профилактики судорог, а также для сохранения работоспособности и выносливости при физических нагрузках и занятий спортом. Улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, поэтому необходим пожилым людям. В некоторых важных процессах магний выступает как антагонист кальция, избыток магния снижает усвояемость кальция. Оптимальное соотношение кальция и магния составляет 10:7, это соотношение поддерживается обычным набором пищевых продуктов.

Недостаток магния в организме приводит к раздражительности, нервозности, хронической усталости, беспокойству, депрессии, вызывает ослабление костей, судороги, спазмы, головную боль, бессонницу, ломкость ногтей, выпадение волос, хрупкость зубов.

Потребность взрослого человека в магнии — 400 мг в сутки, и она в достаточном количестве восполняется при нормальном питании.

Эта доза должна быть повышена в состоянии стресса, при ишемической болезни сердца, атеросклерозе, гипертонии, запорах, длительном применении мочегонных препа-ра гов.

Источниками магния являются : виноград, помидоры, орехи, пшеничные отруби, морская капуста, овсяная крупа, фасоль, пшено, картофель, капуста, абрикосы, смородина, укроп, гречка, овощи с зелеными листьями. Большое количество магния содержат бобовые, орехи, ежевика, малина, клубника.

Почти половина суточной нормы магния обеспечивается злаковыми и крупяными изделиями.

Концентрация магния в 15 раз больше в морских глинах и водорослях, чем в морской воде.

НАТРИЙ (Na) - основной катион внеклеточной жидкости, регулирует объем плазмы крови, внеклеточной жидкости в организме, кислотно-щелочное равновесие, участвует в функционировании центральной нервной системы и мышц.

Потребность в натрии минимально составляет около 1 г/сут. и в значительной степени удовлетворяется обычной диетой без добавления пищевой соли (0,8 г/сут.). Особенно это касается маленьких детей. Потребность в натрии возрастает при сильном потоотделении (почти в 2 раза) в условиях жаркого климата или сильных физических нагрузках. При заболевании почек, сердечно-сосу-дистой системы, гипертонии II и III степени, при ревматизме, ожирении доза должна быть значительно снижена.

Недостаточное содержание натрия в организме вызывает затвердение стенок артерий, застои крови в капиллярах, образует камни в желчном и мочевом пузырях, камни в печени, вызывает желтуху, сердечные

болезни, одышку. Натрий выводит из тканей к легким углекислый газ. С содержанием натрия связывают также способность тканей удерживать воду.

Относительно много натрия содержится в красной свекле, сельдерее, одуванчике, цикории, моркови, морской капусте. Естественное содержание натрия в пищевых продуктах относительно невелико (15—80 мг%).

Поэтому основным источником натрия является пищевая соль. Однако использование пищевой соли в питании должно быть строго индивидуально.

Избыточное потребление поваренной соли перегружает сердце и почки (при образовании мочи они перерабатывают кровь с повышенным содержанием натрия). В результате происходят отеки ног и лица. Поэтому при заболеваниях почек и сердца рекомендуется резко ограничить потребление соли. Для соления блюд лучше использовать чистую морскую соль, так как она в меньшей степени задерживает воду в организме.

ФОСФОР (P) содержится в скелете, в сердечной ткани и мышцах. В организме удерживается витамином D и кальцием.

Соединения фосфора принимают участие в обмене энергии (аденозинтрифосфорная кислота и креатинфосфат являются аккумуляторами энергии), с их превращениями связаны мышечная и умственная деятельность, жизнеобеспечение организма — способствует улучшению памяти, умственной активности. Фосфор участвует также в нормальной нервной деятельности (особенно мозговой), функционировании печени, почек, мышц, тканей, в образовании костной ткани, ферментов, гормонов, активных форм витаминов группы B. Фосфор входит в нуклеиновые кислоты и сахарофосфаты, встречается в форме эфиров фосфорной кислоты преимущественно с гидроксильными группами различных органических веществ.

Потребность взрослого в фосфоре — 1,2 г. Для правильного питания важно не только абсолютное количество фосфора, но и соотношение его с кальцием (2:3). При избытке фосфора может происходить выведение кальция из костей, при избытке кальция

- развиваться мочекаменная болезнь.

Недостаток фосфора в организме даже при достаточном содержании кальция задерживает развитие костей, роста.

Излишнее содержание фосфора в организме вызывает различные опухоли и экссудаты из костей.

Относительно много фосфора находится в печени рыбы, яичном желтке, отрубях, хлебе, мясе, молоке и сыре. Еще больше фосфора находится в фасоли, сухом горохе, сухой чечевице, крупах (овсяной, перловой и ячневой), а также в ягодных культурах, в орехах, миндале, капусте, моркови, чесноке, луке, свекле, огурцах, в зелени петрушки, шпинате, салате и редиске. Богаты им абрикосы, шелковица, изюм.

ХЛОР (Cl) принимает участие в регулировании осмотического давления и водного обмена, в образовании желудочного сока, формировании плазмы крови, активизирует ряд ферментов, способствует накоплению воды в тканях организма (вместе с натрием).

Потребность человека в хлоре — около

2 г/сут. Безвредная доза до 5—7 г, но при ряде заболеваний (заболевания почек, сердечно-сосудистой системы, гипертония II и III степени, ревматизм, ожирение) доза должна быть значительно снижена.

Потребность в хлоре с избытком удовлетворяется обычным рационом, содержащим в среднем 7—10 г хлора, из них 3,7 г мы получаем с хлебом и 4,6 г при подсаливании пищи поваренной солью. Естественное содержание хлора в пищевых продуктах колеблется в пределах 2—160 мг%. Рацион питания без добавления поваренной соли содержал бы около 1,6 г хлора. Основное его количество (до 90%) взрослые получают с поваренной солью.

Много хлора в молоке, молочной сыворотке, яичном белке, устрицах, ржаном хлебе, бананах, капусте, сельдерее, петрушке, красной свекле.

Присутствует во многих овощах, фруктах, злаках, бобовых.

Недостаток хлорид-иона вызывает плохое пищеварение, отравление крови мочой (гематурия).

Главные микроэлементы

Для стабилизации защитных сил организму необходим весь набор нужных ему микроэлементов, из числа которых можно назвать следующие: алюминий, бром, железо, йод, кадмий, кобальт, кремний, литий, марганец, медь, молибден, селен, сера, стронций, фтор, хром, цинк и другие, которые нужны организму в маленьких количествах. Содержание их в продуктах во многом зависит от места, почвы, воды, экологии тех районов, где их получают.

Важными микроэлементами стимулирующими кроветворение, являются железо и медь. Их недостаток не только снижает сопротивляемость к болезням, но и приводит к умственной отсталости, замедлению

роста, нарушению эластичности сосудов.

Микроэлементы и их комплексы, содержащиеся в растениях, обычно не вызывают побочных токсичных действий даже при их избытке.

АЛЮМИНИЙ (Al) — проводник тепла и электричества. Принимает активное участие в рубцевании швов. Успокаивает и улучшает сон.

Недостаток алюминия в организме вызывает нарушения, как и при отсутствии витаминов.

БРОМ (Br) участвует в регуляции деятельности центральной нервной системы, влияет на функции половых желез и щитовидной железы.

Суточная потребность 0,5—2 мг. Накапливается в головном мозге, щитовидной железе.

Основными источниками брома для человека являются хлеб и хлебопродукты, молочные продукты, бобовые.

Чрезмерное накопление брома в организме вызывает заболевание кожи — бромодерму и угнетение центральной нервной системы.

Бромистый калий — сильное болеутоляющее средство для нервной системы.

Недостаток в организме брома может привести к воспалениям.

Бром — это металлоид, он может быть сравним с хлором.

ЖЕЛЕЗО (Fe) — это самый важный металлический элемент, необходимый участник окислительно-восстановительных процессов, протекающих в организме, входит в состав молекулы гемоглобина, с помощью которого из воздуха извлекается кислород и транспортируется к органам и тканям. Именно атомы железа способны обратимо связывать кислород. В организме человека и животных железо в составе дыхательных пигментов участвует в процессе связывания и переноса кислорода к тканям. В организме человека содержится 4-5 г железа: около 70% этого количества входит в состав гемоглобина. В плазме крови железо находится в комплексе с транспортным белком, который в обычных условиях насыщен железом лишь на 20—50%. Железо откладывается в печени, поэтому обмен железа в организме в значительной степени зависит от функции печени, и его содержание в сыворотке крови может говорить о функциональном состоянии печени.

Участвует в дыхании, в реакциях иммунитета. Рекомендуется во время беременности, очень полезно при воспалительных ревматизмах.

Железо накапливается в селезенке, печени, эритроцитах, плазме крови.

Следствием недостатка железа в крови являются малокровие, снижение иммунитета, подавленное настроение, повышенная утомляемость, сердечная недостаточность, расстройство пищеварения, короткое и трудное дыхание из-за отсутствия удержания кислорода кровью, ломкость ногтей и выпадение волос.

Потребность взрослого человека в железе — 10—30 мг/сут. Она удовлетворяется обычным рационом. Однако у городских жителей, вследствие использования рафинированных продуктов, наблюдается дефицит железа. Следует учесть, что зерновые продукты, богатые фосфатином и фитином, образуют с железом труднорастворимые соли и снижают его усвояемость организмом. Чай снижает усвояемость железа в результате связывания его с дубильными веществами в труднорастворимый комплекс. Поэтому важно следить за разумным сочетанием продуктов.

Из пищевых продуктов наиболее богаты железом (в миллиграммах на 100 г пищевого продукта): сушеный чернослив — 15, фасоль — 12,4, печень говяжья — 9,8, горох — 9,4, гречневая крупа (ядрица) — 8.

Особенно много железа в печени, почках, бобовых, овощах, виноградном вине, в абрикосах, айве, арбузах, бессмертнике, зайцегубе опьяняющем, землянике, крапиве, лобелии вздутой, свежей клубнике, луке порее, кольраби, курчаволистной капусте, марене красивой грузинской, кресс-салате, синюхе голубой, черной смородине, спарже, сушеннице болотной, томатах, сельдерее, тыкве, черешне, шпинате, в яблоках и в яблочном повидле.

ЙОД (I) был открыт в 1811 году французским химиком Бернардом Куртуа при своеобразных обстоятельствах. Куртуа поставил вместе две колбы: одну — с золой морских водорослей со спиртом, другую — с серной кислотой с железом. Сидевший в это время у ученого на плече кот неожиданно прыгнул и опрокинул колбы — из разлитой смеси стали выделяться пары фиолетового цвета, при оседании которых получались кристаллы йода, имевшие металлический блеск.

Йод оказывает успокаивающее (седативное) воздействие на нервную систему, обладает бактерицидными свойствами. Бактерицидное действие йода заключается в том, что его свободные молекулы непосредственно взаимодействуют с белком микробной, грибковой или вирусной клетки. Йод — обязательный компонент гормонов (в т. ч. и тироксина), вырабатываемых щитовидной железой, где он и располагается.

В организме йода очень мало. Йод сжигает излишки жира, придает жизненную энергию, противодействует ожирению, ломкости волос и ногтей, обеспечивает нормальное состояние кожи (кожной ткани) и способствует прорезыванию зубов.

Недостаток йода приводит к болезни, называемой «зобом» (базедова болезнь), ослаблению иммунитета, уменьшению физических сил организма, повышению чувствительности конечностей к холоду, усталость, запорам без видимых причин. При недостатке йода может наблюдаться образование излишних жировых запасов (поскольку йод является хорошим катализатором процессов окисления в организме). Особенно чувствительны к недостатку йода дети школьного возраста. Чрезмерное употребление йода так же вредно для организма, как и его недостаток. Избыток йода приводит к ослаблению синтеза йодистых соединений в щитовидной железе и возникновению гипотиреоза. Признаками насыщения им организма будет увеличение количества слизи в носу, могут появиться признаки простудного заболевания, крапивница. Естественно, в этом случае прием йода следует на время прекратить. Соединения йода выполняют важную роль при обмене веществ в организме. Йод способен очень быстро проникать в организм. К примеру, нанесенный на ногу раствор йода за 2-3 сек можно обнаружить уже в крови.

Потребность в йоде колеблется в пределах 50-200 мкг/сут. Содержание его в обычных пищевых продуктах невелико — 4— 15 мкг%. Однако в морской рыбе содержится около 70 мкг%, в печени трески — до 800 мкг%, в морской капусте в зависимости от вида и срока сбора — 50—70000 мкг%. Но следует учитывать, что при длительном хранении и тепловой обработке пищи значительная часть йода (20—60%) теряется. Содержание йода в наземных растениях и животных продуктах сильно зависит от его количества в почве. Поэтому для предупреждения зобной болезни в поваренную соль добавляют небольшое количество йодида калия (25 мг на 1 кг соли). Срок хранения такой соли не более 6 месяцев, так как при хранении йод улетучивается.

Большое количество йода содержат помидоры, репа, салат, свекла, лук, морская капуста, морские раки, крабы, устрицы, омары, сельдь.

В небольших количествах йод содержится в овсе, пшенице, картофеле, капусте, брюкве, моркови, свекле, чесноке, чае, каменной соли.

Йод теряется с мочой, потом, грудным молоком. Поэтому необходимо периодически проводить курсы йодотерапии, которые еще полвека назад пропагандировали наши терапевты. Подробно об этом рассказывается в главе «Лечебные процедуры».

КАДМИЙ (Cd). Полезные свойства кадмия для организма не установлены, наоборот, имеются указания о его вредном влиянии. Поэтому собирать растения — накопители кадмия, следует вдали от дорог и промышленных предприятий. Кадмий содержится в большом количестве во вздутоплоднике сибирском, дурмане индийском, зверобое продырявленном, ландыше майском, наперстянке пурпурной, сушенице болотной и якорцах стелющихся.

КОБАЛЬТ (Co) стимулирует процессы кроветворения, участвует в синтезе витамина В₁₂ кишечной микрофлорой, входит в состав В₁₂ — зависимых ферментов, активизирует накопление соединений, к числу которых относятся многие алкалоиды, антраценпроизводные и все фенольные производные. Витамин В₁₂ — единственный элемент, который может откладываться в организме впрок на 7 лет вперед. Кобальт принимает участие в обмене жирных кислот и фолиевой кислоты, в углеводном обмене. Кобальт входит в состав инсулина, который регулирует углеводный обмен.

Недостаток кобальта вызывает развитие малокровия, а избыток — отравление.

Суточная потребность в кобальте — 40—70 мкг. Накапливается в крови, селезенке, костной ткани, яичниках, гипофизе, печени.

Содержится в молоке, хлебе и хлебулочных изделиях, печени, овощах, бобовых. Большое количество кобальта содержит кубышка желтая, сушеница болотная, черемуха, шиповник собачий. Лучшим источником кобальта для коррекции его дисбаланса в организме является шиповник.

КРЕМНИЙ (Si) способствует формированию и эластичности соединительных тканей организма. Принимает участие в кальцификации костей. Необходим для роста мышц, укрепления центральной нервной системы, волос и ногтей. Препятствует старению путем восстановления костных и кожных тканей. Действует совместно с кальцием.

Недостаток кремния в организме приводит к недостаточной минерализации (ломкость ногтей, волос, трудное заживление переломов, медленное рубцевание швов).

Кремний содержится в большом количестве в коже свежих фруктов, в отрубях, немного его в огурцах, землянике, свекле, спарже, салате и петрушке.

ЛИТИЙ (Li) - недостаточное содержание его в организме вызывает развитие психических заболеваний.

Большое количество лития содержится в алоэ древовидном, белладонне, белене черной, дурмане индейском, кассии узколистной, сабельнике болотном. К числу препаратов, содержащих литий, относится скопола-мин гидробромистый из красавки, используемый для лечения психозов и паркинсонизма. Содержащийся в красавке литий усиливает фармакологическое действие скопо-ламина. Литий является специфическим регулятором биосинтеза алкалоидов.

МАРГАНЕЦ (Mn) входит в состав ферментов, катализирующих окислительно-восстановительные реакции, принимает участие в углеводном, белковом и фосфорном обменах. Его соединения участвуют в синтезе аскорбиновой кислоты (витамина С). Известно влияние марганца на процесс костеобразования. Марганец активизирует деятельность многих ферментов. Помимо этого, он стимулирует синтез холестерина и жирных кислот, а также принимает участие в кроветворении, способствуя лучшему усвоению железа. Определенным образом марганец связан и с медью, от чего опять же зависит процесс кроветворения. Дефицит марганца, приводит к уменьшению островков Лангерганса, которые являются основными поставщиками инсулина организму. В связи с этим существует предположение, что марганец способствует образованию этого гормона. Марганец необходим для нормальной функции половых желез, опорно-двигательного аппарата и нервной системы; производит антиаллергиче-ский эффект, влияет на развитие скелета, участвует в реакциях иммунитета, в тканевом дыхании. Усвояемость марганца с возрастом снижается, хотя потребность в нем сохраняется прежняя. Это обстоятельство может создать условия для развития злокачественных новообразований и сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому для их профилактики и лечения рекомендуются растения, синтезирующие сердечные гликозиды, для которых характерно накопление высоких доз марганца. Недостаток марганца может замедлять процесс усвоения кальция в костях и зубах и приводить к неправильному развитию костей, аллергии, диабету, общей усталости, бесплодию. Недостаточное поступление марганца в детский организм может привести к задержке роста и развития скелета, истощению.

В медицине нашли применение соединения марганца с другими химическими веществами: марганцевокислый калий (марганцовка).

Кроме всем известной марганцовки, существуют и другие соединения марганца. Это и хлористый марганец, усиливающий действие антибактериальных инъекций, и сульфат марганца, помогающий при атеросклерозе.

Суточная потребность в марганце. -2—10 мг. Накапливается в костной ткани, печени, гипофизе.

Содержится в хлебе, злаках, крупах, овощах, печени и почках животных.

К растениям, содержащим марганец относятся: багульник болотный, лапчатка прямостоячая, чайный куст, черника и эвкалипт. Лучшим источником марганца является чайный куст китайский. Способна накапливать марганец вахта трехлистная.

МЕДЬ (Cu) — незаменимый микроэлемент. В организме взрослого человека содержится 100—150 мг меди в связанном с белками состоянии (медь-протеиды). Последние, подобно гемоглобину, участвуют в переносе кислорода. Число атомов меди в них различно: два — в молекуле церebroкуперина, участвующего в хранении запаса кислорода в мозгу, и восемь — в молекуле церулоплазмينا, способствующего переносу кислорода в плазме. Ионы меди входят в состав медьсодержащих ферментов. Медь активизирует синтез гемоглобина, участвует в процессах клеточного дыхания, в синтезе белка, образовании костной ткани и пигмента кожных покровов, волос и глаз, гемоглобина, влияет на функции желез внутренней секреции. Укрепляет иммунную систему организма (имеет антивирусный и антибактериальный характер). Совместно с железом производит анти-анемический эффект. Медь — хорошее тонизирующее средство для печени, селезенки и лимфатической системы. Особенно полезна для людей, склонных к полноте и страдающих анемией. Для лечения ожирения, а также болезней печени и селезенки выпивают две чайных ложки медной воды три раза в день в течение месяца. Для приготовления этой воды промывают несколько медных монет (общим весом в 30 г) в известковой воде, помещают их в эмалированную посуду, заливают 1 л воды и кипятят до тех пор, пока половина объема воды не выкипит. Почти аналогичное действие на организм оказывает и ношение медного браслета на запястье. При любом воспалении возрастает потребность в меди. Применение меди целесообразно при лечении артритов любого происхождения, ревматизма, дерматозов, псориаза, серьезных поражений кожного покрова.

Наиболее богаты медью ткани головного мозга, печени, сердца, почек. Медь накапливается в печени и костях. Суточная потребность 2—5 мг.

Недостаточное количество меди в организме может стать причиной анемии, от недостатка меди в молоке могут страдать дети грудного возраста. Это выражается в нарушении образования костей. Избыток

меди откладывается в печени, мозге, почках, глазах и вызывает тяжелое заболевание — болезнь Вильсона — Коновалова, а также хронического гепатита — воспалительному изменению в тканях печени. Избыток меди в крови отмечают при гепатоцеребральной дистрофии, шизофрении, алкоголизме и др.

Медью богаты бобовые и гречишные растения, вздутоплодник сибирский, лапчатка прямостоячая, лобелия вздутая, марена красильная грузинская, сушеница болотная, чайный куст китайский. Источниками меди являются также молочные продукты, злаки, крупы, хлебные изделия, листья чая, картофель, фрукты, овощи с зелеными листьями, орехи, грибы, а также печень животных и птиц.

МОЛИБДЕН (Mo) — самый тяжелый биометалл. Его название происходит от греческого «молибдос», это означает свинец. Дело в том, что основной минерал, в котором встречается молибден, — молибденит, очень мягкий и оставляет на бумаге след, как графит или свинец. Открыт молибден был чуть позже марганца тем же Карлом Шееле — в 1778 году. Металлический элемент был получен впервые П. Гельмом, химиком, работавшим на стокгольмском монетном дворе.

Шееле попросил его выплавить новый металл, так как сам не имел для этого специальной печи. Лишь в 1900 году установили наличие молибдена в растениях.

Молибден является частичным аналогом меди в биологических системах.

Он улучшает процессы связывания атмосферного азота клубеньковыми бактериями и участвует в синтезе и обмене белковых веществ. Он влияет на рост, развитие и воспроизводство человека и животных. Входит в состав ряда ферментов.

Суточная потребность: 100—500 мкг. Увеличение содержания молибдена в организме усиливают активность ксантиноксидазы — фермента, контролирующего пуриновый обмен. А пуриновые основания участвуют в построении нуклеотидов, нуклеиновых кислот и других биологически активных соединений. В результате усиления такого процесса образуется большое количество мочевой кислоты, с которым почки перестают справляться, и тогда избыточные соли отлагаются в организме, вызывая суставные заболевания. Молибден препятствует развитию кариеса зубов, задерживая фтор, способствует предотвращению анемии. В малых дозах стимулирует образование гемоглобина, в больших же тормозит этот процесс.

Самые большие концентрации молибдена обнаружены в печени, почках, пигментном эпителии сетчатки глаза, в коже.

Большое количество молибдена содержат: крупы, злаки, бобовые, печень и почки животных, а также растения — багульник болотный, барвинок малый, горец птичий, жостер слабительный, крапива двудомная, мята перечная. От недостатка молибдена очень часто страдают бобовые (соя, люцерна, клевер) и другие зернобобовые культуры.

СЕЛЕН (Se) защищает организм от клеточных ядов, связывает токсичные тяжелые металлы, защищает от закупоривания артерий и может ограничить процессы старения, которые вызываются свободными радикалами, обладает противораковой активностью, регулирует сердечно-сосудистую деятельность, совместно с витамином Е стимулирует образование антител, усиливая иммунную защиту, повышает сопротивляемость организма. Контролирует образование красных кровяных телец, улучшает эластичность кожи.

Недостаток селена может привести к повышенной подверженности инфекционным и онкологическим заболеваниям. Селен способствует очищению вен и артерий. Его недостаток обостряет сосудистые заболевания и снижает сопротивляемость к раковым заболеваниям, ослабляет сопротивляемость кожи воздействию токсичных веществ, может вызвать пигментацию кожи в виде старческих пятен.

Норма потребления селена в сутки составляет 150—200 мкг, это количество содержится в 2 г дрожжей, которые перед употреблением нужно залить кипятком, чтобы их «убить», а затем выпить с молоком без сахара.

Источниками селена являются алоэ древовидное, боярышник кроваво-красный, земляника лесная, пророщенные зерна, цветочная пыльца, морская капуста, креветки, пивные дрожжи, молоко, помидоры, яйца, облепиха, чистотел, подофилл щитовидный, наперстянка шерстистая, ромашка аптечная, шиповник, солодка голая. Большое его количество содержат китайский лимонник, мать-и-мачеха, черная смородина, пастернак, радиола розовая, укроп, эвкалипт.

СЕРА (S) входит в состав белков в виде серосодержащих аминокислот (метионина и цистина), а также в состав некоторых гормонов и витаминов. Необходима для деятельности печени. Производит антиаллергический эффект и понижает чувствительность, помогает при артритах, облегчает дыхание клеток (главным образом в нервной системе), нейтрализует токсины в клетках. Регенерирует клетки, что вызывает сопротивляемость старению. Улучшает функции кожного покрова (при дерматозе, псориазе и т. д.).

Недостаточное содержание серы в организме приводит к кожным заболеваниям, аллергии.

Потребность человека в сере около

1 г/сут. Она удовлетворяется обычным суточным рационом. Недостаточное поступление приводит к нарушению обмена веществ, в том числе пигментного обмена.

Содержание серы обычно пропорционально содержанию белков в пищевых продуктах. Больше ее в продуктах животного происхождения, чем растительного. В растениях присутствует в орехах, шпинате, луке, чесноке, капусте, редисе, редьке.

СТРОНЦИЙ (Sr) участвует в обмене кальция, выполняя аналогичную функцию; применяется при лечении остеопороза, переломов, препятствует развитию кариеса зубов. Большое количество стронция содержат аконит белоусый, алоэ древовидное, анис обыкновенный, бадан толстолистный, горец змеиный, дуб обыкновенный, жостер слабительный, зайцегуб опьяняющий, заманиха высокая, кровохлебка лекарственная, лавровишня лекарственная, пилокарпус перистолистный, якорцы стелющиеся. Эти растения накапливают не радиоактивный изотоп стронция-90, а его стабильный аналог.

ФТОР (F) в качестве фторид-иона входит в состав зубной эмали, костей, повышая их твердость, содержится в мышцах, крови и мозге. Фтор повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, репаративные процессы при переломах костей, реакции иммунитета, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза.

Накапливается в костной ткани и зубах.

Потребность во фторе взрослого человека — 2—3 мг/сут. В пищевых продуктах фтора содержится мало. Исключение составляют морская рыба — в среднем 700 мкг% и чай -76 мг% (при заваривании чая 2/3 фтора переходит в раствор, в результате чего в чашке чая может содержаться 0,1—0,2 мг фтора). Фтор встречается также в некоторых растениях.

Недостаток его в организме вызывает заболевание костей и зубов (кариес), а избыток приводит к крапчатости зубной эмали и разрушению зубов. Фтор содержится в зернах хлебных злаков, в бобах, горохе, орехах, яичном белке, в зеленых овощах и фруктах.

ХРОМ (Cr) регулирует уровень сахара в крови, поддерживая его в оптимальных концентрациях, оказывает положительное влияние на активность инсулина. Кроме того, он препятствует развитию атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Примерно половина населения испытывает дефицит хрома, особенно лица старшего и преклонного возраста. Одной из причин дефицита хрома в организме является излишнее рафинирование пищевых продуктов. Так, рафинированный сахар содержит всего 0,1% хрома в сравнении с нерафинированным. Суточная норма хрома — 50—200 мкг. Содержится в дио скорей ниппонской, лобелии вздутой, в пивных дрожжах. Одной столовой ложки пивных дрожжей достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность в хrome.

ЦИНК (Zn) играет основную роль в клеточном делении, влияет на синтез нуклеиновых кислот, участвует в построении различных соединений, таких, например, как белок и сахар, регулируя их равновесие в крови посредством инсулина, который является одним из его компонентов.

Как своеобразный биологический переключатель он участвует в хранении и передаче генетической информации. Содержится в ряде других важных ферментов, участвует в процессах кроветворения, в фотохимических реакциях процесса зрения, в деятельности желез внутренней секреции, способствует проникновению аминокислот, содержащих серу, в протеины кожного покрова, предотвращает развитие старческого слабоумия, необходим и для поддержания нормальной концентрации витамина А в плазме. Полезен при лечении ногтей и волос.

Недостаток цинка ослабляет защитные функции иммунной системы, вызывает расстройства половой функции (сексуальную слабость), бесплодие, заболевание простаты, различные формы анемии, дерматиты, патология ногтей и волос. Недостаток цинка вызывает усиление роста опухолей, проявляется в замедлении роста, в карликовости и недоразвитии половых органов в юношеском периоде. Одним из показателей нехватки цинка в организме человека является появление белых пятен на ногтевой поверхности пальцев. Суточная потребность в цинке в зависимости от возраста - 5-20 мг. При этом усваивается около 10% потребляемого количества. Эта потребность вполне удовлетворяется обычным рационом. Накапливается в печени, предстательной железе, сетчатке глаза.

Цинк содержится в печени, мясе, желтках куриных яиц, сыре, бобовых, овощах. Среди растений, содержащих цинк выделяются: алоэ древовидное, береза повислая, дурман индейский, лавровишня лекарственная, лапчатка прямостоячая, сушеница болотная и якорцы стелющиеся. К растениям — концентратам цинка относятся фиалка полевая, череда и чистотел. Большинство этих растений издавна применяются как прекрасные лекарственные средства при лечении кожных заболеваний различного происхождения и как ранозаживляющие средства.

Накопленные в почве химические вещества беспрепятственно переходят в растения, а через них - к животным и людям. Климат, почвы и растительность настолько взаимосвязаны, что невозможно рассматривать их отвлеченно друг от друга. Произрастающие на различных почвах растения часто указывают на наличие повышенного содержания некоторых химических элементов, расположенных на глубине, указывают на наличие пресной воды. Такие растения называются растениями-индикаторами. Еще М. В. Ломоносов научно обосновал возможность использования ботаники в геологической разведке. Он указывал, что травы, произрастающие в районе рудных жил, бывают мельче и беднее, чем окружающий растительный покров. В наше время установлено, что при небольшом или умеренном содержании некоторых элементов (например, бора, тория) размеры растений увеличиваются в 2—3 раза, но при крайне высоких концентрациях отмечается карликовость растений. В местах повышенного содержания бора некоторые растения (полынь, прутняк) достигают особенно больших размеров. Различают прямые и косвенные индикаторы. Прямые индикаторы непосредственно связаны с каким-либо конкретным условием среды. Например, полевые анютины глазки и лесные фиалки часто поселяются на почвах, богатых цинком. Алтайский качим Патрена растет на почвах, богатых медью. Качим не растет там, где медь отсутствует. Чем больше почва обогащена медью, тем обильнее встречается качим. Однако при очень больших концентрациях меди размеры растения уменьшаются. Полевой хвощ и пахучая гвоздика собирают из почвы золото. Отсутствие всякого растительного покрова часто указывает на наличие в почвах платиновых руд. Огромные территории с влажным климатом характеризуются дефицитом кальция. Другие растения напрямую не связаны с какими-либо конкретными элементами, но могут служить косвенными индикаторами. Например, если в почве содержится уран, то лепестки иван-чая вместо розовых становятся белыми или ярко-пурпуровыми. Растение венерин башмачок растет только на почвах, богатых кальцием и считается абсолютным показателем на-линия кальция. Таких растений очень мало. Примерами растений-индикаторов повышенной влажности могут служить калужница болотная, рогоз узколистый, чистец болотный, белокрыльник, тростник обыкновенный, дербенник иволистный, таволга вязолистная. Преобладание ольхи говорит о том, что грунтовые воды близко — на глубине 3 м.

Некоторые растения способны накапливать одновременно несколько элементов. Так, лапчатка прямостоячая содержит большое количество меди и цинка, а лобелия вздутая и марена красильная грузинская ~ меди и железа. Сушенница топяная накапливает в больших количествах одновременно цинк, медь и железо, которые усиливают действие друг друга: медь необходима для усвоения железа и усиливает действие цинка. Поэтому лечение анемий станет более эффективным при сочетании приемов железа и меди. Одновременное концентрированное содержание цинка, меди и железа в лекарственных растениях повышает их фармакологическую активность.

Цинк, железо, фосфор, магний, витамины группы E и B содержатся в проросшей пшенице.

Существует взаимосвязь между накоплением в растениях определенных групп физиологически активных соединений и концентрированным содержанием в них микроэлементов. Так, растения, производящие сердечные гликозиды, избирательно накапливают марганец, молибден и хром; растения, вырабатывающие алкалоиды, накапливают кобальт, цинк, марганец, реже — медь; производящие сапонины — молибден и вольфрам, а терпеноиды — марганец. Повышенная концентрация любого вещества, даже самого полезного, может вызвать в живом организме разбалансировку и стать вредным. Так, повышение концентрации свободных аминокислот оказывается токсичным для организма; известен случай смертельного исхода, вызванного передозировкой витамина A при чрезмерном употреблении в пищу моркови.

Основная потребность организма в микроэлементах удовлетворяется продуктами питания и водой, а лечебные дозы их, необходимые для коррекции нарушенного равновесия микроэлементов, сравнительно невелики.

Минеральные соли, содержащие калий, фосфор, азот и другие элементы, поступают в растения из почвы. Количество поступающих в корни минеральных солей зависит от их содержания в почве, от влажности почвы, температуры и от вида растения. Например, в одних и тех же условиях корни гороха поглощают калия в 3 раза больше, чем натрия, а корни пшеницы — в 20 раз больше.

Макро- и микроэлементы избирательно накапливаются в различных органах человеческого организма: цинк — в половых органах, гипофизе, поджелудочной железе; медь

— в печени, костном мозге; молибден — в почках; хром и марганец — в гипофизе; цинк и никель накапливаются в поджелудочной железе; кадмий — в почках, литий, тяжелые металлы — в форменных элементах крови; алюминий и кремний — в плазме крови. В сыворотке крови наиболее богат микроэлементами белок гамма-глобулин. Кобальт обнаружен преимущественно в гипофизе; висмут - в поджелудочной и щитовидной железах. Отделы головного мозга, различные по морфологическому

строению и функции, также накапливают неодинаковое количество микроэлементов меди, марганца, кремния, титана, алюминия и др. В некоторых отделах серого вещества головного мозга обнаружен молибден, в хвостатом теле — хром, в зрительном бугре много ванадия и титана. Висмут содержится только в красном ядре. Радиоактивные элементы (радий) у человека концентрируются в мозгу, а у растений они накапливаются в корневой системе. Недостаток, а тем более отсутствие этих элементов приводит к серьезным нарушениям в деятельности соответствующих органов.

В заключение следует отметить, что характер действия микроэлементов на организм не всегда аналогичен характеру действия биологически активных веществ, содержащихся в этих растениях. Так, плоды черемухи, содержащие дубильные вещества, применяются как вяжущее средство, а кобальт, накапливающийся в них, благотворно влияет на процесс кроветворения.

Витамины

Витамины — органические вещества растительного, реже животного происхождения, разнообразной химической структуры, в малых дозах необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Часто витамины входят в состав ферментов — биологических катализаторов процессов живой клетки. Человек должен получать извне около 12 витаминов. Недостаток или избыток витаминов приводит к заболеваниям. Потребность в витаминах повышается при физической и умственной нагрузках, при заболеваниях, беременности, весной и т. д. Важной особенностью растений является то, что витамины в них находятся в оптимальном для усвоения количестве и при наличии других активных веществ, способствующих их усвоению.

Организмы человека и животных сами не производят витаминов или производят их в недостаточном количестве (при отсутствии заболеваний органов желудочно-кишечного тракта) и поэтому должны получать витамины с пищей. При длительном отсутствии свежей растительной пищи, особенно овощей и плодов, наступают тяжелые хронические заболевания организма, даже при избытке необходимых белков, жиров, углеводов, солей. Употребляя длительное время только животную и консервированную пищу, заболели цингой и погибали экспедиции мореплавателей. На Руси часто встречалось заболевание глаз — «куриная слепота» (гемералопия), причиной которого оказалось систематическое недоедание жиросодержащих продуктов. Многовековой опыт подтвердил, что в растениях и некоторых продуктах содержатся какие-то неизвестные жизненно необходимые дополнительные факторы питания.

До начала нашего века слово «витамины» не было известно и только в XIX в. начали проводиться экспериментальные исследования. Молодой талантливый русский врач Николай Иванович Лунин в старинном университете в городе Юрьеве (ныне эстонский город Тарту) занялся опытами с белыми мышами. Одну партию мышей он кормил искусственно приготовленной смесью из известных в то время составных частей молока. При таком пищевом рационе, состоящем из жира, казеина, молочного сахара и минеральных солей, мыши быстро теряли аппетит и, начиная с 11-го дня опыта, погибали. В другой же партии мыши, получавшие натуральное молоко, нормально развивались и были в хорошем состоянии. Лунин из этого сделал заключение, что в молоке содержатся дополнительные факторы питания. Его работа показала незаменимую роль этих факторов в питании, и 18 сентября 1880 года 26-летний

Н. И. Лунин получил за нее ученую степень доктора медицинских наук.

Своими опытами Н. И. Лунин доказал, что организм животного нуждается не только в белках, углеводах, жирах, минеральных солях и воде, но и в дополнительных веществах, имеющихся в пище. Примерно в это же время врач из Юго-Восточной Азии Х. Эйкман заметил, что куры болеют, как и люди, болезнью бери-бери и причиной этого является употребление в пищу полированного риса. Х. Эйкман выделил из отрубей риса белое кристаллическое вещество, которое возвращало жизнь тяжелобольному. Н. И. Лунин и Х. Эйкман доказали этим, что в некоторых пищевых продуктах содержатся в небольших количествах необходимые «добавочные вещества». Называли их по-разному и, только в 1912 году, через 32 года после того, как

Н. И. Лунин положил начало изучению этих веществ, впервые появилось название витамины. Название это предложил польский ученый Казимир Функ. В 1910 г. он изучил химическое строение уже известного вещества из отрубей риса и установил в строении молекулы азот. Так появилось название «витамин» (от лат. *vita* — жизнь и *aminum* — азот), или амин жизни. Этим веществом оказался витамин В1. Суточная потребность в витамине В, для взрослого человека составляет 2—2,5 мг, в витамине С — около 70 мг. Растительное масло, содержащее 1% витаминов, считается высоковитаминным. Болезни, связанные с отсутствием в организме витаминов, называются авитаминозами, а с недостатком — гиповитаминозами. Гиповитаминозы связаны с нарушением обмена веществ при тяжелых заболеваниях печени, желудка, кишечника, при беременности, чрезмерно быстром росте и др. Наступает эндогенный патологический гиповитаминоз даже при полноценном питании. При этом необходима заместительная (восполняющая)

витаминоterapia. Не менее важна медикаментозная терапия различных заболеваний витаминными лекарственными препаратами. В медицинской и фармацевтической практике широко применяют витаминное растительное сырье, настойки, чаи, экстракты. Особенно эффективны витамины в чистом виде и поливитаминные комплексы, витаминизированные соки, детское витаминизированное питание.

Витамины чаще синтезируются в растительных клетках надземных частей — в листьях, стеблях, цветках. В корнях и клетках камбия витамины не образуются, хотя могут в них накапливаться (лук, чеснок, морковь, картофель). Способствуют накоплению витаминов богатые энергией лучи солнца. Много витаминов содержат шиповники степной зоны, растущие в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Некоторые витамины синтезируются микрофлорой кишечника, а витамины группы D — даже кожей человека. Растворимы витамины в клеточном соке и принимают участие в обмене веществ. Каротин (провитамин A) оказался переносчиком кислорода. Чаще встречаются витамины в высших растениях, хотя их содержат даже дрожжевые грибы. Наиболее богаты витаминами виды семейств розоцветных, представители астровых, крапивных, сельдерейных, лилейных. Из корнеплодов моркови посевной получают каротин; содержится он также в тыкве, плодах рябины, облепихи, цветках ноготков, траве череды. Витамином K богаты листья крапивы, трава пастушьей сумки, кора калины. Особенно распространен витамин C: много его в плодах шиповника, ягодах черной смородины, плодах цитрусовых и др.

По своей способности растворяться витамины делятся на водо- и жирорастворимые. В воде растворимы витамины B, C, P, PP, в жирах — A, D, E, K. Жирорастворимые витамины обладают способностью накапливаться в организме, и если их принимать длительное время в дозах, превышающих потребность в десятки и сотни раз — это может привести к гипервитаминозу. Избыток же водорастворимых витаминов легко выводится почками.

Производятся витамины также лабораторным микробиологическим способом. Внедряется химический синтез. Высоко ценится природное витаминное сырье в натуральном состоянии.

В чистом виде витамины — кристаллические вещества или жидкости белого, желтого, оранжевого или красного цвета, имеющие специфический вкус, без характерного запаха.

Строение витаминов изучено сравнительно недавно. Оказалось, что витамин C относится к классу кислот, витамин A — к первичным спиртам, витамины группы D — производные высокомолекулярных спиртов стеринов. Если витамин C имеет углеводный характер строения, то витамин D относится к сложным стероидным или гормоноподобным соединениям. В растениях витамины встречаются иногда в виде провитаминов, например каротин — провитамин A, состоящий из двух молекул витамина A.

На основании химического строения витамины объединены в четыре группы.

АЛИФАТИЧЕСКИЕ (плоды шиповника, листья первоцвета, плоды смородины черной):

♦ производные лактонов ненасыщенных полиоксикарбоновых кислот (аскорбиновая кислота — витамин C);

♦ алифатические ненасыщенные кислоты (высоконеопредельные жирные кислоты по типу линоленовой и линоленовой — витамин F).

АЛИЦИКЛИЧЕСКИЕ (плоды рябины, плоды облепихи, цветки календулы):

♦ ретинолы (циклогексеновые соединения — витамина A, A₁, или каротиноиды).

АРОМАТИЧЕСКИЕ:

♦ нафтохиноны (витамин K, — филохинон, витамин K₂ — фарнахинон).

ГЕТЕРОЦИКЛИЧЕСКИЕ:

♦ хромановые (токоферолы — витамин E);

♦ фенилахромановые (биофлавоноиды — витамин P);

♦ пиридинкарбоновые (никотиновая кислота — витамин PP);

♦ пиридоксиновые (пиридоксин — витамин B₆);

♦ пиримидинотиазовые (тиамин — витамин B₁);

♦ птеринового (фолиевая кислота — витамин B₉);

♦ изоаллоксазиновые (рибофлавин — витамин B₂);

♦ кобаламиновые (цианокобаламин -витамин B₁₂).

Собирают сырье в фазе наибольшего накопления преобладающего витамина. В плодах шиповника это витамин C, хотя в них содержатся также витамины группы B, витамин E и др. Сырье заготавливают в сухую погоду, сушат в день сбора. Витамины — относительно стойкие соединения, и сушка допускается при температуре 70—90°C. Хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении, оберегая от действия факторов окружающей среды и вредителей.

До выяснения строения витамины называли буквами латинского алфавита по мере их открытия: А, В, С, D и др. Встречаются названия витаминов, образованные от первых букв лечебного действия или заболевания. Например, название витамина Р происходит от «permeare» — проникать, так как он уменьшает проницаемость сосудов. Витамин РР назван первыми буквами заболевания «pellagra preventiva». Для витаминов приняты рациональные названия, основанные на их химическом строении. Витамин А — ретинол, витамин К — филлохинон, витамин В₂ — рибофлавин, витамин РР — никотиновая кислота и т. д.

Усвоению витаминов препятствует алкоголь. Он разрушает витамины А, группы В, а также кальций, калий, цинк, железо, магний. Никотин разрушает витамины А, С, Е и селен. Кофеин убивает витамины В, РР, снижает содержание в организме железа, калия, кальция, цинка. Аспирин уменьшает содержание витаминов группы В, С, А, а также калия и кальция. Снотворные средства затрудняют усвоение витаминов А, D, Е, В₁₂, значительно снижают уровень кальция. Антибиотики разрушают витамины группы В, железо, кальций, магний.

Накопление витаминов в растениях находится в тесной зависимости от различных условий произрастания: почвы, климата и других факторов среды.

Но витамины необходимы не только человеку и животным, в них нуждаются и растения. Установлено нарушение жизнедеятельности растений, если в питательной среде нет витаминов. Невозможно назвать реакцию усвоения растением углекислоты, в которой не участвовали бы витамины. Только при участии витамина В₆ аммиак соединяется с органическими кислотами и образует аминокислоты, идущие на построение белков. Синтез белков осуществляется ферментами, активной группой которых являются витамины. Без витаминов невозможны усвоение и превращение фосфора, который вступает в реакцию с ними, создавая активную группу ферментов. При соединении фосфорной кислоты с витаминами выделяется огромное количество энергии, которая используется в сложных процессах обмена веществ. Это свидетельствует о том, что если бы в растительных клетках не было витаминов В₁, В₂, В₆, РР и др. то растение не могло бы использовать элементы минерального питания и погибло бы от голода, хотя в почве и содержится много азота, фосфора, серы и других веществ. Активность витаминов проявляется при соединении их с фосфорной кислотой и белками. В зависимости от того, с каким белком соединяется витамин, образуется тот или иной фермент. Сами же по себе витамины активности не проявляют. Так, витамин РР, соединяясь с разными белками, образует ферменты, осуществляющие более 80 реакций, а витамин В₂ — более сотни. Если в растении по какой-либо причине задерживается образование витаминов, то оно прекращает расти и гибнет. В таких случаях и растения лечат витаминами.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ

Водорастворимые витамины быстро вымываются с кровью и мочой и нуждаются в постоянном пополнении. Они быстро усваиваются организмом в присутствии жидкости, например, слюны.

ВИТАМИН С (АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА) — это биоактивное вещество наряду с витаминами А, Е и селеном принадлежит к четырем самым важным антиокислителям в борьбе со свободными радикалами и служит омоложению организма и поддержанию здоровья всех клеток. Аскорбиновая кислота принимает участие в постоянно и повсеместно идущем окислительно-восстановительном процессе, в углеводном обмене. Организмом она не производится. Витамин С придает стенкам малых и крупных кровеносных сосудов эластичность и вместе с филло-хиноном (витамин К) предупреждает внутренние и поверхностные (подкожные) кровоизлияния, отодвигая порой даже инфаркты миокарда. Витамин С обеспечивает иммунную защиту от возбудителей болезней и стабилизирует психику, помогает усвоению белков, поддерживает нормальное состояние соединительной ткани, а также принимает участие в восстановлении тканей, и потому ускоряет заживление ран. Он обладает антисептическими (обеззараживающими) свойствами. Витамин С стимулирует кроветворение, повышает свертываемость крови за счет повышения протромбина, снижает уровень холестерина крови. Принимает участие в синтезе белков мозга, в превращении жира в усвояемую форму, разносит по клеткам организма соли серной кислоты. Если этих солей не хватает, в соединительных тканях возникают микроскопические разрывы, что чаще всего проявляется в кровоточивости десен и плохо заживающих ранах. Аскорбиновая кислота оказывает профилактическое и лечебное действие при болезнях печени, почек, надпочечников, в частности при бронзовой болезни (болезни Аддисона) и других желез внутренней секреции. Применение этого витамина необходимо при отравлении некоторыми лекарствами и солями тяжелых металлов.

Этот витамин не токсичен. Даже если принять его в большом количестве, он в течение суток выводится с мочой. Правда, у американских ученых из Мичиганского университета на этот счет имеется свое мнение. Они утверждают, что если в день съесть больше 5 г витамина С (суточная норма — до 1,1 г),

можно заболеть шизофренией. Свое утверждение они мотивируют тем, что избыток витамина С в организме ломает регулятор выработки аминокислоты и приводит к депрессиям и психозам. Большинство животных производят витамин С в своем организме. Витамин С хорошо сохраняется в кислотной среде желудочного сока, но он очень чувствителен к кислороду, распадается от воздействия света, высокой температуры и воздуха. Каждая сигарета забирает до 30 мг витамина С, каждая вспышка эмоций (ревность, отчаяние, агрессия) в течение 20 минут забирают у организма до 300 мг аскорбиновой кислоты.

Снижение необходимого уровня витамина С в организме ведет к уменьшению количества лейкоцитов, а следовательно, к снижению защитных свойств организма, физической и умственной работоспособности. Нехватка витаминов С и А считается фактором риска, возможного появления гипертонии (повышенного кровяного давления) и ишемической болезни, ведет к накоплению холестерина, т. е. к нарушению липидного (жирового) обмена и развитию склеротических процессов.

С-гиповитаминоз способствует образованию нитрозамина из нитритов, попадающих с овощами и фруктами, а это вещество обладает определенными канцерогенными свойствами и потому способствует образованию злокачественных опухолей. Необходимая суточная норма потребления организмом аскорбиновой кислоты составляет примерно от 70 до 150 мг. С возрастом и при больших физических и умственных нагрузках необходимы максимальные дозы. 100 г, а то и 50 г облепихи обеспечивают суточную, а часто и полуторасуточную потребность человека в этом БАВ.

Эти вещества укрепляют стенки кровеносных сосудов, предотвращая их проницаемость, а следовательно, кровоизлияние. Совместно с аскорбиновой кислотой и витаминами F и K это осуществляется успешнее. В присутствии витаминов С и P нейтрализуется разрушительное действие на сосуды антибиотиков, сульфаниламидных препаратов, антикоагулянтов, снижающих свертываемость крови, мышьяковистых соединений. Биологическое действие витамина С усиливает витамин P, позволяя аскорбиновой кислоте несколько накапливаться в организме, восстанавливаться после окисления и непосредственно влиять на межклеточный обмен.

Итак, дефицит в организме биофлавоноидов, P-гиповитаминоз, приводит к хрупкости сосудов, подкожным кровоизлияниям, образованию гематом (кровоподтеков), геморрагическому диатезу, легочным, желудочным, носовым кровотечениям. В моче обнаруживаются эритроциты. Нарушается функция щитовидной железы, появляется слабость, быстрая утомляемость (как и при С-гиповитаминозе). Вещества P — тоже активные участники окислительно-восстановительного процесса. В частности, они предохраняют адреналин от окисления.

При недостатке витамина С увеличивается проницаемость стенок кровеносных сосудов, нарушается структура костной и хрящевой ткани, развивается цинга. При цинге отмечается общая слабость, быстрая утомляемость, сердцебиение, одышка, кровоточивость десен, язвы на деснах и слизистой оболочке рта, выпадение зубов, мелкие кровоизлияния на коже рук и ног. Кровоизлияния появляются в мышцах и внутренних органах. Поражение костей приводит к частым их переломам. Для лечения цинги аскорбиновую кислоту стали назначать в порошках и делать уколы. Но к большому удивлению врачей цинга проходила не полностью, оставались характерные для болезни кровоподтеки. При употреблении же лимонов с кожурой кровоподтеки уменьшались и постепенно проходили. Два лимона, съеденные за день обеспечат организму надежную защиту, придадут ему стройность и бодрость. Это явление объясняется тем, что кожура лимона содержит второй витамин, который был назван витамином P.

Содержание витамина С в продуктах

Продукты питания (100 граммов) Витамин С, миллиграммы

Бузина	37.1
Киви	26.7
Апельсины	35.4
Лимоны с мякотью	34.0
Лимонный сок	28,2
Малина	27,7
Сок грейпфрута	26,3
Свекла, лук	26.2
Шпинат, боокколи	26.1
Зеленый горошек	26.0
Капуста	23.6
Печень	22.2

Ежевика	21.2
Картофель	18.0
Помидоры	16.9
Яблоки	8,8

Витамин С содержится также в плодах шиповника, облепихи, черной смородины, петрушке, хрене.

Учеными было доказано, что более высокое содержание витамина С в растениях северных районов по сравнению с произрастающими в южных и средних районах. Также было ими установлено, что образование витамина С в плодах и листьях шиповника, а также в других ягодах и растениях происходит более активно в утренние и предобеденные часы суток. Такая закономерность прослежена в солнечные дни, но не подтвердилась в пасмурные. К вечеру содержание витамина С в плодах и листьях снижается. Таким образом, утренние и предобеденные часы дня следует считать наиболее подходящим временем сбора витаминных плодов и ягод.

Содержание витамина С в плодах и листьях верхних ярусов кустов значительно богаче, чем нижних. Плоды и ягоды, собранные с южной стороны кустов всегда содержат большое количество витамина С. Замораживание свежесобранных плодов и ягод и длительное хранение их в таком состоянии, прием в пищу сразу же после оттаивания не влечет за собой изменения в содержании витамина С. Собранные сразу же после заморозков плоды не теряют витамина С или теряют малое количество его.

Кроме витамина С, к числу водорастворимых относятся витамины группы В, имеющие много общего: они чаще всего содержатся в одних и тех же продуктах питания; в природе никогда не встречаются в изолированном виде, а только в комплексе с другими витаминами. Витамины этой группы участвуют в нормализации белкового и углеводного обменов, воздействуют положительно на мышцы, кожу, волосы, глаза, ротовую полость, пищеварительный тракт, печень и нервную систему. Они содержатся в большом количестве в ростках и оболочках семян злаковых культур, патоки. Нехватка в организме витаминов группы В ведет к нарушению обмена веществ, следствием чего являются: раннее поседение и выпадение волос, депрессия, запоры, повышенное содержания холестерина в крови. Без витаминов группы В клетки организма истощаются, заболевают, стареют

и... умирают. Витамины группы В уничтожаются попадающим в организм сахаром и сладостями, вымываются неумеренным употреблением алкоголя и чая.

ВИТАМИН В, (ТИАМИН) играет очень важную роль в стабилизации внутренней среды организма, он улучшает умственные способности, способствует росту, улучшает пищеварение, участвуя в обмене углеводов: чем выше уровень их потребления, тем больше требуется тиамин. Он воздействует на процессы в желудочно-кишечном тракте (в т. ч. на образование кислоты в желудке). Тиамин нормализует работу нервной системы, мышц и сердца. Помогает при морской болезни и укачивания в полете. Помогает при лечении опоясывающего лишая. Он быстро усваивается в 12-перстной и тонких кишках и с потоком крови поступает в печень, где вместе с микроэлементом марганцем и особыми протеинами (белками) образует ферменты, расщепляющие содержащиеся в пище углеводы на глюкозу, питающую клетки мозга и нервов. Заболевание этих органов снижает всасывание тиамин. Тиамин поступает в организм с пищей, а также производится микроорганизмами кишечника, но в очень малом количестве.

Недостаточность этого витамина ослабляет перистальтику кишечника, вызывает запоры, мышечную слабость, подавляет физическую и психическую деятельность. Первыми признаками недостаточного содержания в организме тиамин являются: плохая концентрация внимания, раздражительность, утомляемость, отсутствие аппетита, нарушение сердечного ритма, одышка, депрессия, плохой сон, покалывание в руках и ногах. Отсутствие или значительный дефицит тиамин приводит к развитию полиневрита, а также тяжелого заболевания нервной системы — болезни бери-бери. Название болезни происходит от индийского слова «бери», означающего «ножные оковы». Походка больных при этой болезни напоминает походку закованного в кандалы человека. Расход витамина В, увеличивается у беременных женщин и кормящих матерей, при жаре и холоде, это же происходит и при выполнении физической работы.

Ежедневная потребность в тиамине составляет 1/2 мг на 1000 усвоенных калорий. В соответствии с этим женщинам требуется

1,0—1,1 мг в сутки, во время беременности —

1,5 мг, а при кормлении грудью — 1,6 мг. Мужчинам в зависимости от потребляемого количества калорий нужно от 1,2 до 1,5 мг тиамин в день. Тем, кто занимается спортом или постоянно испытывает стресс, пьет много кофе или чая, часто страдает от поноса или повышенной температуры, а также пожилым людям требуются большие дозы тиамин. Нелишне будет знать, что, поскольку фенольные

соединения, например чая и кофе, разрушают тиамин, напитки эти следует пить не раньше 30 минут после еды. Потребление рафинированных продуктов, а также хлебобулочных изделий из высокосортной муки, лишенной при обработке поверхностного слоя, содержащего зародыш, делает наступление дефицита тиамина не только возможным, но и распространенным. Никотин, алкоголь и сахар «вымывают» тиамин из организма, большое количество витамина В, теряется и при потере влаги. Тиамин не боится нагревания, особенно в кислой среде. Те, кто употребляет в пищу мало жиров, нуждается в большем количестве витамина В.

Витамин В, находится в зародышах зерен злаков, семенах бобовых, помидорах, моркови, капусте.

Содержание тиамина в пищевых продуктах (в расчете на 100 г)

Продукты питания (100 гр)	Витамин В ₁ (млгр)
Семена подсолнечника	1.95
Пророщенные зерна пшеницы	1.76
Фисташки	0.74
Свиной окорок	0,68
Гречка	0.58
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	0,54
Лесные орехи	0.43
Неочищенный рис	0.40
Зеленый горошек	0.28
Печень	0.26
Картофель	0.12

Тиамин содержится в большом количестве в пивных дрожжах.

Витамин С в процессе обмена веществ защищает витамин В, от преждевременного разрушения. Тиамин не депонируется, не накапливается в организме, поэтому необходимо его постоянное поступление. Описан случай, когда острый дефицит В, привел к смерти ребенка от воспаления мозга.

ВИТАМИН В₂ (РИБОФЛАВИН) участвует в процессах роста, в обмене белков, жиров и углеводов. Он регулирует работу центральной нервной системы, процессы обмена в роговице, хрусталике и сетчатке глаза, обеспечивает световое и цветовое зрение. В отличие от тиамина рибофлавин устойчив к нагреванию и воздействию кислот. Однако этот витамин, представляющий собой желтоватые кристаллы, очень чувствителен к ультрафиолетовому излучению, поэтому продукты, содержащие витамин В₂, необходимо хранить вдали от солнечных лучей. К примеру, если бутылка с молоком простоит 3,5 часа на свету или на солнце, в ней разрушается до 70% молекул рибофлавина. При пастеризации и конденсации молока также теряется

большое количество витамина В₂. Лучше всего постоянно покупать свежие продукты. Этот витамин играет важную роль и в анаболических процессах, когда из белка создаются упругие мышцы. При достаточном количестве света и кислорода рибофлавин притягивает свободные радикалы, поэтому, если принимать его в больших количествах при определенных условиях, он может стать токсичным.

Синтез ферментов рибофлавина и их поступление в клетки регулируется щитовидной железой. Гормон щитовидной железы тироксин сжигает молекулы глюкозы и жиров, а полученную при этом энергию рибофлавин помогает превращать в мышечную активность.

Первыми признаками недостаточного содержания витамина В₂ в организме являются: воспаленный язык, мелкие трещины в уголках рта, потрескавшиеся губы, ощущение рези в глазах, расширенные зрачки, повышенная светочувствительность, жирная кожа и шелушение ее на лице, выпадение волос, дрожание конечностей, головокружение, недостаточная концентрация внимания, плохой сон, депрессия, затрудненное мочеиспускание, зуд в паховой области.

Количество витамина В₂ необходимо: для женщин — около 1,2 мг, при сильном стрессе — до 1,7 мг в сутки. Во время беременности и кормления грудью — 2 и более мг. Мужчинам, в зависимости от расходуемой энергии, достаточно 1,4—1,7 мг рибофлавина, а в стрессовых ситуациях, или в процессе тяжелого физического труда или занятий спортом — до 2,6 мг в сутки. Меньшее количество витамина в этих случаях не даст должного результата, поскольку при этом не происходит накопления мышечной энергии.

Витамин В₂ содержится в пивных дрожжах, молоке, печени, почках, рыбе, в пшеничных отрубях. Источниками витамина В₂ могут являться также груши, персики, томаты, свекла, цветная капуста, шпинат.

Содержание рибофлавина в пищевых продуктах (в расчете на 100 г)

Продукты питания (100 гр) Витамин В₂, мг

Печень	2.80
Ливерная колбаса	1.10
Миндаль	0.78
Дичь	0,45
Сыр(жирный)	0,44
Грибы	0.42
Лосось	0.37
Творог	0.34
Форель	0.32
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	0,30
Макрель	0.28
Семена (подсолнечника, кунжута)	0.25
Сельдь	0.22
Говядина	0.20
Шпинат	0.18
Устрицы	0.16
Цельное молоко	0.16
Яйцо, 1 штука	0.15
Кефир (йогурт)	0.14
Грецкие орехи	0.13
Соевые бобы	0.11
Фасоль, горох	0.10

ВИТАМИН В₃ (НИАЦИН, ВИТАМИН РР, НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА) - противоаллергический витамин - общее название двух разновидностей веществ, в которых встречается этот витамин: никотиновой кислоты и никотиламида. Очень важен для синтеза половых гормонов, а также кортизона, тироксина и инсулина. Улучшает состояние нервной системы и работу головного мозга. Ниацин в качестве кофермента активизирует деятельность более чем 100 ферментов. В организме он синтезируется из аминокислоты триптофана, поэтому полноценная белковая пища — необходимое условие образования витамина В₃.

Принимает участие в реакциях клеточного дыхания, в белковом обмене, повышает степень использования в организме растительных белков, нормализует секреторную и двигательные функции желудка, работу печени, участвует в производстве желудочного сока, улучшает секрецию и состав сока поджелудочной железы. Витамин В₃ - это белое водорастворимое и очень стойкое вещество. На него не действует высокая температура, кислота, щелочь, ультрафиолетовое излучение, из-за своей высокой подвижности он почти не поддается разрушению свободными радикалами. Выдерживает нагревание, сушку, консервирование. Как и все водорастворимые витамины, ниацин не может накапливаться в организме, так как вымывается с кровью и выводится вместе с мочой. Он быстро всасывается в кишечнике и усваивается организмом и до определенной поры хранится в печени, а затем направляется в клетки. Соединяясь с белками, ниацин создает совместно с ними различные ферменты.

Первыми признаками недостатка ниа-цина являются: утомляемость, мышечная слабость, отсутствие аппетита, неприятный запах изо рта, головные боли, плохой сон, рассеянность, депрессия, повышенная чувствительность десен, понос, тошнота. Характерным признаком дефицита витамина В₃ является болезнь пеллагра. Проявляется она в расстройстве желудочно-кишечного тракта, диспепсии (слизистые, без крови водянистые поносы 4—5 раз в день), нарушении психики, заболевании наружных кожных покровов рук, стоп, долго незаживающие язвы и т. п. Во рту появляется жжение, слюнотечение, припухлость нижней губы, трещины и язвочки внутри губ, на языке — коричневатый-черный налет, язык распухает, сосочки на нем атрофируются. Отсутствие этого витамина приводит к задержке роста и к поражениям кожи.

Детям и подросткам ежедневно требуется от 5 до 12 мг ниацина, взрослым на каждую 1000 потребленных калорий — около 6,6 мг, т. е. для женщин это составит 13—15 мг, для мужчин 15—20 мг. Тем, кто занимается тяжелым физическим трудом, необходимо большее количество витамина В₃. При изготовлении муки высших сортов основное количество ниацина «уходит» с отрубями, поэтому необходимо витаминизировать муку ниацином.

Содержание витамина В₃ в продуктах питания:

Продукты питания Витамин В₃, мкг

Пивные дрожжи. 100 граммов 35.6

Арахис. 1 чашка 24.2

Печень. 100 граммов 12.2

Тунец. 100 граммов 10.3

Птица. 100 граммов 9.6

Квоага. 1 чашка 8,2

Сердце. 100 граммов 7.4

Лосось. 100 граммов 6.8

Продукты питания Витамин В₃, мкг

Натуральные пшеничные зерна. 1 чашка 5,2

Баранья котлета. 1 штука 5.1

Миндаль. 1 чашка 4,7

Грибы. 1 чашка 4.6

Зеленый горошек. 1 чашка 3.8

Свиная котлета. 1 штука 3,6

Соевые бобы. 100 граммов 2.9

Никотиновая кислота содержится в крапиве, кукурузе и других растениях.

Неумеренное потребление сахара, сладостей или сладких напитков ведет к потере ниацина.

ВИТАМИН В₄ (ХОЛИН) — вещество, нормализующее жировой обмен, точнее, обмен фосфолипидов, предупреждающее атеросклеротическое изменение кровеносных сосудов, ожирение и цирроз печени. Без холина в печени может наступить опасное скопление жиров из-за того, что молекулы жира не перерабатываются и не расходуются. Хо-лин сам является частью определенных жироподобных субстанций и липопротеинов (молекул жира, заключенных в белковую оболочку), в частности холестерина. Только в таком виде они могут транспортироваться в крови, так как нерастворимый в воде жир в противном случае откладывался бы на стенках сосудов. При дефиците холина холестерин продолжал бы циркулировать в крови. При этом его концентрация могла бы возрасти до опасного уровня, так как сами по себе молекулы холестерина клетками не усваиваются. Хуже всего то, что холестерином закупориваются микроскопические каналы, по которым передаются мысли, ощущения и другие сигналы мозга. При этом человек испытывает умственную усталость, забывчивость, подавленность или депрессию. Отмирание клеток мозга и нервов происходит пропорционально накоплению холестерина в крови. Без холина холестерин окисляется и, склеиваясь с мертвыми отходами белка, образует уплотнения, из-за которых питательные вещества с трудом проникают в клетку, а иногда и вообще не могут попасть туда, и клетка отмирает.

Холин помогает печени в нейтрализации токсических веществ, стимулирует деятельность кишечника.

При недостатке холина происходит массовая гибель так называемых холинергических нейронов. При этом образуются бляшки - скопления отходов холестерина и белков, в результате чего возникает опасность трудноизлечимой болезни Альцгеймера, которая сопровождается забывчивостью и рассеянностью, абсолютной потерей памяти и распадом личности. Этот типичный старческий распад начинается у многих людей уже после 40 лет из-за неправильного питания.

Холин усваивается кишечником на всем его протяжении, а затем самостоятельно или с помощью различных носителей (например, лецитина) поступает в кровь и печень. Строгие вегетарианцы, которые воздерживаются от яиц, молока и молочных продуктов, могут испытывать нехватку холина, особенно при склонности к стрессовым состояниям.

Первыми признаками нехватки холина являются: забывчивость, рассеянность, подавленность, состояние страха, раздражительность, бессонница, сердечная аритмия, нарушение кровообращения,

головные боли, шум в ушах, запоры. В результате нехватки холина в организме происходит инфильтрация печени, ее жировое перерождение, кровоизлияние в печени и почках, нарушение функционирования щитовидной железы.

Этот витамин группы В производится в кишечнике при участии белков метионина, серина, а также витамина В_с — фолиевой кислоты. Метионин и серин в большом количестве содержатся в мясе, рыбе, птице, яйцах и сыре; холин — в яичном желтке, печени, пивных дрожжах и пророщенных зернах пшеницы. Однако наша печень и сама способна производить его — из аминокислот метионина и серина. Тем, кто постоянно испытывает психологический стресс, может понадобиться и вдвое большая доза, чтобы обеспечить работоспособность мозга и нервной системы.

Поскольку холин в основном синтезируется в процессе собственного обмена веществ, его содержание в пищевых продуктах не указывается. Точно так же не дается рекомендаций о потребностях организма в нем. Следует исходить из того, что ежедневная доза должна составлять 3-4 грамма, при сильном стрессе — до 6 граммов, причем всего 1/5 часть этого количества поступает в организм с продуктами питания.

3 Золотая книга лекарственных растений

ВИТАМИН В₅ (ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА) играет важную роль в обмене веществ, нормализует работу нервной системы, функции надпочечников и щитовидной железы. А поскольку кора надпочечников, как самая работоспособная из всех желез организма, может вырабатывать гормоны только 6 часов в сутки, а остальное время отдыхает, поэтому ей необходимы большие запасы пантотеновой кислоты для успешной борьбы с воспалениями и стрессами. Недостаток этого витамина способствует ожирению, появлению морщин и преждевременному старению. Детям, подросткам и взрослым требуется от 5 до 10 мг витамина в сутки, беременным и кормящим женщинам —15 мг.

Содержание витамина В₅ в продуктах

Продукты питания (100 гр) Витамин В₅, мг

Печень	7,70
Пшеничные отруби	2,85
Форель	1.82
Семена подсолнуха	1.40
Сельдь, макрель	1.35
Сыр	1.10
Грецкие орехи	0,90
Хлеб с отрубями	0,78
Желток (одного яйца)	0.75

Этот витамин широко распространен в природе, поэтому потребность в нем удовлетворяется при обычном питании. Однако высокая температура при приготовлении пищи разрушает витамин. Кислоты, например, уксус разлагают молекулу витамина, подобным действием обладает и щелочь.

ВИТАМИН В₆ (ПИРИДОКСИН), синтезируя в печени фермент трансаминазу, участвующую в переработке аминокислот, обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров. Играет важную роль в азотистом обмене и в деятельности иммунной системы. Применяется при малокровии, заболеваниях периферической нервной системы, токсикозах, беременности, атеросклерозе. Недостаточность витамина вызывает у детей раннего возраста задержку роста, желудочно-кишечные расстройства, малокровие, повышенную возбудимость. У беременных женщин от недостатка пиридоксина возникают стоматит и воспаление кожи лица, шеи и волосистой части головы. Витамин стимулирует кроветворение, желчеотделение, усиливает защитные силы организма к различным заболеваниям. По мнению доктора Хоффера, три четверти всех людей, страдающих психическими расстройствами должны в увеличенных дозах принимать витамин В₆. Обычно человеку требуется 2—5 мг пиридоксина в день, однако его усвоение зависит от индивидуальных биологических свойств человека. У женщин, пользующихся противозачаточными средствами, концентрация витамина В₆ уже спустя три часа после приема таблетки снижается на 20%. Следствием этого зачастую являются тяжелые нарушения психики. Усиленная физическая активность, а также диеты и голодание часто ведут к повышенному расходу витамина.

Содержание пиридоксина в продуктах:

Продукты питания (100 гр)	Витамин В ₆ , мг
Печень	0.90

Соевые бобы	0.86
Проросшие зерна пшеницы	0.72
Грецкие орехи	0.68
Рыба	0.39
Бананы	0.34
Постное мясо	0.30
Шпинат	0.25
Авокадо	0.22
Отруби	0.17

Витамин В₆ содержится также в сухих пивных дрожжах, пшеничных и рисовых отрубях, ячмене, просе, кукурузе, горохе, картофеле, моркови, свекле, говядине, курятине, говяжьей печени, телятине, свинине, баранине, яйцах и в коровьем молоке.

ВИТАМИН В₈ (ИНОЗИТ). Значение и роль этого витамина выяснены еще не полностью, но однозначно, что он обладает, как и вышеописанные, липотропными свойствами, действует успокаивающе на центральную нервную систему, участвует в обменных процессах в кожных покровах, активизирует моторику пищеварительного аппарата. Действие инозита значительно активизируется присутствием витамина Е — токоферола.

Инозит находится и может накапливаться во всех тканях и в органах, особенно в мозгу.

ВИТАМИН В_с (В₉) (ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА) участвует в обмене и синтезе некоторых аминокислот, в синтезе нуклеиновых кислот, стимулирует кроветворную функцию костного мозга и способствует лучшему усвоению витамина В₁₂. Активно участвует в поднятии настроения, обеспечивая обмен веществ белка метионина. При этом создаются нервные возбудители серотонин и норадреналин. Серотонин успокаивает мозг и нервную систему, норадреналин — заряжает оптимизмом. При недостатке в организме фолатина развиваются тяжелая форма анемии, лейкопения (вспененность крови), и желудочно-кишечные расстройства, нарушение обмена холина. Для психического здоровья человека очень важно взаимодействие фолиевой кислоты, витамина В₁₂ и аминокислоты метионина. Фолиевая кислота быстро разрушается под воздействием света, высокой температуры и не выдерживает длительного хранения при комнатной температуре, поэтому любителям загорать требуется дополнительная доза этого витамина. Алкоголь, медикаменты, прием противозачаточных средств, заболевание печени и т. д. способствуют разрушению или выводу из организма фолиевой кислоты.

Для нормальной деятельности организма человеку ежедневно требуется 400—600 микрограммов фолиевой кислоты.

Витамином В_с богаты

Продукты питания (100 гр) Витамин В_с, микрограммы

Проросшие зерна пшеницы	350
Печень	246
Шпинат	204
Соевые бобы	155
Яичный желток	154
Цикорий	142
Кочанный салат	133
Спаржа	118
Чечевица	104
Отруби	98
Брокколи	85
Цветная капуста	66

Витамин В_с используется также как лечебный препарат при радиационных поражениях, нарушении общего обмена веществ, при некоторых нарушениях ЦНС, пониженной функции эндокринных желез, хронических гастроэнтеритах и туберкулезе кишечника.

Витамин В_с — в печени, жирном мясе, рыбе и молочных продуктах, в зеленом салате и пивных дрожжах.

ВИТАМИН В₁₂ (ЦИАНКОБАЛАМИН)

участвует в процессах кроветворения в костном мозгу, белковом обмене и в синтезе жиров. Он обладает высокой биологической активностью. Применяется при злокачественном малокровии, заболеваниях нервной системы, печени, кожи. Одной из главных задач этого витамина является производство метионина (аминокислота, элемент белка), который воздействует на такие чувства нашей психики как доброта, любовь, ощущение радости. За всю жизнь мы потребляем его столько же, сколько весит одно пшеничное зерно. Недостаток витамина вызывает анемию, воспаление слизистой оболочки полости рта, желудочно-кишечные заболевания, приводит к нервным расстройствам как в психической сфере, так и в нервных функциях мышц. Витамин активно воздействует на наследственную информацию. Без витамина В₁₂ вещество организма миелин разлагается, защитная оболочка вокруг нервной клетки отслаивается и атрофируется. Нервы оголяются, человек становится раздражительным, у него происходят тяжелые нарушения психики, появляется онемение конечностей, зуд, признаки прогрессирующего паралича. Если вовремя не проследить за содержанием в организме витамина В₁₂, это приведет к тяжелой нервной болезни — рассеянному склерозу. Автор книги «Витамины-целители» К. Обербайль утверждает, что любая форма психического расстройства вплоть до шизофрении представляет собой не что иное, как нарушение обмена веществ в мозгу и нервных волокнах. Употребление продуктов, содержащих метионин, с одновременным условием употребления пищи, содержащей витамин В₁₂, избавляет в короткие сроки от депрессий. Основными источниками метионина и витамина В₁₂ являются продукты только животного происхождения. Детям требуется ежедневно 1—3 микрограмма витамина, взрослым 2—4 микрограмма, беременным и кормящим женщинам — до 5 мкг. Более 92% всех вегетарианцев живут в условиях постоянного дефицита витамина В₁₂. Ссылки на то, что миллионы жителей Индии не употребляют пищи животного происхождения и не болеют не совсем верны: дело в том, что при употреблении в пищу пшеницы они вместе с ней едят содержащихся в ней крошечных жучков и насекомых, содержащих витамин В₁₂, удовлетворяющий минимальную потребность организма в нем. Витамин В₁₂ — единственное из питательных веществ, содержащее микроэлемент кобальт, необходимый нашему организму.

Витамин В₁₂ содержится в следующих продуктах

Продукты питания (100 гр) Витамин В₁₂, мкгр

Печень говяжья	68,0
Печень куриная	37,2
Колбаса ливерная	23,4
Устрицы	18,2
Сельдь	13,0
Макрель	9,1
Сардины в масле	8,7
Форель	7,4
Яичный желток	3,6
Угорь	2,9
Мясо	2,4
Курытина	0,9
Молоко	0,3

Для лучшего усвоения витамина В₁₂, как и других витаминов, необходимо употреблять его равномерно в течение дня. В этом случае его усваивается максимальное количество. Сахар, кондитерские изделия и сладкие напитки разрушают чувствительную флору кишечника и тем самым препятствуют усвоению витамина В₁₂.

ВИТАМИН В₁₅ (КАЛЬЦИЯ ПАНГАМАТ ИЛИ ПАНГАМОВАЯ КИСЛОТА) увеличивает продолжительность жизни клеток, стимулирует иммунные реакции. Нейтрализует желание крепких напитков, предотвращает похмелье. Ускоряет восстановление от усталости. Снижает уровень холестерина в крови. Защищает от загрязнителей. Помогает при синтезе белков. Применяется в комплексе с другими препаратами для лечения ревматизма, при атеросклерозе сосудов сердца, головного мозга, хронических

гепатитов. Его отсутствие в организме вызывает нарушение жирового обмена и ряд других нарушений. Этот витамин содержится в проростках семян, ростках многих растений, в ядрах косточковых плодов, рисовых отрубях, дрожжах.

Суточная потребность организма в этом витамине составляет 200—300 мг.

ВИТАМИН Н - БИОТИН регулирует обмен жиров, влияет на содержание жира в коже. Отсутствие биотина приводит к нарушению функций сальных желез — к себорее, следствием чего является выпадение волос, перхоть. Биотин играет важную роль в углеводном обмене, взаимодействуя с гормоном поджелудочной железы инсулином. Он стабилизирует содержание сахара в крови. Участвует в производстве глюкокиназы — вещества, необходимого для обмена глюкозы. По причине того, что женщины могут накопить всего около 300 г глюкозы, а мужчины около 400 г, женщины быстрее становятся нервными и впадают в депрессию и чаще страдают бессонницей, чем мужчины. Благодаря добавкам биотина (16 мг в день) существенно улучшается обмен глюкозы у больных диабетом. Биотин выделяется из поступающих с пищей белков, но преимущественно производится многочисленными бактериями кишечника человека при условии соблюдения определенных правил: умеренного употребления алкоголя, сахара и антибиотиков. Биотин связывает двуокись углерода с пуринами, в которых содержится наследственная информация нашего организма. Он требуется и для синтеза гемоглобина.

Если употреблять в пищу в течение шести недель вместе с другими продуктами преимущественно копченую колбасу, жареную картошку, пирожные с кремом, консерванты, жирное мясо или хрустящие палочки, можно убить всю кишечную флору, что приведет к нарушению пищеварения (понос или запор, вздутие живота, запах изо рта, выпадение волос, кожные болезни). В чисто фруктовой диете зачастую вообще не содержится биотина. Биотин убивается и яичным белком.

Биотин содержит серу, необходимую для кожи, волос и ногтей. Отсутствие биотина естественно приведет к ломкости ногтей и сухости кожи.

Первыми признаками нехватки биотина являются: утомляемость, нервозность, раздражительность, сухость кожи или повышенное содержание в ней жира, выпадение волос, перхоть, серый цвет слизистых оболочек рта и гортани, мышечные боли.

На 1000 потребляемых калорий человеку требуется около 100 микрограммов биотина. У женщин ежедневная потребность в этом витамине составляет примерно 250 микрограммов, у мужчин — 300 микрограммов. При нормальной работе кишечника достаточно, если лишь одна пятая этого количества поступает с пищей.

Содержание биотина в продуктах

Продукты питания (100 гр) Содержание биотина, мкг

Печень	102
Соевая мука	63
Яичный желток	54
Грецкие орехи	37
Арахис	31
Сардины	21
Миндаль	17
Грибы	15
Неочищенный рис	9
Хлеб из муки грубого помола с отрубями	7
Шпинат	6
Крабы	6
Ветчина	5
Морковь	3
Помидоры	2
Творог	2

Неправильное питание, алкоголь, курение нарушают биосинтез в кишечнике и уничтожают биотин, поэтому для нормальной жизнедеятельности организма необходимо пополнять запасы биотина с пищей.

Жирорастворимые витамины

ВИТАМИН А (РЕТИНОЛ) образуется главным образом из бета-каротина, в тонком кишечнике и печени с обязательным присутствием жира. Витамин А-каротины усиливают иммунную систему,

уничтожая вирусы, бактерии и другие возбудители болезней, поддерживают молодость и здоровье клеток организма, участвуют в образовании зрительных пигментов, улучшают остроту зрения, обеспечивают нормальный рост организма. Повышают сопротивляемость инфекциям органов дыхания. Сокращают длительность заболеваний, сохраняют наружные кожные покровы здоровыми. Способствуют росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен. Способствуют удалению возрастных пятен, помогают при лечении прыщей, фурункулов, карбункулов и язв.

Витамин А стимулирует производство слизи, которая предохраняет тончайшую оболочку от высыхания. Без витамина А клетки, производящие слизь, отмирают, а вместо них образуются ороговевшие слои в легких, желудке, кишечнике, мочевом пузыре, половых органах, а также на коже. Следствием этого могут стать боли в желудке, нарушения пищеварения, воспалительные процессы в мочеполовой сфере и даже рак.

Растения, поглощая из окружающей среды атомы углерода, с их помощью образуют каротины-пигменты, придающие растениям их красивую окраску. Красный свет лосося или омара и розовый цвет перьев фламинго — это скопление молекул каротина. Люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми. Каротин защищает клетки человеческого организма от сгорания. Без каротинов и других веществ (например, селена) человек в течение нескольких минут сгорит и погибнет, потому что все клетки одновременно выйдут из строя. Бета-каротин оказывает благотворное влияние на функции половых, слезных и потовых желез. Известно также, что ретинол снижает активность инсулина, способствует образованию глюкозы, что чрезвычайно важно при болезнях поджелудочной железы, а также при излишне активной функционирующей щитовидной железе. Бета-каротин сравнительно хорошо сохраняется при тепловой обработке, особенно в присутствии жира. Высокое содержание каротинов в повседневном питании является хорошей защитой от рака. Витамин А является поставщиком кислорода гемоглобину крови, поэтому в условиях гипоксии (пониженного содержания кислорода), например, при высотных восхождениях альпинистов и в других экстремальных условиях, пища, богатая этим витамином, и специальные медицинские препараты, содержащие ретинол, снимают или ослабляют состояние удушья.

Являясь антиокислителем, витамин А уничтожает свободные радикалы, несущие болезни и смерть.

Недостаток витамина А вызывает ряд кожных болезней, нарушение нормального состояния эпителия кожных покровов, бледность, сухость кожи и появление на ней сыпи и угрей, развитие гнойничковых заболеваний. Кожа становится сухой, дряблой, на ней появляется ряд дефектов. Возникает возможность проникновения бактерий непосредственно через кожу. Признаками недостаточного содержания в организме витамина А являются: ломкость, медленный рост ногтей, сухость и ломкость волос, отсутствие аппетита, частые инфекции, нарушения процесса роста, бесплодие. Известно, что А-гиповитаминоз — причина светобоязни, сумеречной («куриной») слепоты, он же снижает остроту и поле зрения, вызывает ряд других глазных болезней: ослабление зрения, конъюнктивит, блефарит. Нарушается также нормальное состояние слизистой дыхательных путей и кишечника. Дефицит ретинола — одна из причин язвенной болезни желудочно-кишечного тракта и энтероколита, а также различных болезней печени и сердечно-сосудистой системы.

С момента зачатия и во все время беременности не допустим А-гипоавитаминоз, а также дефицит витамина Е (токоферола), ибо нехватка этих витаминов приводит часто к нарушению генного кода и рождению неполноценных детей, поскольку витамин А взаимодействует с генетическим аппаратом клетки. Дефицит указанных витаминов нередко приводит к самопроизвольным абортам, отсутствию молока у будущей матери. В дальнейшем рост костного аппарата и все развитие ребенка во многом будут определяться наличием витамина А. Дефицит витамина А, как и витамина С, снижает иммунитет организма к инфекционным и простудным заболеваниям. Профессор школы общественного здравоохранения при Калифорнийском университете в Беркли профессор Глэдис Блок утверждает, что вызванные окислением повреждения клеточного ядра, белков и других крупных молекул приводят к преждевременному старению, а также к раку, сердечным заболеваниям, катаракте и душевным болезням.

Избыток витамина А (норма - 1 — 1,5 мг) у женщин на ранней стадии беременности может вызвать врожденные уродства будущего ребенка. Постоянная же передозировка этого витамина может вызвать серьезные нарушения в работе печени, мигрени и боли в суставах.

В большом количестве витамин А содержится в печени животных и рыб, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах, в рыбьем жире, а в виде провитамина А (каротина) — в растениях. Особенно богаты каротином листья. К каротиносодержащим растениям относятся овощи, имеющие темно-зеленый, желтый и красный цвет: шпинат, брокколи, морковь, свекла, тыква, много каротина в абрикосах. В облепихе бета-каротина гораздо больше, чем в плодах других растений, даже моркови, давшей название этому витамину.

Однако до 40% полученных с пищей каротинов не превращаются в витамин А, а выводится выделительной системой из организма. Чтобы этого не происходило морковь и другие овощи надо долго варить или тушить, используя при этом немного жира. Если этого не делать, в организме не будут вырабатываться в достаточном количестве желчные соли для производства витамина А. Без жира концентрация каротинов вообще не изменится. Однако ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся, например, в растительном масле, разрушают большое количество каротина.

Употреблять каротиносодержащую пищу необходимо регулярно, трижды в день. Каротины животного происхождения или в таблетках нужно применять с большой осторожностью, поскольку их концентрация в организме, может нанести ему вред. Растительные же каротины можно употреблять в пищу без ограничений.

ВИТАМИН D (КАЛЬЦИФЕРОЛ) влияет на минеральный обмен, образование костей путем регулирования соотношения кальция и фосфора. Витамин D переносит кальций и фосфор через слизистую кишечника в кровь, способствует обмену кальция между кровью и костной тканью, повышает активность организма в борьбе с туберкулезной инфекцией. Он образуется в коже под действием солнечных лучей, а также поступает в организм с пищей.

Первыми признаками недостатка в организме витамина D являются: близорукость, выпадение и разрушение зубов, мышечная слабость, болезненное утолщение суставов, повышенная возбудимость, нервные расстройства, раздражительность, бессонница, депрессия. Недостаточность этого витамина приводит к заболеванию рахитом. «Рахис» по-гречески — хребет, спина, название болезни указывает на поражение костей позвоночника. Рахитом чаще всего болеют дети. Под влиянием солнечных лучей или кварцевой лампы в организме из содержащегося в нем провитамина эргостерола вырабатывается витамин D. Если же на протяжении полугода хотя бы в два раза превышать дневную норму витамина D (норма 10 мкг), в организме значительно повысится количество кальция, а это приведет к болезни почек.

Кальциферолы содержатся только в продуктах животного происхождения. Большое количество витамина D содержат: жир из печени тунца, трески и других рыб, сливочное масло и желток яиц. В организме человека синтез витамина D происходит при облучении солнцем содержащегося в коже провитамина, образующегося в организме из холестерина. Человеку ежедневно требуется от 5 до 10 микрограммов витамина D. Люди, очень редко бывающие на солнце, должны покрывать дефицит витамина за счет следующих продуктов:

Продукты питания Витамин D, мкгр

Рыбий жир (2 чайные ложки)	242
Сельдь (100 граммов)	25
Макрель (100 граммов)	24
Лосось (100 граммов)	12
Сардины в масле (100 граммов)	9
Тунец (100 граммов)	6
Молоко (1 чашка)	3

Неочищенные пшеничные зерна (100 г) 3

Один литр молока может полностью покрыть дневную норму потребления витамина. Люди, проводящие много времени на свежем воздухе, должны потреблять витамина D в меньшем количестве. Кстати, облепиха, принятая внутрь, и облепиховое масло, нанесенное на кожу, значительно повышают чувствительность кожи, пигментов к солнечным лучам. В этом каждый может убедиться на собственном опыте при желании быстро загореть. С понижением концентрации витамина в крови легче происходит отравление организма свинцом.

ВИТАМИН E (ТОКОФЕРОЛ). Токоферолы — общее название группы из 7 витаминов, различных по биологическому действию. Они стимулируют мышечную деятельность и функции половых желез, способствуют накоплению во внутренних органах всех жирорастворимых витаминов, особенно ретинола. Предупреждает дистрофию (нарушение питания тканей) мышц, сердечно-сосудистые заболевания и склероз. Способствует омоложению организма, замедляя старение клеток, вызванное окислением. Увеличивает снабжение организма кислородом, способствует увеличению выносливости, необходим для деятельности скелетных мышц и миокарда. Защищает легкие от загрязненного воздуха, действуя совместно с витамином А. Предупреждает появление и растворяет тромбы крови. Предохраняет от выкидышей. Токоферол называют витамином репродукции или воспроизводства потомства, поскольку он положительно влияет на образование половых гормонов и способствует оплодотворению яйцеклетки, а

также развитию эмбриона и плода. Дефицит витаминов Е и А особенно опасен при беременности: плацента почти не пропускает эти витамины, что приводит к анемии плода (злокачественному малокровию), кретинопатии (возможности рождения неполноценных детей), слепых. В этом случае часты внезапная гибель плода и самопроизвольные аборт, отсутствие молока у будущей матери. Витамин Е вместе с витамином А являются стимуляторами устойчивости иммунной (защитной) системы организма. Они также тормозят развитие атеросклероза у пожилых. Токоферол нормализует функцию щитовидной железы, помогает превращению бета-каротина в витамин А, не позволяет дряхлеть, атрофироваться мышцам.

При попадании и накоплении ядов в организме потребность в витамине Е резко возрастает. При недостатке этого витамина нарушается устойчивость эритроцитов (красных телец крови). Е-гиповитаминоз ведет к гемолизу (разрушению) крови.

Отсутствие или недостаток витамина Е в организме вызывает нарушение обмена веществ, разрушение внутриклеточных элементов, а это, в свою очередь, приводит к мутациям хромосом, к рождению уродов. Токоферол применяют при лечении атеросклероза, экземы, ослабления половой функции, тромбофлебита и гипертонии. Витамин Е способствует усвоению жиров, выведению из организма холестерина, влияет на процесс лактации. При кулинарной обработке витамин Е сохраняется хорошо, но разрушается кислородом и ультрафиолетовыми лучами.

Избыток витамина Е (норма 12—15 мг в день) может вызвать серьезные кровотечения, особенно у тех, кто принимает препараты, снижающие свертываемость крови (в том числе аспирин). Детям до 14 лет рекомендуется принимать ежедневно 6—12 мг, а беременным и кормящим женщинам — до 16 мг витамина. Содержатся токоферолы в растительных маслах, а также в зеленых частях растений, в яблоках и грушах, плодах шиповника, рябины. Особенно ценно подсолнечное масло, в котором все токоферолы представлены в наиболее активной форме. Но более всего витамина Е содержится в облепихе, уступая лишь проросшим зародышам пшеницы и северной ягоде морошке.

Ежедневный прием 20—30 г (4—5 чайных ложек) растительного, особенно облепихового, масла — полная суточная норма токоферола.

ВИТАМИН К (ФИЛЛОХИНОН, ФАР-КОХИНОН). Главное физиологическое значение этого биологически активного вещества — участие в процессе свертываемости крови, в превращении протромбина в тромбин. Он также участвует в образовании АТФ (аде-нозинтрифосфорной кислоты) как средства для поднятия сил, деятельности важнейших органов, а также при сердечных заболеваниях.

Витамин К играет большую роль в обмене веществ в костях, соединительной ткани и в здоровой работе почек. Он участвует в усвоении кальция. Витамин К, как и витамины

А, D и Е, растворяются в жире, поэтому здоровый жировой обмен необходим для полноценного действия этого витамина.

Первыми признаками нехватки витамина К являются: нарушения работы кишечника, кровоточащие, плохо заживающие раны, кровотечения из носа, повышенная утомляемость, болезненные менструации. В качестве лечебного препарата филлохинон применяется при различных геморрагических явлениях (образовании гематом, геморрагическом диатезе), при язвенных кровотечениях, а также при ряде заболеваний печени, например, при остром гепатите, при лучевой болезни, появлении крови в моче, на последнем месяце беременности, при маточных кровотечениях и подготовке больного к хирургическим операциям.

Этот витамин содержится в зеленых листьях салата, капусты, шпината, крапивы, в траве пастушьей сумки, в моркови, в столбиках и рыльцах кукурузы, в коре колины. В облепихе филлохинона значительно больше, чем в других плодовых и ягодных растениях. В масле облепихи содержание витамина К доходит до 200 мг/100 г.

Здоровая пища, в которой присутствуют овощи, салат, сыр, яйца или молоко, обеспечивает достаточное количество витамина К — как поступающего в организм с продуктами питания, так и вырабатываемого в кишечнике.

Прогорклый жир, обезболивающие средства, загрязненный воздух разрушают витамин К или препятствуют его усвоению. Идеальным средством производства витамина К являются йогурт или кефир, применяемые в промежутках между приемами пищи.

ВИТАМИН Р (ЦИТРИН) по составу относится к флавоноидам. Предохраняет витамин С от разрушения окислением, способствует повышению устойчивости к инфекциям, предупреждает и лечит кровоточивость десен. Помогает в лечении отеков и головокружения, вызываемых болезнями внутреннего уха. Цитрин укрепляет стенки кровеносных сосудов, назначается при геморрагическом диатезе, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гипертонии, ревматизме и других заболеваниях.

Содержится в винограде, облепихе, рябине, плодах шиповника, зеленом чае и др. Близким по действию к витамину Р является рутин, также относящийся к флавоноидам.

ВИТАМИН F представляет собой группу полиненасыщенных жирных кислот (ла-нолевая, арахидоновая и др.), способствует усвоению жиров, влияет на матку, на процесс лактации, способствует выведению холестерина из организма. Витамин F помогает обменным процессам ряда витаминов, например С, В1. Он же принимает участие в лечении атеросклероза, различных кожных заболеваний. Содержится в растительных маслах (подсолнечном, кукурузном, оливковом и др.). Рекомендуют потреблять ежедневно 20-30 г растительного масла, содержащего витамин F.

ВИТАМИН U обладает противоязвенным действием, влияет на жировой обмен, на мозговое и коронарное кровообращение. Содержится в капусте и других овощах.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРЕПАРАТОВ

Лекарственные растения применяются в народе как внутрь, так и наружно. Внутрь вводят растения: 1) в виде выжатого из растения сока; 2) отваров из растений; 3) вытяжек из корней, коры, семян и плодов с помощью воды, вина, водки, спирта; 4) жмыхов; 5) порошка из высушенных частей растений.

Наружно—в виде ванн, клизм, обертываний в простыню или в специальную одежду, намоченную в отваре из лекарственных растений, в виде примочек, компрессов, прикладываний частей растения к больным местам и т. п.

Дозировка лекарственных растений

Практика показывает, что наиболее часто встречающаяся общая доза для применения внутрь — одна столовая ложка «с верхом» мелко изрезанного растения или смеси на стакан кипятка или четыре столовые ложки с «верхом» на 1 литр кипятка. Особенности дозировок отдельных растений будут даны при изложении соответствующих материалов.

В народе лечатся растениями в большинстве случаев очень долго, и практика показывает, что чем дольше лечиться ими, тем лучше. Например, при некоторых болезнях (длительные язвенные процессы в желудке, запущенные экземы) лечатся растениями несколько месяцев, делая через каждые два месяца перерыв на 14 дней. Чем продолжительнее лечение растениями, тем более необходимым становится определенный режим: движение на свежем воздухе, пребывание в сосновом лесу, ванны, солнце и пр. Пищу рекомендуют не столько сытную, сколько удобоваримую, с исключением из нее алкоголя и различных пряностей.

Жмыхи

Жмыхи получают из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов после отжатия из них сока. Оставшуюся после удаления сока массу скатать в руках в виде шариков и глотать их перед едой, не пережевывая. Если сделать шарики величиной с фасоль, то за разовую процедуру их следует проглотить около

2—3 ст. л. Жмыхи применяют перед каждым приемом пищи, а соки можно пить подсолненными либо только после еды, либо перед сном. Если жмыхи глотаются плохо, их можно смазывать сметаной.

По мнению Б. В. Болотова, свежие жмыхи способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы), канцерогенные вещества и свободные радикалы.

Мази

Мази — наружные средства, получаемые путем смешивания порошков растений с мазевыми основами — свиным нутряным жиром (смальцем), свежим несоленым сливочным маслом, вазелином (лучше желтого цвета), растительным маслом в соотношении 1:4, т. е. одной части растений и четырех частей основы. Мази на растительных маслах или минеральных жирах лучше сохраняются, но мази на свином жире лучше по качеству.

Масла

Масло получают различными способами. Первый способ: из ягод растения выжимают сок и отстаивают его в холодном месте. Масло при отстаивании всплывает на поверхность, откуда его снимают. Такое масло считается наиболее качественным. Второй способ: 1 ст. л. приготовленного сырья заливают 1 стаканом растительного масла (лучше подсолнечного), настаивают 21 или 40 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая, процеживают, отжимают и используют. Масло растительного и животного происхождения можно использовать наружно для втирания в кожу, в клизмах, в качестве капель для глаз, ушей, носа, а также для приема внутрь. Во время лечения маслом не рекомендуются физические и умственные нагрузки, способные вызвать утомление, дневной сон, купание, пребывание на ветру и в дыму. Постоянные растирания маслом задерживают старение, помогают при заболеваниях головы, ног и ушей, делают тело мягче, укрепляют его, сгоняют жир, дают телу тепло. Но в чрезмерных количествах они становятся вредны.

Настои

Настои применяют для извлечения действующих начал из тех частей растений, которые сравнительно легко отдают содержащиеся в них вещества (трава, листья, цветы, свежие плоды). Перед приготовлением настоя сырье измельчают до 3—5 мм. Для приготовления настоев используют преимущественно воду. Настои можно приготовить как горячим, так и холодным способом.

При горячем способе приготовленное исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипятком, как правило, в соотношении 1:10 (1 часть растения на 10 частей воды — более точная дозировка указана в конкретных рецептах). Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными (1:5). Их лучше всего делать в термосе: сырье заливают кипятком, минут 15—20 термос держат открытым, затем закрывают его крышкой и оставляют на всю ночь до утра. Другой вариант приготовления настоев горячим способом: нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры (около 18 °С) в фарфоровой, стеклянной или эмалированной посуде, эту посуду помещают в другую, большего размера, с кипящей водой (на водяную баню) и нагревают в ней при частом помешивании 15 мин, затем охлаждают и фильтруют.

При холодном способе сырье заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают от 4 до 12 ч, после чего фильтруют.

Настойки

Настойки — жидкие лекарственные формы, в которых в качестве экстрагирующего фактора применяют 40—70%-й спирт или водку. Чаще всего на 1 часть измельченного сырья берут 10 частей спирта или водки, тщательно перемешивают и ставят в сухое прохладное и темное место (лучше в посуде из темного стекла) на срок от 7 до 40 дней в зависимости от назначения настойки, периодически взбалтывая. По истечении необходимого времени выдержки настойку процеживают, отжимают оставшуюся в посуде часть и также процеживают.

Хранят настойки в плотно закупоренных бутылках. Они могут храниться несколько лет. Употребляют их, как правило, небольшими дозами — от 10 до 40 капель на прием.

Принимают настойки обычно в холодное время года (осень, зима, весна), так как они вызывают прилив крови к голове и сердцу, особенно в теплое время. После перенесенных тяжелых операций, при длительных изнурительных заболеваниях, при работе, связанной с большими физическими нагрузками, настойки можно принимать в любое время. Детям настойки противопоказаны!

Отвары

Отвары применяют для извлечения действующих начал из тех частей растений, которые плохо отдают содержащиеся в них вещества, поскольку имеют более грубую структуру (кора, корни, корневища, древесина, грубые листья, сухие плоды и т. п.) и требуют длительной термической обработки.

Первый способ: четыре столовые ложки смеси «с верхом», насыпают в посуду объемом 1,5 л (лучше всего глиняную, а не металлическую — это важно во избежание реакции с металлом), заливают 1 литром сырой воды, размешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре, чтобы сырье намокло. Утром смесь ставят на огонь и, когда закипит, продолжают кипятить под крышкой 5—7 минут. Снимают с огня, оставляют накрытой на полчаса, затем процеживают и отжимают. Сырье выбрасывают, а отвар используют по назначению. Натощак горячим выпивают целый стакан, а остальное выпивают в течение дня в четыре приема, каждый прием за полчаса до еды или через час после еды (конкретно будет описано в каждом отдельном случае). И так поступают во все время лечения, ежедневно приготавливая свежий отвар. При закисании отвара к концу дня (летом) готовят меньшие его порции, на два, примерно, приема.

Второй способ: растительное сырье заливают холодной водой, тщательно перемешивают, ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят на слабом огне 20—30 мин, после чего процеживают, отжимают через марлю и добавляют кипяченой воды до требуемого объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и т. п.), нужно процеживать сразу же после снятия с огня. Растения, содержащие эфирные вещества, кипятить нежелательно.

Отвары и настои готовят порциями, рассчитанными на употребление в течение

1—2 дней, и хранят в темном прохладном месте, не допуская попадания прямых солнечных лучей.

Если отвар или настой на следующий день надо пить в теплом виде, подогревать его следует на водяной бане.

Третий способ: заливают сырье кипятком, ставят на слабый огонь и греют

5—10 мин, после чего настаивают от 20 до 40 мин и процеживают.

Напары

Напар готовится почти также. Разница лишь в том, что сырье заливают кипятком и целую ночь парят в духовке (постепенно остывающей). Утром процеживают, подогревают и принимают так же, как и отвар. Это наиболее общепринятые в народе способы приготовления отваров и напаров.

Если смеси содержат кору, корни, клубни, семена, ягоды, древесину и листья толокнянки, тогда в большинстве случаев готовят отвары, в остальных случаях — напары. Корни окопника и ягоды шиповника

не подлежат отвару, а поэтому, приготовляя смесь для отвара, нельзя туда класть указанные компоненты. Действующие вещества, заключенные в корне окопника, и витамины в ягодах шиповника разрушаются при кипячении.

Порошки

Порошки получают из растертых сухих корней, листьев, зерен или ягод растений. Посуда, в которой хранятся разные порошки, должна быть тщательно закрыта от пыли.

Костный порошок

Черный. Качественные кости только что зарезанного животного нагревать на сильном огне до тех пор, пока они не превратятся в уголь. После чего уголь мелко истолочь в порошок.

Белый. Кости жечь до тех пор, пока они не примут вид тяжелой извести. Пережженные таким образом кости следует истолочь в порошок.

Серый. Смешивают белый и черный порошки в равной пропорции. Хорошее действие этот порошок оказывает при упадке сил после тяжелых болезней.

Выздоровливающим, а также детям, которые плохо растут, следует принимать ежедневно черный порошок по 1—2 щепотки с водой или пищей. Больному с разбалансированным организмом, нарушенными работой желудка и кровообращением рекомендуется давать белый порошок. Серый порошок с примесью ладана дают людям с сосудистыми заболеваниями.

Угольный порошок

Получают из древесного угля, лучше всего из липового дерева. Чем свежее уголь, тем лучше. Этот порошок облегчает работу желудка после болезни. Лучше всего принимать его с молоком и сахаром ежедневно по 1 десертной ложке в один или два приема. Больные туберкулезом должны пить по 2 стакана молока в день и в каждый стакан добавлять 1 ч. л. угольного порошка. При болезнях печени его также нужно принимать с молоком. А поскольку угольный порошок хорошо подсушивает гной, то им полезно присыпать гниющие или вскрытые нарывы.

Порошок из мела

Мел содержит известь, серу и другие вещества, необходимые для организма. Людям со слабым здоровьем и детям следует давать ежедневно щепотку порошка мела с водой или пищей. При нарушениях пищеварения рекомендуется принимать такую порцию

1 раз в день. При малокровии нужно принимать в день 2 щепотки: одну утром, другую вечером.

Экстракты

Экстракты — растворы, получаемые в результате извлечения из разного сырья некоторых заключенных в них действующих веществ. В зависимости от свойств сырья экстрагирование производится самыми разнообразными способами и при помощи самых разнообразных экстрагирующих факторов.

Одним из способов получения экстрактов является выпаривание отваров в горячей духовке в течение 4—6 ч в посуде с крышкой, обмазанной дрожжевым тестом. Выпаривание производится до половины первоначального объема.

Экстракты готовят также из настоек, выпаривая часть спирта. Экстрагирование отличается от растворения тем, что в раствор переходит какая-либо составная часть вещества, а не все вещество целиком.

Объемно-весовые соотношения

Растение	г в 1 ст. л.	Растение	г в 1 ст. л.
Кора:		Трава:	
дуба	10	багульника болотного	5
калины	10	водяного перца	10
крушины	10	горца почечуйного	10
Корни:		горца птичьего	5
алтея	3	душицы	5
одуванчика	10	зверобоя	6,6
солодки	10	золототысячника	5
щавеля конского	2,5	пастушьей сумки	5
Корни и корневища:		польни горькой	5
девясила(резаные)	16	пустырника	3,75
кровохлебки	3	сушеницы топяной	5
валерианы	8	тысячелистника	7,5

синюхи	3	фиалки трехцветной	5
Лист:		хвоща полевого	5
барбариса обыкновенного	10	череды трехраздельной	3,3
брусники	5	Соцветие:	
крапивы двудомной	5	боярышника	5
мать-и-мачехи	5	бузины черной	5
мяты перечной	10	липы	3,3
подорожника большого	5	ноготков	10
сенны	4	ромашки	2,5
толокнянки	10		
трилистника водяного	10		
шалфея	5		
эвкалипта	5		
калины	5	Кукурузные рыльца	3,3
можжевельника	10	Почки березовые	20
тмина	10	Почечный чай	3,3
укропа огородного	5	Почки сосновые резаные	10
фенхеля	5	Соплодия ольхи	5
черемухи	10		
шиповника	10		

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Этот раздел книги посвящен описанию целебных свойств различных растений. В тексте встречается следующие обозначения: м — метр, мм — миллиметр, г — грамм, мг — миллиграмм, л — литр, 1 стакан — 200—250 мг, ст. л. — столовая ложка, ч. л. — чайная ложка, ч — час, мин — минута, мг% означает количество витаминов и других веществ в миллиграммах в пересчете на 100 граммов свежего лекарственного сырья или съедобного продукта, например, 200 мг% — это 200 мг аскорбиновой кислоты на 100 г листьев дуба.

АБРИКОС ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Armeniaca vulgaris Lam.*

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Абрикоза, армянская слива, армянское яблоко, жарделя, желтосливник, жержель, курага, морелла, морель, тендерка, урюк, фатум.

Ботаническая характеристика

Абрикос обыкновенный - плодое дерево высотой от 5 до 17 м со стволом диаметром до 30 см. Крона неправильной формы. Кора ствола серовато-бурая, часто продольно растрескивающаяся. Ветви голые, листья крупные, очередные, простые, округлые, яйцевидные или округло-сердцевидные с оттянутой заостренной верхушкой, по краю мелкопильчатые, 5—10 см длиной, 3—10 см шириной, на длинном черешке, острые, блестящие с прожилками в уголках. Цветки белые или розовые, одиночные, крупные (2—3 см в диаметре), распускаются раньше листьев. Чашелистики темно-красные, лепестки белые или розовые, тычинок много, пестик с опушенной завязью.

Плод — округлая от бледно-желтого до оранжевого цвета костянка с боковой продольной бороздкой 2—4 (до 5,5) см длиной,

2—3,5 (до 5) см шириной, с сочным съедобным околоплодником. Поверхность костянки бархатисто-опушенная (у некоторых сортов голая), желтовато-белая, желтая или оранжево-красная. Мякоть желтая или оранжевая, нежная, у дикорастущих сортов иногда волокнистая, кисло-сладкая. Косточка округло-овальная, гладкая или шероховатая. Семя обратнойяйцевидное, плоское, сладкого или горького вкуса. Цветет абрикос в мар-те-апреле, плоды созревают в зависимости от сорта с мая до сентября. Плодоносить начинает с 3—5-летнего возраста. Европейские сорта плодоносят с 4 года жизни. Продолжительность жизни 30-40 лет, отдельные деревья живут до 80 лет. Урожайность 80—100 центнеров с га и более. При хорошей агротехнике плодоношение ежегодное, без перерывов. Засухоустойчивая и жаровыносливая культура. Цветет рано, поэтому возвратные весенние заморозки часто повреждают цветки и вызывают иногда полную потерю урожая.

Заготовка

В лечебных целях используют листья, плоды абрикоса, собираемые в период их полной зрелости, а также семена и абрикосовая камедь.

Химический состав

Кора абрикоса содержит дубильные вещества, древесина — флавоноиды. В листьях обнаружены углеводы, витамин С, фенол-карбоновые кислоты и флавоноиды, в цветках — каротин. В мякоти абрикосового плода содержится до 27% сахара (сахароза), яблочная, лимонная и винная кислоты, пектин, крахмал, дубильные вещества, минеральные соли. Витамин С — от 12 до 70 мг%, Р — от 20 до 450 мг% (больше в сортах из Узбекистана), каротин — от 0,2 до 3,2 мг%. Содержание каротина обуславливает интенсивность окраски плода. По содержанию каротина абрикос не уступает яичному желтку. А сушеный таджикский абрикос — это почти чистый сахар. Абрикосы содержат (в мг%): натрия — 30, калия — 305, кальция — 28, магния — 19, фосфора — 26, железа — 2,1.

Высушенные фрукты (курага, кайса, урюк) содержат около 50% сахара, 1,4-3,4% органических кислот, 1,3—2,1% пектиновых веществ, аскорбиновую кислоту — до 4 мг%, витамина РР — 3 мг%, каротин — 3,5 мг%, витамины В₁, В₂, В₁₅; фосфор, кальций и калий. Курага, содержит до 1717 мг калия в 100 г продукта. По содержанию каротина абрикосы среди целого ряда плодов и ягод стоят на

2-м месте, после садовой рябины и значительно уступают моркови.

В ядре абрикосовой косточки содержится около 28% белка и 50% масла. В масле — органические кислоты: линолевая — 20%, стеариновая — 14,3%, миристиновая — 5,3%. Семена включают до 50% невысыхающего жирного масла, белки. Семена имеют горький вкус, содержат ядовитый гликозид амигдалин, при расщеплении которого в пищеварительном тракте образуется синильная кислота (0,011%), опасная для жизни человека.

Фармакологические свойства

Улучшает процессы кроветворения и работу сердца, способствует выведению из организма холестерина, стимулирует перистальтику кишечника, оказывает общеукрепляющее действие. Используется

как нежное слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство, как мочегонное средство, при вялой работе кишечника.

Применение в медицине

Установлено, что сок абрикоса обладает антибиотическими свойствами, в частности, он угнетающе действует на гнилостные бактерии. Поэтому он особенно полезен при пониженной и нулевой кислотности желудочного сока, заболеваниях кишечника, сопровождающихся гнилостными процессами. Высокое содержание калия и железа делает сухие абрикосы необходимыми в пищевом рационе беременных, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, больных анемией и других заболеваниях, которые сопровождаются развитием дефицита калия. Считается, что 100 г абрикосов оказывает на кроветворение такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени.

Курага обладает высокой калорийностью за счет сахарозы. Это снижает ее диетическую ценность и ограничивает ее применение у больных сахарным диабетом.

Сушеные плоды абрикоса применяются для устранения неприятного запаха изо рта, а также в качестве слабительного средства. При старческих запорах пьют абрикосовый компот из свежих или сушеных плодов абрикоса.

В Индии плоды абрикосов (по 8-20 шт. 3 раза в день) применяют для лечения гипертонической болезни.

Курага содержит в 3 раза больше витамина А, чем свежие плоды. Ее рекомендуют онкологическим больным, когда необходимо питание, содержащее ограниченное количество натрия и повышенное калия, а также способствующее опорожнению желудка.

Плоды абрикоса используют для улучшения пищеварения, лучшего отхождения мокроты при сухом кашле. Особенно необходимы абрикосы детям для стимуляции роста и укрепления здоровья. В литературе встречаются сообщения о долгожителях одной из провинций в Северной Индии, доживающих до 120 лет. Как выяснилось, одним из главных продуктов питания там, наряду с кукурузой и овечьим сыром, служат абрикосы. Именно за счет этих фруктов люди сохраняют выносливость и хорошую физическую силу до преклонного возраста.

Из семян производят абрикосовое «молоко», используемое в качестве противокашлевого средства при бронхите, коклюше, икоте, воспалении трахеи, глотки и почек. Абрикосовое масло не высыхает, обладает очень низкой вязкостью и используется в медицине для приготовления жирорастворимых медикаментов, а также косметических кремов и жидких мазей.

Выступающие из естественных трещин коры абрикосовых деревьев натёки засыхают на воздухе, образуя так называемую камедь. Измельченная в порошок, абрикосовая камедь применяется в медицине как полноценный заменитель гумиарабика. Из абрикосовой камеди получают стойкие масляные эмульсии.

Абрикос — дерево добра и зла: кроме полезных и приятных плодов, можно и отравиться его семенами. Особых заговоров для абрикоса нет, хотя, когда знахарка сводит веснушки с лица девушки абрикосовым молочком, она приговаривает шепотом: «Покинь, сор-трава, оставь чисто поле, сохрани на весну былую красу...» Или же, съев плод абрикоса, бросить косточку через левое плечо, приговаривая: «Отведи зло большое, отведи беду-горе, прими в дар от меня семя не простое...»

Лечебные препараты

Курагу (сушеную мякоть плода) назначают больным с нарушениями сердечного ритма, недостаточностью кровообращения, больным, лечимым мочегонными средствами и сердечными гликозидами, при инфаркте миокарда, миастении и др. Суточная доза 100—150 г сухих фруктов обеспечивает, кроме того, регуляцию стула.

Свежий сок плодов применяют по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды в качестве витаминного напитка — 3/4 стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С.

Косточки плодов заваривают как чай и пьют при лечении болезней сердца.

Косточки плодов, употребляемых в сыром виде, служат хорошим глистогонным средством.

Семена необходимы для приготовления горькоминдальной воды, которая назначается как противокашлевое средство. С этой целью рекомендуются ядра косточек абрикоса в количестве 6—12 г в сутки. Их назначают при бронхите, бронхиальной астме, привычном запоре, геморрое (в последнем случае рекомендуется мелко измельчить косточки абрикоса и смазать воспаленные участки).

20—30 измельченных семян абрикоса смешивают в соотношении 1:1 со сливочным маслом и принимают по 1 ч. л. 3 раза в день при ларингите.

Сушеные плоды абрикоса применяются для устранения неприятного запаха изо рта.

Свежие листья абрикоса используются для очистки зубов, при зубных болях и стоматитах.

Для получения **эмульсии** помещают в ступку 4 г камеди, добавляют постепенно 10 частей масла и 10 частей воды и размешивают до получения характерного потрескивания, после чего постепенно добавляют 70 частей воды. Абрикосовая камедь назначается внутрь при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно применяется при лечении трещин кожных покровов, ожогов. Она имеет белый или желтый цвет и заготавливается летом из естественных трещин стволов абрикосов, вокруг которых накапливается в виде прозрачных подтеков.

Противопоказания

Абрикосы, особенно свежие, нельзя употреблять натощак, а также после приема трудноперевариваемой пищи. Питье холодной воды после приема абрикосов вызывает понос. Свежие абрикосы вредны для больных язвенной болезнью и острым гастритом. Из-за большого содержания сахара абрикосы запрещается есть больным сахарным диабетом. Неспелые абрикосы не рекомендуются старикам и при слабом желудке.

Косточки абрикоса могут вызвать тяжелое отравление из-за присутствия в них амигдалина. При употреблении косточек абрикоса в малых дозах амигдалин в организме распадается постепенно и действует успокаивающе на кашлевый центр. При употреблении больших количеств ядер косточек абрикоса через 0,5—5 час может наступить отравление. Его симптомы: слабость, першение в горле, головная боль, тошнота, рвота, чувство страха. В тяжелых случаях отмечаются судороги и потеря сознания. Один из симптомов отравления — окрашивание слизистой оболочки в алый цвет. При дыхании может ощущаться запах горького миндаля. Домашнее лечение может заключаться в промывании желудка, очистительных клизмах.

Побочное действие абрикосов на пищеварительные органы можно предупредить или снять с помощью укропной воды, свежего укропа или аниса.

Места произрастания

В Северном Китае и Средней Азии абрикос и до настоящего времени встречается в диком виде в горных районах. Абрикосовое дерево культивируется в Краснодарском крае, на Дальнем Востоке, на Кавказе, в Средней Азии, на юге Украины и в Крыму. Возделывается в садах, а также в придорожных и защитных лесных полосах.

АГАВА АМЕРИКАНСКАЯ - *Agave americana*

Семейство амараллисовые — *Amaryllidaceae*

Ботаническая характеристика

Вечнозеленое многолетнее растение с прикорневыми сочными толстыми зелеными или зелено-пестрыми большими листьями. По внешнему виду агавы похожа на алоэ, но не имеет стебля. В основном (за редким исключением) это растение с мясистыми суккулентными листьями, собранными в прикорневую розетку. По краям листьев расположены шипы. Оканчивается листовая пластинка шиловидным твердым острием. В природных условиях растения достигают больших размеров. Диаметр розетки некоторых видов достигает 4,5 м, а розетка самых маленьких, карликовых, агав не более

3-4 см. В большинстве случаев агавы цветут один раз в жизни, после чего постепенно в течение нескольких месяцев погибают. В природе одни виды цветут на 10-15-й год, другие - на 20—30-й год, а есть и такие, которые зацветают в весьма почтенном возрасте — 100 лет. Таким образом, агавы цветут чрезвычайно редко. Растение выбрасывает цветонос высотой от 3 до 10 м, на котором в зависимости от вида располагаются до 10000 цветков, собранных в мельчайшие соцветия.

В роду около 300 видов. Самый популярный вид, используемый в комнатном цветоводстве, — агавы американская (*A. americana* L.). Это декоративное растение с голубовато-зелеными листьями. Декоративно-садовая форма *marginata* имеет светло-зеленые листья, окаймленные золотисто-желтыми или беловато-желтыми краями. У одной формы *mediopicta* листья украшены желтой полосой, которая проходит посередине листа, у формы *striata* листья серовато-зеленые с желтовато-белой полосой посередине. Своеобразное и оригинальное растение — агавы королевы Виктории (*A. victoriae reginae* T. Moore). Она немного компактнее предыдущего вида. Листья ланцетные, с жестким острием на конце верхушки, на нижней стороне килеватые. По жилкам и по краям листьев проходят тонкие белые полосы. Все представители рода очень неприхотливые растения.

Заготовка

С лечебной целью используются листья (старше 3 лет) и свежий сок. Желто-зеленый порошок со своеобразным запахом и горьким вкусом готовят из измельченного, высушенного на воздухе, истолченного и просеянного листа.

Химический состав

В состав агавы входят алоины, представляющие собой смеси-антигликозиды, которые при расщеплении образуют элюдин (три-оксиметилантрахинон) и сахар - арабинозу. Кроме того, содержится также смола, эфирное масло и некоторые другие вещества.

Фармакологические свойства

Препараты агавы могут вызвать усиление перистальтики толстых кишок, поэтому растение применяется в качестве слабительного средства. Слабительное действие наступает через 8—10 ч после приема.

Растение обладает также болеутоляющим, жаропонижающим, обеззараживающим, отхаркивающим и противовоспалительным действиями. Содержащиеся в агаве вещества анордрин и динордрин подавляют детородность, поэтому они находят применение в качестве эффективного противозачаточного средства. Растение обладает успокаивающим действием, способствует быстрому излечению невралгий. Агавы улучшает процесс обмена веществ, способствует выводу из организма лишней жидкости, быстрому заживлению раздражений различных тканей, нормализует деятельность пищеварительной системы, молочной железы, желчного пузыря.

Применение в медицине

Препараты агавы применяют внутрь и наружно. Внутрь — при заболеваниях желудка, печени, легких. При внутренних заболеваниях агавы употребляется в виде настоя или настойки из свежих измельченных листьев, а при болезнях печени — в виде порошка. Агавы хорошо очищает желудок и кишечник, если ее листья настоять в воде и настой выпить. Настоянная вместе с полынью, она препятствует образованию водянки.

Наружно используют в виде компрессов при ранах, нарывах и пр. Листья для наружного применения используют в свежем виде, расщепляя лист и прикладывая его к больному месту разрезанной стороной.

Особенно хороший эффект дает применение агавы при ишиасе (воспалении седалищного нерва). Настой листьев агавы с небольшим количеством меда снимает внутренний жар глаз, если им промыть глаза.

Хорошо иметь дома агаву, когда у человека целый букет заболеваний, когда старые болезни влекут за собой появление новых.

Лекарственные препараты

Сок из свежих листьев агавы принимают по 5—10 мл сразу же после его получения, за 0,5 ч до еды 2—3 раза в день при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний, для улучшения аппетита.

Сок листьев агавы применяется как наружное средство при ожогах, незаживающих (старых) ранах, язвах, при гнойном воспалении глаз или начинающейся катаракте (сером бельме) в виде примочек из разведенного в кипяченой воде сока (в соотношении 1:10) или из настоя листьев.

Сок из свежих листьев применяется также при невралгиях, радикулитах, ишиасах, головных болях. При лечении агавой ишиаса у некоторых больных с повышенной чувствительностью кожи отмечается сильный жар и значительная боль. Бояться такой реакции не следует, отрицательных последствий она не вызывает. А чтобы уменьшить раздражение кожи, к болезненному участку периодически прикладывают тонким слоем свежий творог.

Сок из листьев агавы: сок агавы в количестве 15 г смешать со 100 г смальца свиного или гусиного; масло сливочное (несоленное) — 100 г; мед пчелиный (чистый) — 100 г, какао (для вкуса) — 50 г.

Употреблять утром натощак и вечером перед сном по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока при туберкулезе легких, а также при упорном бронхите, невралгии, радикулите, ишиасе, головных болях.

Эмульсия из сока листьев агавы: настоять на касторовом или эвкалиптовом масле в течение 12 суток в темноте при температуре 6—8 °С. Применять для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой болезни, анемии.

Смесь из свежего сока агавы американской с медом применяют внутрь при туберкулезе легких и затяжном хроническом бронхите.

Настойка свежих листьев: измельченные листья заливают 40—70%-м спиртом или водкой в соотношении 1:10. Плотно закрывают и выдерживают при комнатной температуре 7 суток. Затем процеживают и выливают в бутылку темного цвета. Пьют по 20 капель 3 раза в день после еды при остеохондрозе и спондилезе. А также используют в качестве растираний при ревматизме, чтобы вызвать прилив крови к пораженному участку.

Препараты агавы назначают при хронических запорах внутрь в виде порошка (0,05—0,2 г на прием), сухого и густого экстракта (0,02—0,1 г) в таблетках, а также настойки (20 капель на прием).

Порошок из листьев агавы употребляют 3 раза в день по 0,2—0,5 г или такое его количество, сколько поместится на кончике ножа при воспалениях желчного пузыря.

Противопоказания

Для расщепления антигликозидов агавы необходимо наличие желчи в кишечнике, поэтому не следует применять препараты агавы больным с заболеваниями печени и желчного пузыря.

При наружном применении агавы у некоторых людей, склонных к аллергиям, может несколько воспалиться участок приложения растения. Но это скоро проходит. А для снижения жжения можно использовать в виде компресса свежий творог.

Места произрастания

Родина растения — Южная Америка. В России распространена как декоративное комнатное растение.

АИР БОЛОТНЫЙ - *Acorus calamus* L.

Семейство ароидные — *Agaceae*

Другие названия

Агир, аер, аир азиатский (обыкновенный, пахучий, стебельный, тростниковый), благовонная трость, водянка, водная трость, вонючка, гавар, гаир, гай, гайвир, жаер, жупал, ир, прник, ирни-ца, ирный корень, йор, калмус, камыш, кимка, ко-сатик, косатка, косатник, коситель, лепеха, лепешка, лепешник, лепех, лепеха, лецуг, лир, осока, пахучник, пицалка, плюшник, понцалка, сел-ка, сивар, ситняк, татарник, татарский сабельник, татарское зелье, трость тростник, ша-бальник, шавар, шалана, шувар, шуварник, явер,

яверовый корень, явр, явор, яр, ярник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с длинным толстым (до 3 см в диаметре) цилиндрическим ползучим корневищем с многочисленными придаточными корнями. Покрывается остатками листовых влагалищ, оно бу-ровато-зеленое, внутри белое, с острым запахом и жгуче-горьким вкусом. Цветоносный стебель прямостоячий, неветвистый, до 120 см высоты, трехгранный, с острым ребром. Листья очередные, влагалищные, мечевидные и узколинейные, до 1 м в длину и 3 см в ширину. На стебле косо расположены соцветия в виде цилиндрических початков до

4—12 см в длину. Цветки невзрачные, обоеполые, мелкие, зеленовато-желтые, с простым правильным шестилистным околоцветником, плотно прижаты друг к другу на мясистой оси початка. От основания початка отходит длинный (до 50 см) кроющий лист. Плоды — многосемянные сухие продолговатые красные ягоды. Обладает сильным приятным запахом. Аир в условиях нашей страны цветет редко, в период наивысшего напряжения солнца — с конца мая до июля, но семена вызреть не успевают. Бесплоден он, кстати, по всей Европе, поскольку здесь не водятся нужные для него насекомые, которые переносят пыльцу с тычинок на рыльца. Но на своей исконной родине, в Индии, это растение завязывает в початках сочные красные ягоды.

Свое название получил от греческого слова «акорон» — «душистый». Некоторые считают, что латинское название *Acorus calamus* означает «неукрашенный, некрасивый».

Заготовка

С лечебной целью используют корневища, которые собирают осенью в сентябре-октябре или ранней весной. Наиболее благоприятное время сбора — конец осени и начало зимы, когда понижается уровень воды в водоемах. Их вытаскивают из ила лопатами или вилами, тщательно отмывают от земли холодной водой, но не очищают от пробкового слоя, освобождают от мелких корешков, остатков листьев и стеблей, провяливают на открытом воздухе несколько дней. Разрезают на куски 15—20 см, сушат в проветриваемых помещениях или на чердаке с железной крышей, в сушилках при температуре 30—35° С. При более высокой температуре улетучивается эфирное масло, в результате чего снижается качество сырья. Высушенные корневища не должны гнуться, но легко ломаются. Лекарственное сырье представляет собой куски корневища разной длины (до 30 см) толщиной 0,5—1,5 см, разрезанные вдоль, слегка сплюснутые или изогнутые. На верхней стороне видны поперечные рубцы — следы отмерших листьев и стеблей, на нижней — многочисленные мелкие круглые следы отрезанных корней. Снаружи корневище светло-коричневого цвета, излом зернистый, беловато-розовый. Запах сильный, ароматный, вкус горький. Влажность не более 14%. Ошибочно могут быть заготовлены внешне похожие на аир корневища касатика желтого. Но они без запаха, в изломе бурого цвета, вяжущего вкуса, дают характерную реакцию на дубильные вещества. Летом растения легко различаются. У аира цветки мелкие, зеленоватые, собраны в початок, у касатика — крупные, желтые.



Хранят высушенные корневища в течение 2 лет в сухом, хорошо проветриваемом, прохладном помещении в ящиках, выстланных внутри бумагой, или в двойных мешках. Порошок хранят в хорошо закупоренных банках из темного стекла.

Химический состав

Корневище аира содержит эфирное масло до 48%, представляющее собой жидкость приятного запаха и вкуса. Получается путем перегонки паром измельченного сырья. В состав эфирного масла входят камфора, терпены — пинен, камфен, акарон, азарон, борне-ол и др. Обнаружены также горький гликозид акорин (0,2%), дубильные вещества, крахмал (до 20%), аскорбиновая (до 150 мг), уксусная и валериановая кислоты, алкалоид каламин, фитонциды, смолы, слизь, камедь.

Фармакологические свойства

Содержащиеся в корневищах аира вещества и главным образом эфирное масло и горький гликозид акорин повышают возбудимость окончаний вкусовых нервов, усиливают рефлекторное отделение желудочного сока, особенно соляной кислоты, повышают желчевыделительную функцию печени, тонус желчного пузыря и диурез. Однако мнение об усилении кислотности желудочного сока при действии галеновых препаратов аира не однозначно. Помимо этого, корневище аира оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее, успокаивающее, спазмолитическое, желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее, отхаркивающее действия. Спазмолитическое действие корневища аира производится за счет содержания в корневищах терпеноидов проазулена и азарона.

Применение в медицине

Настой корневища применяли ранее как тонизирующее средство при угнетении нервной системы, желудочных и кишечных коликах.

Корень аира применяли в медицине как мочегонное, при заболеваниях, сопровождающихся судорогами, при хронических заболеваниях спинного мозга с потерей чувствительности, при сердечбиениях. Экстракт аира снижает артериальное давление.

Корневища аира применяют внутрь как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно гастритах, протекающих с пониженной кислотностью, колитах, гепатитах и холециститах. Применяют также при желтухе, малярии, воспалении мочевого пузыря, при ревматизме. Народная медицина рекомендует препараты из аира как эффективное бактерицидное и инсектицидное средство во время эпидемий гриппа, холеры, тифа, используют также при психических расстройствах, бронхиальной астме, поносах, метеоризме, укусах змей, для борьбы с насекомыми.

Болгарская народная медицина рекомендует использовать корневище аира при анемии, заболеваниях желчного пузыря, камнях в почках, нарушениях менструального цикла, при поражении трихомонадами и глистами. В народной медицине сваренный в сахаре корень используют как желудочное средство, толченым корнем присыпают застарелые язвы. При жевании корня усиливается рвотный рефлекс. Этим пользовались желающие избавиться от привычки курения.

В Корее корни аира употребляют при потере памяти, для улучшения слуха, зрения. Отвар корневищ принимают при кровотечениях после родов.

Наружно для полоскания при неприятном запахе изо рта, зубной боли, в качестве пластырей для лечения некоторых поражений костей. Отваром корневищ аира моют голову при выпадении волос (себорее).

Используется аир в виде отваров, водных и спиртовых настоев, порошков из корневищ. Настои и отвары эффективны для промывания гнойных ран, фурункулов, на них накладываются мокрые повязки.

Корневище аира входит в рецептуру различных лечебных чаев — желудочного, чая для возбуждения аппетита и др. Из аира готовят ароматические ванны.

Лекарственные препараты

Настой корневищ аира: измельченные корневища заливают кипятком в десятикратном размере (1:10), нагревают на водяной бане 15—20 мин, настаивают 20 мин или настаивают 4—6 ч и процеживают. Пьют в теплом виде по 2 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды при стоматитах, гингивитах, парадонтозе. Используют также для полоскания горла при ангине.

Отвар корневищ аира: заварить 3—3,5 стакана кипятка 15 г измельченного корневища аира, кипятить на малом огне 20 мин, настоять 15 мин, процедить. Употреблять по 1/3 — 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка.

Отвар корневищ аира: заварить 1 л кипятка 30 г измельченного сырья, кипятить на слабом огне 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Использовать для спринцеваний или для сидячих ванн 1—2 раза в день при простом и остром вагините и других болезнях половых органов. Можно с успехом применять наружно для обработки гноящихся ран и язв. Эффективность применения аира обусловлена наличием фитонцидов, обладающих выраженными антисептическими свойствами.

Отвар корневищ аира: заварить 10 л воды 250 г корня и листьев аира, довести до кипения и кипятить 0,5 ч. Использовать для лечебных ванн при золотухе и рахите у детей и неврозе у взрослых.

Настой корневищ аира: заварить 1 стаканом кипятка 3—4 г измельченного корневища, настоять 1 ч, охладить. Принимать в теплом виде за 30 мин до еды в теплом виде по 3/4 стакана медленными глотками. Суточная доза — 500 мл при повышенной кислотности желудочного сока и при поносах.

Порошок из корневищ аира по 0,3 г жуют 3 раза в день при парадонтозе.

Порошком из корневищ аира присыпают гноящиеся раны и язвы.

Свежее или высушенное корневище аира жевали во время эпидемий холеры, гриппа и сыпного тифа.

Настойка изготавливается на 40—70%-м спирте (1:5). Принимают по 20—30 капель

2 раза в день перед едой при холецистите и камнях в почках. Для заживления ран спиртовую настойку разводят водой (1:3).

Настойка корневищ аира: высушенные и измельченные корневища в количестве 1 части залить 10 частями 40—70%-го спирта или крепкой водки, плотно закрыть посуду и настаивать в течение 14 дней, периодически взбалтывая содержимое. Процедить и принимать за 30 мин до еды при половой слабости, холецистите и камнях в почках по 25-30 капель в день, запивая 30—50 мл воды. Курс лечения 20—25 дней.

Настойка корневищ аира: залить 0,5 л водки 10 г измельченных корневищ аира, плотно закрыть бутылку, пробку обвязать шпагатом. Бутылку в вертикальном положении обложить тестом и печь как хлеб. Стопку полученной настойки набрать в рот и держать на больном зубе до исчезновения боли. Эту же настойку можно употреблять внутрь (по рюмке перед обедом) при подозрении на туберкулез.

Порошок из аира входит в состав лекарственных препаратов «Викалин» и «Викаир», применяемых для лечения гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Аирное масло входит в состав препарата «Олиметин», который употребляется для лечения почечно- и желчнокаменной болезни.

В Китае кладут пучки листьев аира около кровати ежегодно в 5-й день 5-го месяца, поместив при этом ветки и куски аира по сторонам дверей и окон, — это, по мнению китайцев, отгоняет всякое зло, могущее войти в дом.

Порошок корня аира болотного включен в качестве одного из компонентов в препараты «Викалин» и «Викаир», используемые для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

«Викалин» оказывает вяжущее, проти-вокислотное и умеренное слабительное действия. Наличие рутин оказывает некоторое противовоспалительное действие, а келли-на — спазмолитического эффекта.

Таблетки «Викалин» содержат висмута нитрата основного 0,35 г, магния карбоната основного 0,4 г, натрия гидрокарбоната 0,2 г, порошка корневищ аира и коры крушины по 0,025 г, рутин и келлина по 0,005 г. Хранят таблетки в сухом, защищенном от света месте.

Применяют препарат при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гиперацидных гастритах. Назначают внутрь по 1—2 таблетки 3 раза в день после еды с 1/2 стакана теплой воды (таблетки лучше измельчить). Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, после месячного перерыва курс повторяют. Во время лечения необходимо соблюдать диету.

Таблетки «Викалина» обычно не вызывают побочных явлений, иногда наблюдается учащение стула, которое прекращается при уменьшении дозы.

Таблетки «Викаир» содержат висмута нитрата основного 0,35 г, магния карбоната основного 0,4 г, натрия гидрокарбоната 0,2 г, мелкого порошка корневищ аира и косы крушины по 0,025 г.

По составу эти таблетки соответствуют выпускаемым таблеткам «Ротер». Показания к применению и дозы такие же, как и для «Викалина». Назначают 3 раза в день через 1 — 1,5 ч после еды. Запивают 50 мл теплой кипяченой воды. Препарат хорошо переносится организмом, побочных явлений не вызывает. Выпускается в упаковке по 100 таблеток.

Противопоказания

Корни аира не принимают при повышенной секреции желудка (при повышенной кислотности желудочного сока).

Места произрастания

Аир растет в мелководных местах, по берегам тихих заводей, медленно текущих рек, озер, канав, на заброшенных прибрежных, заболоченных лугах в Европейской части России, в Сибири, Уссурийском крае.

Произрастает в Белоруссии, Прибалтике, на Украине.

АИСТНИК ЦИКУТНЫЙ - *Erodium icutarium* L.

Семейство гераниевые — *geraniaceae*

Другие названия

Бузьки, бусельки, бусельник, буслава трава, бусь-ки, гира, грабельки, грабельник, грабельцы, гребеница, гребенники, грибеньки, дикая морковь, дождевик, жабник, жулька, журавельник аистовый, журавлиные носилки, иголка, игольник, корт, косари, косарики, косарь, кровоставник, малые грабельки, мошка, носик, орлиная лапка, падушая трава, потайные грабли, прострелка, прияниш-на, расперстница, ребица, семиприточная трава, семиприточник, сонница, сорочьи иглы, суцен-ник, утина журавлиная, уязиль, червивец.

Ботаническая характеристика

Одно- или двулетнее травянистое растение. Стебель восходящий или распростертый, высотой до 45 см, покрыт довольно густыми, жесткими волосками. Листья ланцетовидные или яйцевидные, дваждыперисто-рассеченные; прикорневые собраны в розетку, стеблевые — супротивные с перисто надрезанными долями. Цветки мелкие, малиново-розовые, бледно-пурпурные или розовые, собраны в зонтиковидное соцветие. Венчик пятилепестной, причем 2 лепестка крупнее 3 остальных. Плоды — сухие длинные саморазрывающиеся семянки 3—4 см длиной, похожие на клюв аиста (откуда и происходит название растения).

Цветет с апреля по август, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют траву (стебли, листья, цветки), которую заготавливают в период цветения растения, срезая без грубых приземистых стеблей. Собранное сырье сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем до 5 см на чистой подстилке.

Химический состав

Растение содержит дубильные вещества, флавоноиды, горечи, смолы, цетилхолин, сахар, органические кислоты, каротин, минеральные элементы (кальций, магний, цинк, медь и др.), витамины С и К.

Фармакологические свойства

Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, успокаивающим, противосудорожным, противовоспалительным, антисептическим и ранозаживляющим действиями.

Применение в медицине

Аистник цикутный применяют в практической медицине при различных внутренних кровотечениях, а также при судорогах. В народной медицине растение используется в качестве водного отвара при простудных заболеваниях, воспалении легких, плеврите, метеоризме, при испуге, женских заболеваниях; в отваре купают детей при диатезе; настойкой на водке промывают гноящиеся раны; отвар всего растения пьют при стенокардии; применяют в качестве полосканий при заболеваниях горла, а также для обмываний при кожных сыпях. Измельченные листья в виде порошка, смешанного со свиным или бараньим салом (в виде мази), применяют при нарывах и фурункулах.

Лекарственные препараты

Настой на холодной воде: залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 2 ч. л. измельченной сухой травы, настоять ночь. Процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 20—30 мин до еды.

Настой на кипятке: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы аистника, настоять 20—30 мин, процедить. Использовать для промываний гноящихся ран и полосканий горла.

Места произрастания

Распространен в европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в Беларуси, на Украине, Кавказе, в Средней Азии. Растет как сорняк около жилья, на огородах, полях, залежах, сухих лугах.

АЙВА ПРОДОЛГОВАТАЯ - *Cydonia oblongata mill*

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Айвивка, алва, бодряна, бодрянка, вашун, гунка, гунна, гунь, гутея, квит, квитовое дерево, кормоша, крыжапель, лура, пигва, цидония.

Ботаническая характеристика

Кустарник или небольшое дерево от

1,5 до 6 м высоты. Старые ветви и стволы имеют темно-серую гладкую кору. Молодые ветви шерстисто-войлочноопушенные. Листья очередные, короткочерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, снизу сероватые от войлочного опушения. Цветы бледно-розовые, правильные, одиночные, пятичленные, на коротких цветоножках. Плод — ложное яблоко лимонного или темно-желтого цвета округлой или грушевидной формы, вначале войлочноопушенное, а при созревании гладкое. Зрелые плоды твердые, терпкого, кислого, слабосладковатого вкуса, с приятным запахом. Мякоть малосочная, жесткая от многочисленных каменных клеток. Семена коричневые, обратнойцевидные. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

С лечебной целью употребляют плоды, семена, слизь из них и листья. Плоды собирают зрелыми. Семена сушат при температуре 40—50 °С. Семя айвы покрыто матовой беловатой пленкой, сильно разбухающей в воде до густой прозрачной слизи. Семена имеют слизистый вкус, при жевании приобретают горькоминдальный запах и вкус. Листья собирают в июне-июле. Сушат под навесом, перемешивая, или в сушилке при температуре 40—50 °С. Сырье считается готовым, если черешки листьев при сгибании ломаются, но не гнутся. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной посуде 1 год.

Химический состав

Семена содержат до 20% слизи, легко растворимой в воде, 0,53% гликозида амигдалина, крахмал, дубильные вещества, фермент эмульсин, 8,15% жирного масла, содержащего глицериды миристиновой и изоолеиновой кислот. В зрелых плодах содержатся фруктоза (до 6,27%) и другие сахара, дубильные вещества, органические кислоты: яблочная, лимонная, а также эфирное масло и много железа (30 мг%), медь (1,4 мг%). В кожице плодов найден энантово-этиловый и пелларго-ново-этиловый эфиры, придающие плодам специфический запах. Сок из плодов содержит около 3,5% яблочной кислоты, сахар и камедь.

Фармакологические свойства

Препараты айвы обладают общеукрепляющим, диуретическим, противоязвенным, вяжущим и антибактериальным действиями.

Семена айвы применяют внутрь как слабительное при запоре, как обволакивающее при спастических колитах и метеоризме, как отхаркивающее и смягчительное при заболеваниях дыхательных путей.

Свежие плоды используют как желчегонное и мочегонное средства.

Применение в медицине

Отвар семян в народной медицине применяют также при кровохарканье, маточных кровотечениях. Семена айвы заваривают как чай и пьют при кашле. Плоды употребляют в сухом и свежем виде при туберкулезе и бронхиальной астме. Мякоть плодов используют при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом.

Диоскорид рекомендовал использовать айву при дизентерии, при рвоте и в виде припарок при выпадении прямой кишки и трещинах заднего прохода. Из-за большого содержания железа в плодах айвы, их используют при анемии. Сок, выжатый из свежих плодов используют при бронхиальной астме и кровохарканьи. Отвар, приготовленный из сушеных плодов айвы пьют при маточных кровотечениях. Плоды в сыром виде малосъедобны. Из свежих плодов готовят прохладительные напитки, варенье. Наружно в виде примочек айву используют при глазных болезнях и облысении.

Лекарственные препараты

Отвар семян айвы: заварить 1 стаканом кипятка неполную столовую ложку семян, греть на малом огне или на водяной бане 20 мин, настоять 15 мин, процедить. Пить по 1/3— 1/2 стакана 3 раза в день. При изготовлении отвара не следует размельчать семена, так как они содержат ядовитый гликозид амигдалин.

Слизистые отвары: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. размельченных сушеных плодов, греть на огне 5—15 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Айвовый сироп: разрезать на мелкие кусочки плоды айвы, залить кипятком и кипятить до размягчения. После этого отжать сок и уваривать его до густоты сиропа. Использовать при малокровии по 15—25 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Противопоказания

Семена айвы **ядовиты**.

Вареные и сырые плоды айвы вызывают запоры из-за большого содержания дубильных веществ. Кормящие матери, употреблявшие айву, передают дубильные вещества ребенку через грудное молоко. В результате чего у ребенка возникает вздутие живота и запоры. В этом случае ребенка можно напоить укропной водой.

Места произрастания

В диком виде встречается в Туркмении, на Кавказе и в Закавказье; культивируют в Крыму, на Кавказе, в Закарпатье и в Средней Азии.

АКАЦИЯ БЕЛАЯ -*Robinia pseudoacacia* L.

Семейство бобовые — Fabaceae Подсемейство: мимозовые (mimosoideae)

Акация — это род деревьев и кустарников, включающий около 750 видов.

Название рода «акация» происходит от греческого «akis» — острие: у одних видов акации в основании листьев торчат по 2 колючки, у других — колючими остриями заканчиваются сами листья.

Ботаническая характеристика

В начале московского лета в редких дворах и парках веет тонким ароматом явно нездешнего растения. Это белая акация — робиния лжеакация, дерево с очертаниями зыбкими и крупными гроздьями белых душистых цветов. У настоящих акаций, большая часть которых встречается в Австралии, цветки мелкие и правильной формы, собранные в головчатые или колосовидные соцветия.

Акация белая — распространенное декоративное дерево южных районов России высотой 20—25 м, толщиной ствола до 1 м. Крона ажурная, раскидистая. На побегах имеются шипы. Кора на стволе толстая, серо-бурого цвета, с глубокими продольными трещинами. Листья очередные, непарноперистосложные, зеленые с серебристым оттенком. Каждый лист имеет 11 — 15 отдельных яйцевидных листочков. Цветки мелкие, мотыльковые, белые, ароматные, в поникших колосках и метелках. Плод — плоский стручок темно-бурого цвета с 4—6 бобовидными семенами. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в июне.

Из трещин в коре и при ее повреждении насекомыми или животными вытекает вязкая жидкость, которая постепенно застывает, образуя твердые натеки, которые называются камедями. Камеди представляют собой соли полиуроновых кислот, они растворяются в воде, образуя вязкие и клейкие растворы, некоторые камеди в воде растворяются не полностью, а только набухают.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают цветы, листья и кору молодых побегов. Цветы заготавливают во время цветения. Собирают их в полураспустившемся состоянии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 40—50 °С. Кору и листья собирают в течение всего периода вегетации.

Химический состав

Химический состав плодов акации изучен недостаточно и нуждается в дополнительном исследовании.

В цветах обнаружен гликозид робленин и эфирные масла, содержащие галиотропин, метилантранилат, сложные эфиры салициловой кислоты и танины; в листьях — флавоноиды и их гликозиды (акацетин, акациин, в меньшей степени робинин); в коре молодых побегов и отчасти в древесине — токсичный робинин, танины, жирные масла, фитостерин и стигмастерин. Пектины и слизи присутствуют обычно в самых различных частях неповрежденных растений, являясь продуктами нормального обмена веществ. Они играют важную роль в клеточном делении и росте молодых клеток растений, в поддержании водно-солевого баланса, особенно в тканях растений, которым необходимо запастись водой в условиях ее постоянного дефицита.

Фармакологические свойства

Цветки белой акации используются в качестве спазмолитического, гипотензивного, отхаркивающего, жаропонижающего, вяжущего, противовоспалительного, кровоостанавливающего, мочегонного и легкого слабительного средств.

Применение в медицине

Цветы акации используют при заболеваниях мочевого пузыря, почек, почечнокаменной и мочекаменной болезнях, при желудочно-кишечных заболеваниях, тромбозе, радикулите, миозите, остеохондрозе, ревматизме, невралгии, гриппе, кашле, простуде, ранах. При повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запоре используют горячий отвар или спиртовую настойку из коры молодых ветвей акации.

Лекарственные препараты

Настой цветков: заварить 0,5 л кипятка 1 ч. л. свежего или сухого сырья, настоять 30 мин, процедить и довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой цветков акации белой применяют при заболеваниях мочевого пузыря, почек, при мочекаменной болезни. Для приготовления настоя 1 ч. л. цветков заварить 200 мл кипятка, настоять в

течение 30—40 мин, пить по

0,2—0,3 стакана 3—5 раз в день после еды.

Отвар коры: заварить 0,5 л кипятка, 1/2 ч. л. измельченного сырья, кипятить на малом огне 20 мин, процедить горячим и довести объем до исходного. Пить небольшими порциями в течение 2 дней. При хорошей переносимости можно выпивать в течение дня, лучше в теплом виде при воспалении придатков матки.

Настойка цветков (листьев или высушенной коры) акации: залить 2 частями водки или 70%-го спирта 1 часть свежих цветков или 0,5 части высушенной коры и настоять в течение 10 дней. Процедить и принимать по 20 —25 капель 3 раза в день, запивая 30 мл воды за 30 мин до еды при бесплодии.

Настойку цветков (листьев) акации на 70%-м спирте или водке в соотношении 1:2 применяют наружно в виде компрессов, примочек, для растираний при тромбофлебите, ревматизме, остеохондрозе, невралгии, миозите, при радикулите, ранах, простуде. Отлично рассасывает вздувшиеся венозные узлы. Больные места смачивают настойкой и растирают.

Настойка листьев и молодых побегов: сырье настаивают на 40%-м спирте в соотношении 1:10 и выдерживают 15 дней, периодически взбалтывая. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

При обострении гастритов и язвенной болезни назначают спиртовой настой листьев и молодых побегов, а также отвар коры в горячем виде.

Акация белая является универсальным донором, и ее биоэнергия, дающая свежесть и бодрость, полезна всем, особенно женщинам.

Противопоказания

При использовании белой акации необходимо знать о токсических веществах, содержащихся в различных частях растения, особенно алкалоида робинина, и обращаться с ней осторожно, строго соблюдая дозировку и рекомендации по приготовлению препаратов. Острые отравления могут возникнуть при заготовке древесины, что сопровождается недомоганием, тошнотой, рвотой, головной болью и сонливостью.

При обнаружении первых признаков отравления принять меры профилактики: промывание желудка через зонд, солевое слабительное, танин через зонд. Борьба с судорогами — хлоралгидрат в клизме.

Места произрастания

Белая акация произрастает в диком виде в Северной Америке, в России культивируется с XVIII в. Разводится не севернее Курска. Растет в садах, парках и вдоль дорог. В Европейской части страны произрастает около 30 степных и горных видов акации желтой. Однако дерево, знакомое нам как желтая акация, акацией не является. Называется оно караганой древовидной и относится к роду Карагана, имя которому дали черноухие лисицы, живущие в ее зарослях. От киргизского «черное ухо» и образовано латинское название рода. Одно из деревьев — карагана древовидная — культивируется как декоративное растение вплоть до Архангельска и Инты.

Очень характерны африканские акации — они имеют своеобразную крону в виде отдельных зонтиков. Акация сенегальская растет в Северной и тропической Африке, на Аравийском полуострове и в Индии, ареал аравийской акации несколько шире. Оба вида культивируют в пределах своих ареалов, культура *A. arabica* занесена в Бразилию.

АКАЦИЯ ПОДБЕЛЕННАЯ - *Acacia dealbata* L.

Семейство бобовые — *Fabaceae* **Подсемейство: мимозовые** (*mimosoideae*)

Название рода происходит от греческого слова «mimos» — подражатель.

Другие названия

Мимоза, мимоза стыдливая, недотрога.

Ботаническая характеристика

В природе насчитывается около 300 видов различных мимоз.

Акация подбеленная — вечнозеленое, быстрорастущее дерево высотой 10—12 м (на родине достигает 45 м) с раскидистой кроной. Кора ствола и ветвей имеет цвет от серо-бурого до коричневого, с большим количеством неглубоких трещин, из которых нередко выступает камедь. Молодые ветви оливково-зеленые. Листья очередные, дважды парноперистые, длиной по 10—20 см — в зависимости от местоположения и возраста растения. Лист состоит из 16—24 пар листочков первого порядка. Каждый листочек первого порядка имеет до 50 пар продолговатых листочков второго порядка шириной около

1 мм. У основания листочков первого порядка расположены круглые железки, выделяющие во время цветения медовую жидкость.

Цветы желтые, очень мелкие, душистые, собраны по 20—30 шт. в шаровидные головки по 4—8 мм в диаметре. Головки собраны в кистевидные соцветия, которые, в свою очередь, образуют метелки. Чашечка колокольчатая, пятизубчатая. Плод — плоский, продолговатый, светло- или фиолетово-коричневый боб. В зависимости от количества развитых семян (1 — 12) длина его колеблется от

1,5 до 8,5 см. Семена очень твердые, темно-коричневые или черные, плоские, матовые или чуть блестящие длиной по 3—4 мм. Одичавшая и зимостойкая акация серебристая цветет, начиная с конца января и до середины апреля. Ее цветущие ветки срезают и дарят женщинам к 8 Марта. Мы называем эти цветы мимозой, точнее она называется австралийской акацией серебристой. Настоящая мимоза (а это имя принадлежит мимозе стыдливой, растущей в зоне тропиков) действительно складывает и опускает свои листочки, если их коснуться, чем и снискала такое название.

Плодоносит дерево в августе-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью используют кору акации и раствор ее камеди.

Химический состав

Камедь растения содержит полисахарид арабан (до 76%). В корне найдены дубильные вещества смешанного типа (15—25%). Из цветов получают масло (до 0,9%), в состав которого входят: 2 кристаллических углеводорода, анисовый альдегид, пальмитиновый альдегид, эфиры анисовой, пальмитиновой и уксусной кислот; небольшое количество фенолов и спирт с сильным запахом амбры. Пыльца цветов содержит флавоноидные соединения.

Фармакологические свойства

Раствор камеди используется как обволакивающее средство внутрь и в клизмах при воспалении и язвах желудочно-кишечного тракта; для уменьшения раздражающего действия и замедления всасывания других лекарственных веществ.

Места произрастания

Родина мимозы — Австралия и остров Тасмания. Широко культивируется как декоративное растение в странах Средиземноморья, в России на Черноморском побережье; местами дичает.

АКОНИТ БЕЛОУСТЫЙ - *Aconitum leucoctomum* Worosch

Семейство лютиковые - Ranunculaceae

Другие названия

Борец.

Ботаническая характеристика

Род аконитов состоит из 300 видов.

Аконит белоустый — многолетнее травянистое растение с прямостоячим либо вьющимся стеблем высотой 70—200 см группы покрытосеменных. Корни шнуровидные, иногда плотно сетчато-срастающиеся. Листья крупные, плотные, кожистые, сердцевидные или почковидно-округлые в очертании, шириной 20—40 см и длиной 10—20 см. Пластинка листа 5—11-пальчато-надрезная на широкие ланцетные или почти треугольные сегменты. Соцветие очень густое, многоцветковое, обычно ветвистое, с мощной главной осью. Цветы грязновато-фиолето-вые, редко серовато-желтые, почти белые внутри зева, с толстым прямым торчащим шлемом длиной 1,6—2,4 см, вверху шириной 0,4—0,6 см, внизу сильно расширенный до 10—12 мм. Листочки, числом 3, часто железистоопушенные или голые, длиной 10—18 мм. Семена трехгранные, поперечноморщинистые. Плодоносить растение начинает на третий год жизни. Относится к секции *lysoctomum*.

Во всем мире насчитывается около 300 видов аконита, из них около 50 — на территории России, около 38 видов на Дальнем Востоке.

Различные виды аконита объединяются в 4 большие секции:

1. Anthora. 2. Napellus. 3. Catenatae. 4. Lycocotnum.

Секция *Anthora* обладает ярко выраженными антитоксическими свойствами. Цветы этой группы борца имеют белый или желтый цвета.

Секции *Napellus* и *Catenatae* различаются между собой лишь количеством корне-клубней у одного растения. У борца группы

Napellus — 2—3 клубня, группы *Catenatae* — цепочка. Ядовиты.

Секция *Lycocotnum* объединяет виды аконита, не имеющие выраженного клубня. Растения имеют множество волосовидных корней, отходящих от одной плоской и перекрученной корневой пластинки.

Заготовка

С лечебной целью используют все растение или корневище с корнями. Сбор надземной части растения необходимо производить в июне-июле в период бутонизации, так как именно в это время в листьях и стеблях содержится максимальное количество алкалоидов. Сбору подлежат зеленые сочные листья и свежие цветочные кисти без признаков поражения насекомыми и сохраняющие свой естественный цвет. Клубни собирают осенью, в конце октября — начале ноября, к моменту отмирания надземной части. В это время количество алкалоидов и крахмала в материнском клубне минимальное, а в дочерних корнях достигает максимума. Если корень не выкопать в этот момент, то зародышевые почки, находящиеся на клубнях, начинают развиваться либо в стебель следующего года, либо в стержневые молодые корешки. Этот процесс идет в зимние месяцы под землей. Нельзя извлекать корень из земли за стебель, так как он хрупкий и ломкий. Корни сортируют: старые почерневшие, потерявшие упругость корни выбрасывают, а из молодых выбирают самые мелкие и оставляют на пересев. Оставшиеся корни очищают от волосовидных отростков, промывают в холодной проточной воде, раскладывают для просушки целиком или разрезанными вдоль. Подсушивают на солнце или в сухих, хорошо проветриваемых помещениях в течение недели — двух, периодически (не реже 1 раза в неделю) переворачивая и разрыхляя, чтобы сырье не запрело. Сбор и сушку сырья производить в перчатках для избежания отравления. Во время сушки сырье имеет неприятный резкий запах. Определить высушенное сырье можно по следующим признакам: оно становится ломким при перегибе, а также в нем исчезает или значительно снижается интенсивность запаха.

Сырье можно сушить и в сушилке при температуре 40- 50°C.

Химический состав

Все части растения содержат алкалоиды, сапонины. Наибольшее количество алкалоидов содержится в корнях растения в период его плодоношения, а в листьях и стеблях - в период начала цветения и во время цветения. В корнях и корневищах содержится 0,8—4,9% алкалоидов различных групп (мезаконитин, аксин, аксинатин, эксцелазин, лаппакони-тин, лаппаконидин), дубильные вещества, кумарины, флавоноиды.

Алкалоиды содержатся также в стеблях — 0,3—1,07%, листьях -0,62-3,99% и цветах-- 1,38-4,56% - лапако-нитин, лапаконидин, коридин.

Корневище и корни содержат различные макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы (мг/г): К - 16,3; Са - 11,0; Mg-2,7; Fe-0,4.

Микроэлементы (мкг/г): Мп — 73,3; Си - 11,3; Zn-58,5; Мо - 0,4; Сг-0,32; А1 -512,8; Ва- 54,88; V- 1, 04; Se - 0,11; Ni -4,0; Sr - 280,8; Pb - 0,88; В - 60,8; I - 0,9.

Впервые алкалоиды аконита были открыты французским химиком Пешье в 1820 году. Однако в чистом виде аконитин был выделен через 18 лет, в 1838 году немецкими учеными, токсикологами Гейгером и Гессе. Алкалоиды аконита нерастворимы в воде, плохо растворимы в эфире, хорошо — в хлороформе и спирте.

Фармакологические свойства

Аконит обладает антибактериальной активностью. Клубни используются в медицине как болеутоляющее и жаропонижающее средство. Из корневищ и корней получен препарат аллопинин, обладающий антиаритмическим действием, применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Лекарственные препараты

Из травы аконита белоустого получен антиаритмический препарат «Аллапинин» (Allapininum), представляющий собой бромистоводородную соль алкалоида лапако-нитина. Это белый или белый со слегка кре-моватым оттенком кристаллический порошок. Мало растворим в воде.

Препарат оказывает антиаритмическое действие. Относится к антиаритмическим средствам I группы. Замедляет проведение возбуждения по предсердиям, пучку Гиса и волокнам Пуркинье.

Применяют при наджелудочковой и желудочковой экстрасистолии, пароксизмах, мерцании и трепетании предсердий, пароксизмальной наджелудочковой и желудочко* вой тахикардии, а также при аритмии на фоне инфаркта миокарда.

Назначают внутрь, внутривенно и внутримышечно. Внутрь принимают за 30 мин до еды, запивая теплой водой. Таблетки рекомендуется предварительно измельчить. Сначала назначают по 0,025 г каждые 8 ч. При отсутствии эффекта дозу увеличивают, назначая по 0,025 г каждые 6 ч. Возможно дальнейшее увеличение дозы до 0,05 г на прием, через каждые 6—8 ч. Продолжительность лечения зависит от состояния больного и характера нарушения ритма и может продолжаться до нескольких месяцев.

Высшие дозы при приеме внутрь: разовая — 0,15 г, суточная — 0,3 г.

Начало действия при приеме внутрь после разового приема — через 40—60 мин, максимальное действие — через 4—5 ч, общая продолжительность действия — свыше 8 ч.

Внутривенно аллапинин вводят в дозе 0,3— 0,4 мг/кг. Перед применением препарат разводят до 20 мл изотоническим раствором натрия хлорида. Аллапинин вводят медленно — в течение 5 мин. При необходимости через 6 ч введение препарата в дозе 0,3 мг/кг повторяют.

При внутривенном введении действие препарата развивается относительно медленно — через 15—20 мин и достигает максимума ко 2-му часу; эффект сохраняется длительно — до 6—8 ч.

При применении аллапинина возможны головокружение, головная боль, ощущение тяжести в голове, гиперемия лица, диплопия. При выраженности этих явлений, дозу препарата следует уменьшить. Иногда возникают аллергические реакции.

Противопоказания: атриовентрикулярная блокада II степени и более высоких степеней, тяжелая печеночная и почечная недостаточность. Беременным аллапинин назначают только по жизненным показаниям.

Противопоказания

Аконит — **очень ядовитое** растение. В древности его называли матерью-королевой ядов. Смертельные дозы — около 1 г растения, 5 мл настойки, 2 мг алкалоида аконитина. Наиболее ядовитой частью растения являются клубнекорни, особенно осенью после увядания ботвы. Ядовиты и другие части растения. Надземная часть особенно ядовита перед цветением и во время цветения. Не исключена возможность отравления медом, собранным пчелами с цветков аконита. Аконит может проникать в кровь через желудок, через кожу, через раны и царапины на коже.

На степень ядовитости различных аконитов влияет как вид растения, так и место его распространения, условия произрастания, фаза вегетации и заготавливаемая часть растения. Наиболее ядовиты аконит Фишера (содержание алкалоидов группы аконитина в клубнях достигает до 4%) и аконит джунгарский (до

3% алкалоидов). Европейские виды аконитов менее ядовиты. Поданным некоторых исследователей, при культивировании европейских видов аконита в качестве декоративного растения, через 3–4 поколения они вообще теряют ядовитые свойства. Но в связи с невозможностью определить в домашних условиях количественное содержание алкалоидов в данном растении и оценить степень его ядовитости, к любому используемому акониту надо относиться как к сильно ядовитому и точно соблюдать все правила заготовки, сушки, хранения, приготовления лекарственных форм и дозировки их применения. Отравление аконитом развивается быстро и при тяжелых отравлениях быстро наступает смерть, либо от прекращения работы сердца, либо от остановки дыхания.

Симптомы отравления: тошнота, рвота, онемение языка, губ, щек, кончиков пальцев рук и ног, чувство ползания мурашек, ощущение жара и холода в конечностях, преходящие нарушения зрения (видение предметов в зеленом свете), сухость во рту, жажда, головная боль, беспокойство, судорожные подергивания мышц лица, конечностей, потеря сознания. Снижение артериального давления. В начальной стадии брадикардия, экс-трасистолия, затем — тахикардия, переходящая в фибрилляцию желудочков.

Неотложная помощь. Специфических противоядий аконитина нет. Помощь оказывается симптоматическими средствами. Лечение начинается с промывания желудка через зонд с последующим введением солевого слабительного. Активированный уголь внутрь, форсированный диурез, гемосорбция. Внутривенно 20—25 мл 1%-го раствора новокаина, 500 мл 5%-го раствора глюкозы. Внутримышечно 10 мл 25%-го раствора магния сульфата. При судорогах — диазепам (седуксен) 5–10 мг внутривенно. При расстройстве сердечного ритма — внутривенно очень медленно 10 мл 10%-го раствора новокаинамида (при нормальном АД) или 1—2 мл 0,06%-го раствора коргликона. При брадикардии — 1 мл 0,1%-го раствора атропина подкожно. Внутримышечно кокарбоксилаза, АТФ, витамины

С, В1, В6

Неотложная доврачебная помощь:

◆ Дать больному выпить 0,5—1 л воды и вызвать рвоту, засунув пальцы в рот и раздражая корень языка. Так проделать несколько раз до полного очищения желудка от остатков пищи, т. е. до чистой воды.

◆ Дать больному выпить солевое слабительное — 30 г сульфата магнелии на 1/2 стакана воды.

◆ При отсутствии слабительного сделать больному клизму с 1 стаканом теплой воды, в которую желательно добавить для усиления действия 1 ч. л. мыльной стружки из хозяйственного или детского мыла.

◆ Дать больному активированный уголь — размельчить таблетку угля (из расчета 20—30 г на прием), размешать в воде и дать выпить.

◆ Дать больному выпить 1 таблетку мочегонного средства, имеющуюся в домашней аптечке (фуросемид или гипотиазид, или ве-рошпирон и др.).

◆ Давать больному пить крепкий чай или кофе.

◆ Согреть больного (одеялами или грелками).

◆ Доставить больного в лечебное учреждение.

Места произрастания

Растет в Монголии, Западной Сибири, на Алтае, в Средней Азии на высоте 2100—2400 м над уровнем моря по лесным и субальпийским лугам, в разреженных, влажных лиственничных лесах.

АКОНИТ ДЖУНГАРСКИЙ - *Aconitum soongaricum* Star

Семейство лютиковые — Ranunculaceae

Другие названия

Борец-корень, волчий корень, волкобой, иссык-кульский корень, царь-зелье, царь-трава, чер-ный-корень, черное зелье, козья смерть, железный шлем, шлемник, каска, капюшон, лошадка, туфелька, лютик голубой, синеглазка, прострел-трава, прикръш-трава.

Парацельс считал, что название «аконит» происходит от имени города Аконе, окрестности которого считались родиной одного из видов этого растения.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Стебель прямой, голый или опушенный в верхней части, до 1,8 м высотой. Листья очередные, в очертании округлые, темно-зеле-ные, черешковые, глубоко и многократно до-левидно-пятирассеченные.

Соцветие — верхушечная кисть из крупных неправильных цветков, в зависимости от вида имеющие различные цвета: синие, фиолетовые, сиреневые, желтые, кремовые и редко — белые. У них крупные, причудливой формы чашелистики — пятилистные, венчиковидные; верхний имеет вид шлема или колпачка, под которым спрятаны все остальные части цветка. Под этим шлемом находится редуцированный венчик, превращенный в два синих нектарника, привлекающих опылителей — шмелей. Без шмелей акониты не могут размножаться, поэтому районы их географического распространения на земле совпадают с районами географического распространения шмелей.

Плод — сухая трехгнездная листовка. Клубни удлиненоконической формы, с поверхности продольноморщинистые, со следами удаленных корней и с почками на вершинах клубней. Длина клубней 3—8 см, толщина в широкой части 1—2 см. Цвет снаружи черно-бурый, внутри желтоватый. Вкус и запах не проверяют, так как клубни аконита очень ядовиты, что объясняется присутствием алкалоидов, содержание которых составляет 0,8%. Цветет аконит во второй половине лета.

Аконит каракольский отличается от аконита джунгарского узколинейными сегментами листьев. Характерной особенностью этих видов аконита является то, что они образуют длинную цепочку клубнекорней, состоящую из 12—15 клубней. Это происходит в связи с тем, что старые клубни у растений не отмирают и не отделяются, а остаются сцепленными с новыми молодыми клубнями, так что с каждым годом цепочка клубней удлиняется.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют высушенные клубни дикорастущих растений и их листья. Корнеклубни заготов-, ливают осенью в Великоденский мясоед (с 15 августа по 1 октября). Выкапывают лопатой, очищают от земли и поврежденных частей, моют в холодной воде, и подвергают быстрой сушке при температуре 50—70 °С при хорошей вентиляции. Из 4 кг свежих клубней получается 1 кг сухих. Листья собирают до цветения растений или во время их цветения, подвяливают на солнце и сушат под навесом. Сырье после сушки должно оставаться темно-зеленым. Хранить сырье аконита необходимо отдельно от неядовитых трав, с обязательной этикеткой «Яд!», в недоступном для детей месте. Срок хранения в мешочках или закрытой таре — 2 года.

Поскольку дикорастущие и декоративные виды аконита содержат в своих стеблях и клубнях ядовитые соединения, собирать их необходимо, предварительно надев перчатки или рукавицы. Во время работы с аконитом нельзя трогать глаза, а по завершении работы тщательно вымыть руки с мылом.

Не следует располагать растения вблизи ульев, чтобы не получить ядовитый мед.

Высаживать у себя на участке можно как культурные, так и дикорастущие виды. Все они декоративны, красиво и длительно цветут.

Химический состав

Все части растения содержат алкалоиды, связанные с аконитовой кислотой, главный из которых — аконитин. При нагревании с водой отщепляется уксусная кислота и образуется менее ядовитый бензоилаконин. При дальнейшем гидролизе отщепляется бензойная кислота и образуется еще менее ядовитый аконин. Клубни содержат 0,18—4% суммы алкалоидов группы аконитина: аконитин, мезо-аконитин, гипоаконитин, гетааконитин, са-сааконитин, бензоилаконин. Из других алкалоидов найдены: неопеллин, напеллин, спар-теин, следы эфедрина. Кроме алкалоидов, из клубней растения был получен даукостерин, а также значительное количество сахара (9%), мезоинозидол (0,05%), трансаконитиновая

кислота, бензойная, фумаровая, лимонная кислоты. Установлено наличие миристино-вой, пальмитиновой, стеариновой, олеиновой и линолевой кислот. Клубни содержат также флавоны, сапонины, смолы, крахмал, кумарины (0,3%). Листья и стебли, кроме алкалоида аконитина, содержат инозит, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, флавоноиды, микроэлементы (свыше 20 видов) и другие биологически активные соединения. Химический состав аконита до настоящего времени малоизучен.

Трава и листья аконита содержат алкалоиды, витамин С.

Фармакологические свойства

Аконит обладает противовоспалительным, антимикробным, наркотическим, противоопухолевым, обезболивающим, спазмолитическим действиями.

Аконит и соответственно препараты из его клубней (настойка) назначаются в крайне малых дозах как болеутоляющее при сильных болях (невралгия тройничного нерва, ревматические боли в мышцах и суставах, простудные заболевания). Это очень хорошо действенное лекарство, но высокотоксичное, применяемое только под строгим наблюдением врача!

Применение в медицине

В научной медицине аконит не используется. В народной медицине применяется при: переломах и вывихах костей, ушибах (наружно), артритах, суставном ревматизме, подагре, радикулитах, остеохондрозе, ишиасе (наружно), раке различной локализации, в том числе при костных опухолях, меланоме, эпилепсии, судорогах, психических заболеваниях, сумашествии, нервных расстройствах, меланхолии, депрессии, испуге, сильной плаксивости, истерии, перевозбуждении нервной системы, невралгиях, особенно при невралгиях тройничного нерва (внутри и мес-тно), невритах слухового нерва, сильной головной боли, мигрени, головокружениях, нервных головных болях, параличах, болезни Паркинсона, параличном расслаблении языка и мочевого пузыря, анемии, болезни бери-бери, туберкулезе легких, в том числе при открытых его формах, пневмониях, плевритах, бронхиальной астме, острых и хронических бронхитах, простудных заболеваниях, ОРЗ, ангинах, старческом упадке сил, для улучшения зрения и слуха, сахарном диабете, зобе, фибромиоме матки, упорных маточных кровотечениях, импотенции, болях в желудке, язве желудка, гастритах, кишечных и печеночных коликах, метеоризме, запорах, как противоглистное, желтухе, циститах, водянке как мочегонное, гипертонии, стенокардии, как противоядие при отравлениях инфекционных заболеваниях, скарлатине, дифтерии, сибирской язве, малярии, венерических болезнях, в том числе при сифилисе, псориазе, проказе (внутри и местно), роже, язвах, как ранозаживляющее (наружно), чесотке, вшивости (наружно).

Листья аконита используются при нарывах и застарелых язвах. Аконит может служить потогонным средством. Полезен при мочевых камнях, задержке мочи, желтухе, астме, кровотечениях из носа, способствует росту волос и служит противоядием при укусах ядовитых насекомых и змей.

Для самолечения (в том случае, если нет возможности проводить это лечение у врача-специалиста) можно применять аконит в тяжелых случаях:

- ◆ при заболеваниях, часто ведущих к операции (миома матки, аденома простаты, зоб и другие опухоли);
- ◆ при заболеваниях, трудно поддающихся общепринятым методам лечения (параличи, паркинсонизм, эпилепсия и др.);
- ◆ при заболеваниях, угрожающих самой жизни (онкологические заболевания). Рак — основное показание к самолечению аконитом.

Каждый, кто решает лечиться или лечить аконитом заболевания, должен четко осознавать свои профессиональные, этические возможности и пределы этого метода лечения. Каждый онкологический больной должен лечиться в онкологическом диспансере, где ему проводится основное лечение (химиотерапевтическое, лучевое, хирургическое). Лекарственные травы, в том числе аконит, — это дополнительный метод лечения. Персональные же, т. е. личные возможности, зависят прежде всего от опыта врача или целителя. Такой опыт приходит по мере длительной практической работы.

Лекарственные препараты

Больным, впервые столкнувшимся с необходимостью лечения аконитом предлагается эффективный способ.

Настойка аконита: залить 0,5 л 45%-го спирта или крепкой водки 1 ч. л. (без верха) мелкоизмельченных корней аконита (свежих или сухих), настоять 14 дней в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить через

2 слоя марли. Принимать, начиная с 1 капли на рюмку (50 мл) воды 3 раза в день за полчаса до еды. Ежедневно прибавлять по 1 капле на каждом приеме и дойти до 10 капель 3 раза в день. В такой дозировке принимать настойку 10 дней. Затем идти на снижение дозы, ежедневно уменьшая по 1 капле на каждом приеме, и дойти до исходной дозы — 1 капля 3 раза в день. Это курс лечения.

Перерыв делается от 1 до 6 месяцев в зависимости от назначенной больному схемы лечения. Во время перерыва можно продолжать лечение другими средствами: болиголом, вехом, мухомором.

Если больной лечится только аконитом, то перерыв, в таком случае, сделать на 1 месяц. И повторить курс лечения. Всего рекомендуется провести 7 курсов лечения с интервалом между ними в 1 месяц.

Детей самостоятельно лечить аконитом не рекомендуется!

Настойка аконита: залить 0,5 л 40%-го спирта или водки 20 г корнеклубней, настоять 7 дней до приобретения настойкой цвета крепкого чая. Применяется наружно как бо-леутоляющее при невралгиях, мигрени, ревматизме (втирать на ночь, укутывая больное место фланелевой тканью. В первые дни используют по 1 ч. л., постепенно увеличивая до 1 ст. л., курс лечения — 3—4 недели), зубной боли как обезболивающее (в дупло 1 капля, втирать настойку в щеку над больным зубом).

Настойка корней аконита входила в комплексный препарат «Акофит», применявшийся для лечения радикулитов, невралгий. Настойка цветущей травы аконита джунгарского входила в состав комплексного препарата «Ангиноль», применявшегося при различных видах ангины.

Противопоказания

Аконит джунгарский — очень ядовитое растение. Обращаться с ним нужно с большой осторожностью, так как яд при соприкосновении с растением может проникнуть даже через кожу.

Наиболее ядовитой частью растения являются клубнекорни, особенно осенью, после увядания ботвы. А. П. Чехов описал случаи отравления людей на Сахалине, употребивших в пищу печень свиней, отравившихся клубнекорнями аконита. Надземная часть особенно ядовита перед цветением и во время цветения. На степень ядовитости различных аконитов влияет как вид растения, так и место распространения, условия произрастания, фаза вегетации и заготавливаемая часть растения. Наиболее ядовиты аконит Фишера (содержание алкалоидов группы аконитина в клубнях достигает до 4%) и аконит джунгарский (до 3% алкалоидов). Европейские виды аконита менее ядовиты. По данным некоторых исследователей, при культивировании европейских видов аконита в качестве декоративного растения, через 3—4 поколения они вообще теряют ядовитые свойства. Но в связи с невозможностью определить в домашних условиях количественное содержание алкалоидов в данном растении, и, соответственно, оценить степень его ядовитости, к любому используемому акониту надо относиться как к сильно ядовитому и точно соблюдать все правила заготовки, сушки, хранения, приготовления лекарственных форм и дозировки при применении. Не исключена возможность отравления медом, собранным пчелами с цветков аконита. Отравления происходят чаще всего в тех случаях, когда настойку выпивают по ошибке или при попытке к самоубийству. Тяжелейшие отравления, в том числе со смертельным исходом, возможны и при самолечении. Отравление аконитом развивается быстро и при тяжелых отравлениях быстро наступает смерть либо от поражения дыхательного центра или же сразу от паралича сердечной мышцы.

Смертельные дозы — около 1 г растения, 5 мл настойки, 2 мг алкалоида аконитина. Симптомы отравления: тошнота, рвота, онемение языка, губ, щек, кончиков пальцев рук и ног, чувство ползания мурашек, ощущение жара и холода в конечностях, преходящие нарушения зрения (видение предметов в зеленом свете), сухость во рту, жажда, головная боль, беспокойство, судорожные подергивания мышц лица, конечностей, потеря сознания. Снижение артериального давления (особенно систолического). В начальной стадии брадикардия, экстрасистолия, затем — пароксизмальная тахикардия, переходящая в фибрилляцию желудочков.

Специфических антидотов противоядий аконитина нет. Помощь оказывается симптоматическими средствами.

Лечение начинается с промывания желудка через зонд с последующим введением солевого слабительного, активированный уголь внутрь, форсированный диурез, гемосорбция. Внутривенно 20—50 мл 1%-го раствора новокаина, 500 мл 5%-го раствора глюкозы. Внутримышечно 10 мл 25%-го раствора магния сульфата. При судорогах — диазепам (седуксен) 5—10 мг внутривенно. При расстройствах сердечного ритма — внутривенно очень медленно 10 мл 10%-го раствора ново-каинамида (при нормальном артериальном давлении крови) или 1-2 мл 0,06%-го раствора коргликона. При брадикардии — 1 мл 0,1%-го раствора атропина подкожно. Внутримышечно кокарбоксилаза, АТФ, витамины С, В₁, В₆.

Неотложная доврачебная помощь заключается в следующем:

◆ Выпить 0,5—1 л воды и вызвать рвоту, засунув пальцы в рот и раздражая корень языка. Так проделать несколько раз до полного очищения желудка от остатков пищи, т.е. до чистой воды. Если больной не сможет сам это проделать, оказать ему помощь.

◆ Выпить солевое слабительное — 30 г сульфата магнезии на пол стакана воды.

◆ При отсутствии слабительного сделать больному клизму с 1 стаканом теплой воды, в которую желательно добавить для усиления действия одну чайную ложку мыльной стружки из хозяйственного или детского мыла.

◆ Размельчить таблетки активированного угля (из расчета 20-30 г на прием), размешать в воде и выпить.

◆ Выпить 1 таблетку мочегонного средства, имеющуюся в домашней аптечке (фуросемид или гипотиазид или верошпирон и др.).

◆ Пить крепкий чай или кофе.

◆ Согреваться (одеялами, грелками).

◆ Доставить больного в лечебное учреждение.

Места произрастания

Все виды аконита распространены в Европе, Азии, Северной Америке.

На территории России произрастает свыше 50 видов аконита. Чаще других встречаются акониты: бородатый, вьющийся, джунгарский, каракольский, противоядный, северный (высокий), белоустый, байкальский, бело-фиолетовый, амурский, дубравный, дуговидный, корейский, теневой, Фишера, Кузнецова, Щукина, Чекановского.

Аконит растет на влажных местах вдоль берегов рек и по обочинам дорог, на богатых перегноем почвах, на горных лугах. Часто культивируется в садах, причем бывает, что хозяйки в деревнях и не подозревают, что в полисадниках у них растет аконит — в народе это красивое декоративное растение знают обычно под другими названиями.

АКТИНИДИЯ КОЛОМИКТА - *Actinidia colomikta* Maxim.

Семейство актинидиевые — Actinidiaceae

Ботаническая характеристика

Деревянистая лиана, поднимающаяся по деревьям на высоту 8—15 м. Стволы тонкие, вьющиеся, ветвистые, молодые побеги красновато-коричневого цвета с множественными точечными блестящими чечевичками на коре.

Листья очередные, черешковые, эллиптические или яйцевидные, длиннозаостренные, двоякоострожильчатые. Пластина листа тонкая. Цветки на тонких цветоножках, белые или розовые, поникающие, однополые, реже двуполые. Плоды — ягоды продолговато-эллиптической формы, тупоконечные с остатками столбиков вверху, длиной до 2 см и шириной до 1 см, зеленые или темно-зеленые сочные, сладкого или кисловато-сладкого вкуса с многочисленными семенами. Мякоть плодов очень нежная, сладкая, по вкусу несколько напоминает шиповник. Цветет в июне, созревание плодов начинается в сентябре и продолжается 45—50 дней.

Заготовка

В качестве лекарственного средства используют ягоды актинидии. Их собирают по созреванию и перерабатывают в свежем виде. На дальние расстояния ягоды можно транспортировать в замороженном виде, при этом витамин С сохраняется полностью. Употребляют в свежем, засахаренном и сушеном виде. При естественной сушке на солнце в ягодах происходит значительная потеря витамина С. Поэтому ягоды нужно сушить в помещениях, на чердаке, рассыпая их на подстилках тонким слоем. Можно сушить ягоды и в духовке при температуре 50—60 °С или в сушилках при такой же температуре. Сушеные ягоды внешне напоминают изюм или кишмиш из винограда. Хорошо сохраняются ягоды и в замороженном виде.

Химический состав

Плоды содержат дубильные и красящие вещества, пектины, органические кислоты, сахара (от 4,2 до 9,8%), витамины С (0,53-1,43% в сыром весе), Р, каротин. Содержание витамина С в свежих ягодах колеблется от 930 до 1400 мг% и выше. По содержанию витамина С актинидия может конкурировать с шиповником.

В листьях обнаружены флавоноиды, лак-тоны, следы сапонинов, в корнях алкалоиды (0,03%). В древесине и побегах обнаружены флавоноиды (катехины).

Фармакологические свойства

Ягоды актинидии используют как противоглистное, кровоостанавливающее и болеутоляющее средства.

Применение в медицине

Препараты из актинидии употребляют для профилактики и лечения цинги. Особенно полезны свежие плоды, а также растертые в сахаре, они сохраняют свою витаминную активность в течение длительного времени.

Лекарственные препараты

Свежие ягоды актинидии съедать в день по 5 г при лечении туберкулеза легких, бронхиальной астмы, коклюша, кариеса зубов.

Места произрастания

Известно около 30 видов актинидии. Почти все виды — очень красивые декоративные и плодовые растения. Актинидия коло-микта растет преимущественно в кедровых, еловых, пихтовых и смешанных лесах, на вырубках, в старых горах, по краям каменистых россыпей и у скал в Приморском и южной части Хабаровского краев, на Сахалине и Курильских островах. На Украине и в Беларуси выращивается как декоративное и плодово-ягодное растение. Все виды дикорастущей актинидии распространены в Восточной Азии: в Китае, Корее, на Гималаях, Непале и на Малайских островах.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ - *Aloe arborescens* Mill.

Семейство лилейные — *liliaceae*

Другие названия

Алой, альянс, вешник, доктор, колючка, колючий цветок, ранник, ранница, сабур, столетник, столетнее дерево, терен.

Ботаническая характеристика

Вечнозеленое растение высотой 60-70 см, широко культивируемое как комнатное растение под названием «столетник». Листья сидячие, очередные, сочные, мясистые, длиной 30—40 см, охватывающие широким основанием стебель. С верхней стороны листья вогнутые, с нижней — выпуклые, голые, покрыты восковым налетом, с зубчатым краем. Корень длинный, мочковатый, разветвленный. Цветки красные или оранжевые, трубчатые, с простым шестизубчатым околоцветником, собранные в густую пазушную кисть. В комнатной культуре почти не цветет. Плод — трехгранная цилиндрическая коробочка. В комнатных условиях цветет очень редко, в зимние месяцы. Плодов не образует.

Алоэ обладает поистине уникальной жизнеспособностью. Растение может находиться без воды в течение продолжительного времени — от нескольких дней до 7 лет, продолжая пускать ростки. Более того, когда его вырывают с корнем из земли, крупные внешние листья погибают, но вода из них перетекает к центру растения, давая жизнь новым побегам. Однако морозостойкость алоэ невелика (обычно в пределах 0,5-1 °С). В отдельных случаях наиболее закаленные растения выдерживали непродолжительные заморозки до - 3 °С.



Род алоэ объединяет 170 видов.

Заготовка

С лечебной целью используют нижние и средние хорошо развитые листья алоэ длиной не менее 18 см, оставляя при этом верхушечные розетки молодых листьев (для дальнейшего развития растений в следующем году). Листья со слабым своеобразным запахом и сильным горьким вкусом. Потеря в массе при высушивании не менее 92%; сухого остатка в соке, взятом из свежих листьев до консервирования, не менее 2%. Листья заготавливают в осенне-зимний период от 3—4-летнего растения, тщательно промывают кипяченой водой, заворачивают в бумагу черного цвета (трубочкой со сквозными концами) и выдерживают в темном месте (например, в холодильнике на нижней полке) при температуре 4—8 °С в течение 2 недель. Затем их промывают прохладной кипяченой водой, режут на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2-0,3 мм и заливают водой в соотношении 1:3. Оставляют в темном прохладном месте на 1,5 ч. Затем заворачивают в марлю и выжимают вручную или при помощи соковыжималки. Фильтруют через плотный материал или несколько слоев марли.

Рекомендуется перед использованием листьев не поливать алоэ в течение 20 дней, что создает растению искусственные неблагоприятные условия и тем самым ускоряет производство стимуляторов.

Еще один способ приготовления сока из листьев алоэ: приготовленный вышеуказанным способом сок фильтруют, кипятят при 100°С в течение 5—10 мин, сливают в отстойники, куда добавляют спирт (на 80 мл, на 20 мл 95%-го спирта), и оставляют в прохладном месте на 14—15 дней.

Третий способ получения сока: для производства сабура срезанные листья ставят вертикально в приемные сосуды, над дном которых установлены специальные сетки. Через 30 мин основная масса сока вытекает из листьев, проходит через сетку на дно сосуда, откуда сливается и отфильтровывается. Из сока

алоэ путем выпаривания получают сабур. Остаток действующих веществ выделяют из листьев путем прессования. Поскольку под влиянием света и воздуха сок темнеет, хранят его в прохладном темном месте, в посуде темного стекла. Срок годности свежего сока — 1 сутки.

Сбор листьев алоэ, предназначенных для производства биостимулирующих препаратов, производится иначе. Хорошо развитые листья отделяют от растения вместе с влагалищем во избежание потери из них сока. Основания листьев слегка надрезают сбоку в местах отхождения их от стеблей, после чего они легко отделяются от стебля.

Химический состав

Листья алоэ древовидного содержат алоэ-эмодин (1,66%). Сок содержит антрагликозиды и смолистые малоизученные вещества. Сок из свежих листьев богат ферментами и витаминами. Выпаренный и затвердевший сок листьев называется сабуром. Он представляет собой порошок или куски тем-но-коричневого цвета, горького вкуса и своеобразного запаха. В сабуре обнаружены гликозиды - алоины, представляющие собой смеси антрагликозидов, при расщеплении образующих эмодин и сахар — арабинозу. Сабур также содержит смолу, эфирное масло и другие вещества.

Фармакологические свойства

Обладает бактерицидными и бактериостатическими свойствами, активен в отношении различных групп микробов: стафилококка, стрептококка, кишечной, дифтерийной, дизентерийной и брюшнотифозной палочек.

Алоэ обладает хорошим противовоспалительным и ранозаживляющим действием, выводит продукты радиации. Алоэ способен повышать иммунореактивные возможности и защитные силы организма в борьбе с инфекциями, является прекрасным биостимулятором, способствующим общему оздоровлению организма.

Сок алоэ вызывает гибель многих болезнетворных бактерий, кроме того, он повышает устойчивость человека к различным инфекциям. Сок листьев алоэ возбуждает аппетит, улучшает пищеварение.

Применение в медицине

Раньше высушенный сок алоэ применяли при желтухе, экземе, горловых кровотечениях, язвах, при меланхолии, для укрепления желудка и печени, при болях в костях и подагре, для очищения мозга и улучшения разума. В наше время сок свежих листьев применяют в виде орошений и примочек для лечения гнойных ран, трофических язв, ожогов, нарывов, фурункулов и для заживления изъязвлений, ногтеда. А при выпадении волос его прикладывают с вином или моют голову соком алоэ с уксусом. Компрессы с соком алоэ при дерматите головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

В гинекологической практике тампон, смоченный свежим соком алоэ, вводят во влагалище при эрозии шейки матки. Отвар древесины облегчает зачатие.

В настоящее время различные препараты алоэ применяются в глазной практике, при гастрите с пониженной кислотностью, при хронических запорах, при анемиях, лучевых поражениях, воспалительных заболеваниях полости рта и т. п. В малых дозах принимают в качестве средства, возбуждающего аппетит. Назначают при туберкулезе легких, сосудистых заболеваниях, в климактерическом и постклимактерическом периоде, аменорее, в детском возрасте при заболеваниях, сопровождающихся судорогами. Большие дозы препаратов алоэ усиливают менструацию, стимулируют ее появление.

Экстракт применяют также как неспецифическое средство при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, волчанке, туберкулезных язвах кожи и гортани, при трофических язвах кожи, рубцовых стяжениях, склеродермии, воспалительных заболеваниях периферической нервной системы.

Лекарственные препараты

Для получения биогенных стимуляторов срезанные листья промывают кипяченой водой и помещают в темное и прохладное место (в нижний отдел холодильника) с температурой от 4 до 8 °С на 12 суток. В таких неблагоприятных условиях листья начинают вырабатывать биологические стимуляторы, которые возбуждают угасающую жизнедеятельность клеток. Сок из листьев алоэ, обработанный таким способом, становится стимулятором и для клеток больного органа. Он усиливает обмен веществ в тканях, повышает сопротивляемость организма, способствует быстрому заживлению клеток. Введенный внутримышечно сок такого листа из-за присутствия в нем активных веществ не только повышает общий тонус организма

человека, но и способствует выздоровлению людей, больных конъюнктивитом, блефаритом, катарактой, помутнением хрусталика, кератитом, прогрессирующей близорукостью, атрофией зрительного нерва.

Сок алоэ или его свежие листья при наружном применении оказывают лечебный эффект при ожогах, трофических язвах, развивающейся гангрене конечностей, инфицированных ранах, остеомиелите с открытым гнойным очагом, абсцессах, флегмонах, укусах насекомых и при некоторых других заболеваниях. Применяют в виде примочек (1—2 ч. л.) и орошении ран, ожогов и воспаленных участков кожи. Внутрь принимают при гастрите, энтериите, запоре по 1 ч. л. перед едой 2-3 раза в день. Курс лечения от 3 нед. до 2 мес.

Сок свежих листьев применяется также при невралгиях, головных болях и других заболеваниях, при плохом пищеварении и для регулирования менструаций — по 8—10 капель на прием 2—3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Сок алоэ принимают по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, анемии и бронхиальной астме, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний.

Сок свежих листьев, выдержанный в темноте и смешанный с медом и салом, применяется при лечении туберкулеза легких. Для этой цели смешать 15 частей сока алоэ, по 100 частей свиного сала (гусиного жира), меда, сливочного масла и какао в порошок. Размешать в 1 стакане горячего молока 1 ст. л. смеси и принимать 2 раза в день.

Сок свежих листьев алоэ в количестве 1 ч. л. смешивают со 100 г меда, 100 г свиного или гусиного смальца или несоленого сливочного масла, 50 г какао. Принимают по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока 2—3 раза в день.

Препарат алоэ, консервированный 20%-м раствором спирта, употребляется при дифтерии, брюшном тифе, дизентерии, гастрите и хронических запорах. Принимать по 1—2 ч. л. 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Экстракт алоэ жидкий для приема внутрь или для инъекций назначают при глазных заболеваниях, блефаритах, конъюнктивитах, пигментном ретините, помутнении стекловидного тела, атрофии зрительного нерва, весеннем катаракте; а также при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астме и гинекологических заболеваниях.

Эмульсия, приготовленная из сока алоэ, применяется для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой болезни. Эмульсия ослабляет островоспалительные явления, зуд, усиливает восстановление эпидермиса. Для приготовления эмульсии сок выдерживается при температуре 6—8 °С в течение 12 суток в касторовом или эвкалиптовом маслах.

Сироп алоэ с железом является прекрасным стимулятором кроветворения. Применяется при гипохромных анемиях, при хронических и острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с постгеморрагическими анемиями, после инфекций, истощающих заболеваний и интоксикаций, при развитии злокачественных новообразований различной локализации.

Для этих целей необходимо смешать 10 мл свежеприготовленного раствора хлорида закисного железа, 1,5 мл разведенной соляной кислоты, 0,4 г лимонной или виннокаменной кислот, 100 мл сиропа из сока алоэ. Принимать по 1 ч. л. в 1/4 стакана воды 3 раза в день. Курс лечения 15-30 дней.

Желудочно-кишечные заболевания

◆ При плохом пищеварении рекомендуется пить 2-3 раза в день по 8-9 капель свежего сока алоэ.

◆ При хронических запорах и гастритах с пониженной кислотностью принимать свежий сок алоэ внутрь по 1 ч. л. 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ *Алоэ как слабительное средство*: 150 г листьев алоэ (срезать края с колочками) размельчить руками и залить 300 г горячего меда, не доведенного до кипения. Настаивать сутки, после чего разогреть, процедить и принимать по 5-10 г утром за 1 час до еды. В качестве слабительного средства алоэ применяется редко, так как он вызывает раздражение кишечника.

◆ При язве желудка и 12-перстной кишки, при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, при диспепсии, катаракте желудка, плохом пищеварении и упадке сил употреблять настойку из листьев алоэ с вином и медом. Для этого необходимо смешать 0,5 л свежего майского меда, 40 г алоэ (возраст растения не менее 3 лет), 0,7 л крепкого красного виноградного вина. Для этой цели алоэ поместить в целлофановый мешок и выдержать в холодильнике в течение 7 дней. Затем измельчить через мясорубку и смешать с медом и вином. Перелить в стеклянную посуду, настоять 5 дней в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. в течение 1 месяца, а затем по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения 2-3 месяца. При необходимости курс повторить через полгода.

◆ При гастритах полезно в течение 1-2 месяцев пить сок алоэ по 2 ч. л. 2 раза в день за 30 мин до еды. Можно также мелко нарезать толстые листья алоэ, отжать их до получения 100 мл сока, затем смешать с 100 г меда. Принимать 2 раза в день по 2 ч. л. за 30 мин до еды.

◆ При частых носовых кровотечениях рекомендуется в течение 10-15 дней съедать перед приемом пищи по кусочку листа алоэ длиной 2 см.

◆ Для лечения болезни слизистой оболочки гортани и нижней губы (эпителиомы) прикладывать к пораженным местам через каждые 4-5 ч на протяжении 2 недель мякоть из середины листа алоэ. Или делать примочки из сока алоэ, меняя их каждые 2 часа. Эффект дает только свежий сок алоэ; мази и другие препараты в этих случаях бессильны.

◆ При болезнях полости рта рекомендуется полоскать рот 50%-м раствором сока алоэ или пить разбавленный молоком свежий сок 3 раза в день по 1 ч. л.

◆ При стоматите жевать свежие листья алоэ или полоскать рот его соком.

◆ Для лечения хронических тонзиллитов у детей смазывать им небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3. В течение 2 недель процедуру проводить ежедневно и натощак, а в последующие 2 недели - через день.

◆ Для лечения воспалительных заболеваний глотки, гортани и трахеи принимать смесь сока алоэ с медом. Срезанные нижние листья алоэ промыть, порезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5. Принимать смесь по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1-2 месяцев.

◆ При заболеваниях глотки и гортани (фарингит и ларингит) полоскать глотку 50%-м водным раствором сока алоэ или же принимать выдавленный сок алоэ, разведенный теплым молоком, по 1 ч. л. 3 раза в день.

◆ При насморке (рините) закапывать свежий сок алоэ (по 5-6 капель в каждую ноздрю). Трехкратное вливание сока в ноздри по 5-8 капель с промежутками в 3-5 часов приостанавливает развитие острого ринита.

◆ При воспалении десен для полоскания используют следующий настой: поместить в эмалированную посуду 100 г измельченных до кашицы листьев алоэ, накрыть крышкой и оставить на 1 ч. Затем довести до кипения, процедить, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте.

◆ Для лечения заболеваний дыхательных путей и в качестве общеукрепляющего напитка тщательно смешать 15 мл сока из листьев алоэ, 100 г майского меда, 250 мл красного вина (кагора), поместить в сосуд из темного стекла и настоять 5 суток в темном месте. Применять по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ При упорном бронхите смешать 15 мл сока алоэ, 100 г смальца свиного или гусиного, 100 г сливочного масла несоленого, 100 г меда. К смеси можно добавить для вкуса 50 г какао (по желанию). Принимать 2 раза в день по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока.

Простуда и туберкулез

◆ Поместить в сосуд 4 стебля алоэ и залить их 1 бутылкой вина, настоять 7 дней. Пить 3 раза в день по 1 рюмке.

◆ Поместить в сосуд 4 стебля алоэ и залить их 1 л чистого спирта, настоять 4 дня. Пить 3 раза в день по 40 капель.

◆ Налить в кастрюлю 120 мл воды, добавить 350 г меда и 1 лист мелко измельченного алоэ. Варить на малом огне 2 ч. Перемешать и хранить в темном прохладном месте.

◆ Сорвать листья алоэ, из которых можно получить 200 мл сока, промыть их кипяченой водой и положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить 1 кг липового меда и положить в него листья алоэ. Смесь настоять 1-2 ч. Отдельно от этого в 2 стаканах воды заварить 100 г березовых почек и 50 г липового цвета. Прокипятить 1-2 мин. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед и размешать. Отдельно заварить 1 стаканом кипятка 30 г цветков ромашки, настоять 20 мин и вылить в полученную смесь. Размешать ее и разлить в 2 бутылки, добавить в каждую по 100 г оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Перед каждым употреблением взбалтывать.

◆ При туберкулезе легких в качестве дополнительного лечения рекомендуется смесь, состоящая из 15 г сока алоэ, 10 г сока манжетки, по 100 г сливочного масла (свиного или гусиного жира), меда и какао. Принимают в обед и вечером по 1 столовой ложке на стакан горячего молока.

◆ При туберкулезе и воспалении легких тщательно перемешать 100 - 150 г листьев алоэ, 500 г нутряного топленого свиного или барсучьего сала, 25 г очищенного чеснока, 50 г березовых почек, 50 г меда, 100 мл коньяка, 6-8 скорлупок от белых куриных яиц, высушенных и измельченных в порошок.

Готовую смесь переложить в сосуд, держать в теплом месте 5-6 дней, периодически помешивая. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. (а при необходимости - до 3 ст. л.) в день за 30 мин до еды.

◆ Для улучшения обмена веществ промыть, измельчить и отжать листья алоэ, выдавить из них 15 мг сока. Смешать сок с медом и вином (кагором). Настоять в темном месте при температуре 4-8 °С в течение 4-5 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Для улучшения обмена веществ листья алоэ выдержать в темноте при температуре 4-8 °С в течение 12-17 дней. Затем промыть их, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настоять 1,5 ч, слить и отжать. К 100 мл полученного таким образом сока алоэ добавить 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда, тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Для укрепления организма смешать 0,5 л свежего майского меда, 40 г алоэ (возраст растения не менее 3 лет), 0,7 л крепкого красного виноградного вина. Для этой цели алоэ поместить в целлофановый мешок и выдержать в холодильнике в течение 7 дней. Затем измельчить через мясорубку и смешать с медом и вином. Перелить в стеклянную посуду, настоять 5 дней в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. л. в течение 1 месяца, а затем по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения 2-3 месяца. При необходимости курс повторить через полгода. Для усиления действия препарата можно добавить в него 2-3 г мумие.

◆ Для истощенных больных и детей готовят питательную смесь, которая содержит 100 г сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сок 3-4 лимонов. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Однако, изготовленные из листьев алоэ препараты пригодны для лечения лишь в течение непродолжительного времени. По прошествии нескольких дней мазь, содержащая в своем составе желе алоэ, независимо от того, хранилась ли она при комнатной температуре или находилась в холодильнике, начинает разлагаться и утрачивать свои лечебные свойства.

При лечении истощенных онкологических больных можно применять биостимуляторы с использованием листьев алоэ

◆ Смешать 100 мл сока алоэ с 500 г грецких орехов, добавить 300 г меда. Настоять в темном прохладном месте в течение 1 месяца. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 мин до еды.

◆ Тщательно перемешать 2 стакана сока красной свеклы, 2 стакана сока моркови, 2 стакана сока редьки, 2 стакана сока клюквы, 2 стакана сока черной смородины, 2 стакана березового сока, 2 стакана сока надземной части зверобоя, сок из 10 лимонов средней величины, 200 мл спирта, 500 г меда. Смесь перелить в темную посуду и поставить на 3 недели в темное прохладное место, периодически встряхивая. После этого, процедить смесь через марлю и принимать по 30 гр 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Смешать 150 мл сока алоэ, 100 мл сока из листьев майской земляники, 250 мл кленового сока, 250 гр меда, 350 гр красного вина (кагора). Настоять в темном прохладном месте в течение 2 недель. Хранить в таких же условиях. Принимать по 30 гр за 30 мин до еды.

◆ Смешать 100 мл сока алоэ, 100 мл сока календулы, 100 мл сока тысячелистника, 100 мл сока таволги вязолистной, 50 г порошка корней солодки голой. Смесь поставить на водяную баню и, постоянно помешивая, не доводя до кипения, разогреть. Принимать по 30 г 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Хранить в темном прохладном месте.

◆ Растворить 1 кг меда в эмалированной посуде, не давая ему закипеть. К меду добавить 1 стакан сока алоэ и прокипятить смесь на слабом огне 10 мин. Отдельно в 2 стаканах березового сока заварить размятые березовые почки и цветы зверобоя (по 25 г). Кипятить на слабом огне 10 мин. Настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте в течение 1 ч. Процедить и отжать. Влить отвар в мед и тщательно размешать. В смесь добавить 100 г растительного масла и разлить по темным бутылкам. Перед употреблением смесь взболтать. Принимать 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

◆ При запущенном раке желудка в качестве биостимулятора можно пользоваться препаратом из выдержанного сока алоэ и коньяка. Для его приготовления смешать 2 ст. л. сока алоэ, 0,5 л коньяка, листья герани розовой, йод. Способ приготовления: листья алоэ с растения не моложе 3 лет держат 10-12 дней в темном месте при температуре 6-8 °С. После чего измельчают и отжимают.

◆ Отдельно готовят настой из 3 листьев герани розовой. Листья ошпарить 3 ст. л. кипятка, плотно закрыть емкость и поставить на 8 ч на горячую, но не кипящую водяную баню. После этого, настой процедить, влить в коньяк, уже смешанный с соком алоэ, добавить к этой смеси 3 капли 5%-й настойки йода. Все пропорции должны быть строго соблюдены.

Препарат принимать 2 раза в день по 1 ст. л. натощак утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, но через некоторое время наступает стойкое улучшение.

Импотенция (половое бессилие мужчин)

◆ В качестве укрепляющего средства при половом бессилии смешать равное количество (по весу: сок алоэ, свежее сливочное масло, свиной смалец или гусиный жир, мед и смолотый в кофемолке порошок из плодов шиповника. Смесь разогреть, не доводя, однако, до кипячения. Готовый препарат перелить в посуду с плотно закрывающейся крышкой и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Смешать 150 мл сока алоэ, 250 г меда, 350 мл красного вина, 100 г порошка из плодов шиповника, 30 г порошка из семян петрушки. Настоять, периодически встряхивая, 1-2 недели, принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 мин до еды.

◆ Тщательно перемешать 100 мл сока алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда, 50 г порошка из корней пастернака посевного. Настоять 2-3 недели в темном прохладном месте, принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30 мин до еды.

Женские заболевания

◆ При нерегулярных менструациях пить 2-3 раза в день по 8-9 капель свежего сока алоэ.

◆ При меноррагии (чрезмерно обильной менструации) смешать 200 г листьев алоэ, 3 ст. л. измельченных корневищ горца змеиного, 2 ст. л. цветков зверобоя, 2 ст. л. цветков кошачьих глазок, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной. Добавить 600 г меда и 600 мл сухого красного вина. Настоять в плотно закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 1 ч. Охладить до комнатной температуры и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ При эрозии шейки матки вводить во влагалище тампоны, смоченные свежим соком алоэ.

◆ При фиброме матки принимать утром, днем и вечером по 1 ст. л. сиропа из алоэ за 20 мин до еды. Для приготовления сиропа взять 200 г листьев алоэ, удалить с них колючки, растереть в кашицу, добавить мелко нарезанный плод каштана конского с кожурой, 3 ст. л. измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г меда и 600 мл красного вина. Смесь варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане в течение 30 мин, после чего охладить ее и процедить.

◆ При миоме матки, когда наблюдается обильная менструация, утром, днем и вечером следует выпивать 1 ст. л. сиропа алоэ. Для приготовления сиропа взять 15-20 листьев алоэ общей массой около 200 г, удалить с них колючки и растереть в кашицу. Затем добавить к этому 3 ст. л. измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г меда и 600 мл красного вина. Смесь варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 ч, охладить при комнатной температуре, процедить и хранить в холодильнике.

◆ При мастите для ускорения созревания гнояников и нарывов, растолочь лист алоэ, наложить его на больное место и привязать. Повязку необходимо менять как можно чаще.

Кожные заболевания

◆ При укусах насекомых, потертостях, царапинах, пузырьковых высыпаниях, порезах во время бритья, грибковых инфекциях протирать больные места соком алоэ.

◆ При долго не заживающих ранах и язвах кожи, при экзематозных поражениях, лишае, трофических язвах и ожогах к больным местам прикладывать 2 раза в день листья алоэ, срезая с них верхушку, или же растертые листья, приклепляя их бинтами.

◆ Обожженные участки кожи смазывать соком из свежих листьев алоэ. При ожогах применяется и разведенный кипяченой водой сок алоэ (1:1). Намоченные в нем и отжатые салфетки накладывать на обожженную поверхность 1-2 раза в день каждые 5-10 мин в течение 1 ч.

◆ При ожоге необходимо продезинфицировать область повреждения любым аптечным антисептическим средством. Затем осторожно протереть кожу вокруг ожога перекисью водорода и приложить повязку, смоченную в свежем желе алоэ, перевязав рану бинтом. Чтобы не допустить к ране инфекцию, повязку необходимо ежедневно менять.

◆ При появлении волдырей пораженное место тщательно продезинфицировать и на 5 мин поместить в сосуд с соком алоэ, чтобы успокоить боль и убить бактерии. Затем проколоть маленькое отверстие в основании волдыря. После этого, желе алоэ нанести на ватный тампон и приложить на короткое время к волдырю - это ускорит заживление.

◆ Для лечения фурункулов срезают толстый лист алоэ, обмывают его, разрезают вдоль или толкут и прикладывают к фурункулу. Алоэ вытягивает гной, способствует созреванию фурункула.

◆ При псориазе смешать 25 мл сока алоэ, 25 мл сока чистотела, 25 мл сока корня аира, 25 мл столового уксуса, 25 мл льняного масла, 20 мл сока травы нетребы свежей. Полученную смесь заварить 1,5 стаканами крутого кипятка, настоять 2-3 ч. Прикладывать в виде компрессов на 2 или 3 ч к пораженным участкам кожи.

◆ При герпесе простом и опоясывающем применять для туширования высыпаний наружно свежий или замороженный сок алоэ.

◆ При пиодермитах (хронических гнойничковых заболеваниях) сок алоэ действует как укрепляющее, противовоспалительное средство назначают по 1 ч. л. 2-3 раза в день за 30 мин до еды или жидкий экстракт алоэ в виде инъекций по 1 мл подкожно (курс лечения от 15 до 50 дней). В результате лечения нормализуются функции желез внутренней секреции.

◆ При витилиго, пузырьчатых дерматозах и васкулитах кожи в качестве фитопрепарата, нормализующего функцию коры надпочечников и обменные процессы принимать свежий или консервированный сок алоэ по 1 ч. л. 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ При гнойных ранах, экземе, лишае, волчанке, ожогах, порезах на пораженные места накладывают компрессы с соком алоэ или же свежие листья (предварительно удалив с них шипы).

◆ При угревой сыпи вырезать маску из нескольких слоев марли, пропитать ее соком алоэ и наложить на лицо на 30-40 мин. Поверх марли желательно положить слой гигроскопической ваты, закрыв ее повязкой из марли, также вырезанной в виде маски. Процедуру проводят вначале ежедневно, затем - через день, дальше -

2 раза в неделю. Курс лечения 30 процедур. Склонную к угреобразованию, пористую кожу протирают консервированным соком алоэ. Для консервации к 4 частям сока добавляют 1 часть 70%-го спирта. Хранят состав в прохладном темном месте во флаконе с притертой пробкой.

◆ При жирной себорее и угрях залить 3/4 стакана кипятка 2 ст. л. измельченных до кашицеобразного состояния листьев алоэ. Настоять 10-15 мин, процедить. Полученным настоем протирать лицо.

◆ При расширенных капиллярах и стойком покраснении кожи протирают ее утром или вечером сначала раствором чая, затем - смазывают соком или кусочком выдержанного алоэ, с одной стороны которого снята твердая кожица. Скользящими движениями проводят по морщинам, по коже всего лица и шеи, хорошо ее пропитывая. Когда весь сок будет использован, его вбивают в кожу лица легкими хлопываниями в течение 1-2 мин. Затем на влажную кожу наносится питательный крем.

◆ Крем Клеопатры: тщательно размешать 5 г порошка алоэ (можно заменить 50 мл сока алоэ) в 40 мл дистиллированной воды так, чтобы не было комков, добавить 20 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 1 ч. л. меда. Поставить смесь на водяную баню и постепенно вводят в нее свежее свиное сало (100 г), наблюдая за тем, чтобы она не слишком перегрелась. Готовый крем поместить в баночку и хранить в холодильнике. Крем наносят на лицо и шею тонким слоем 1 раз в день.

◆ Для избавления от мозолей прикладывать к ороговевшим местам кашицу из листьев алоэ, а вокруг мозоля кожу смазать вазелином и заклеить все лейкопластырем. Через сутки размягченный роговой слой осторожно соскоблить чистым, продезинфицированным ножом, ножницами или пемзой. А кожу смазать кремом для ног. Если мозоль удалить за один раз не удалось, повторить эту процедуру еще.

◆ Чтобы избавиться от мозолей, надо распарить ноги на ночь в горячей мыльно-содовой ванне (1-2 ч. л. питьевой соды на 1 л воды), после этого прикладывать кусочки разрезанных вдоль листьев алоэ внутренней стороной на мозоль. Сверху положить компрессную бумагу или полиэтиленовую пленку и прибинтовать. На следующий день размягченную мозоль соскоблить, а кожу смазать кремом.

◆ При конъюнктивите и гнойных выделениях из глаз взять мякоть алоэ на кончике ножа и опустить в стакан, куда заливать крутой кипяток. Этим настоем промывать глаза 3-4 раза в день.

◆ При воспалении век для промывания глаз и примочек измельчить в кашицу 100 г листьев алоэ, поместить в эмалированную посуду, накрыть крышкой и настоять 1 ч. После этого поставить на огонь, довести до кипения, процедить и перелить в стеклянную посуду с плотно прилегающей пробкой. Хранить в темном прохладном месте.

◆ При растяжении мышц прикладывать к больному месту пакетики с замороженным соком алоэ и сделать легкий массаж этой области, применяя лосьон алоэ с добавлением ланолина. Через 48 ч пакетики со льдом можно на горячие круговые обертывания или компрессы из согревающей растирки листьев алоэ, чтобы снять воспаление и ускорить процесс выздоровления.

◆ Для стимулирования роста волос 1 ст. л. нарезанных листьев алоэ проварить 10 мин в 1/2 л воды. После того как отвар остынет, его следует процедить. Ватным тампоном, смоченным в этом отваре, смазывают кожу головы каждый вечер в течение 1 месяца.

Противопоказания

Препараты алоэ противопоказаны беременным после 7 месяцев беременности, при геморроидальных и маточных кровотечениях, при острых желудочно-кишечных расстройствах, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях печени и желчного пузыря, цистите. При наружном применении свежий сок алоэ не имеет противопоказаний.

Места произрастания

Родина алоэ - Южная Африка. В географических условиях России растет как комнатное растение.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - *Althaea officinalis* L.

Семейство мальвовые — *Malvaceae*

Другие названия

Алтей аптечный, алтейная трава, алтейный корень, алтея, бемишник, буй, василистник, выскочка, глухая крапива, гордовля, гюльхетма, дя-гель, дикая роза, дикий мак, ериновник, калачики, лепешник, маковейник, мальва, паляница, па-пурник, пацирник, повойник, подбел, подбелъник, просвирки, просвирник, проскурень, проскурки, проскурняк, пруща, прянишник, рожка дикая (кошачья, лекарственная, лесная, полевая, собачья), слизь, слизняк, цветник, четки, шамшурник, яскуша.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 1—1,5 м с коротким толстым многоглавым корневищем и ветвистыми корнями. Главный корень до 2 см в диаметре, деревянистый, а многочисленные боковые корни мясистые, снаружи серые, внутри белые до 50 см в длину.

Стебли одиночные или их несколько вместе, слегка ветвистые, в нижней части одревесневающие, цилиндрической формы, мягковолочные, серые от звездчатых волосков, прямостоячие, в верхней части разветвленные. Ветки короткие, направлены вверх.



Листья очередные, лопастные, по краю зубчатые, длинночерешковые, длиной 5—15 см, мягко- и густоопушенные, бархатистые. Нижние листья широкояйцевидные до округлых, с 3—5 слабыми лопастями у основания, сердцевидные, верхние — продолговато-яйцевидные, почти трехлопастные, острые, часто с клиновидным основанием.

Цветки диаметром 20—30 см, на цветоножках длиной 2—10 мм, собраны в короткие кисти, расположенные в пазухах верхних и средних листьев, образующие на верхушке стебля густое, почти колосовидное соцветие.

Чашечка войлочно-волосистая, серовато-зеленая, длиной 6—12 мм, пятираздельная, надрезанная до 2/3 высоты на треугольно-яйцевидные заостренные доли, при плоде смыкающиеся. Венчик длиной 15—20 мм, светло-розовый или почти белый, у основания пурпуровый, пятилепестный, доли его широко- или продолговато-обратнояйцевидные, наверху с выемкой, суженные в ноготок, при основании по краю волосисто-реснитчатые. Тычинки многочисленные, сросшиеся почти доверху в одну общую трубку, фиолетовые.

Плоды — дисковидные сборные семянки, обернутые чашечкой. В зрелом состоянии распадаются на отдельные короткоопушенные семянки. Плод 7—10 мм в диаметре, сухой. Плодики длиной 3—3,5 мм, бурые, односемянные, с тупыми краями, на спинной стороне густо покрыты короткими звездчатыми волосками. Семена темно-бурые, голые, гладкие, почковидные длиной 2—2,5 мм и шириной 1,75—2 мм. Цветет в июне-августе, плодоносит с июля.

Заготовка

С лечебной целью собирают корни и корневища, а также листья и цветки. Для получения листьев и цветков используют алтей первого года, посеянный семенами. Если алтей выращивают лишь для получения листьев, сбор их проводят несколько раз, скашивая стебли, пока они еще молодые. Листья собирают без черешков и веток и сушат при температуре до 40 °С. Хорошо высушенные листья сизо-

зеленой окраски, опушенные. Они должны содержать не более 13% влаги. Почерневшие и поврежденные листья не должны превышать 3%, примеси других растений — 1%.

Корни собирают ранней весной и осенью от двулетних или трехлетних растений, в период отмирания надземной части. При необходимости корни можно выкапывать осенью первого года. Очищают от частей стебля, тонких корней и пробкового слоя. Толстые корни и корневища нарезают вдоль на 8—10 см, их кору счищают острым ножом и после этого разрезают в длину на 2—4 части, для того чтобы легче и быстрее высушить. Корни сушат сразу же после сбора в сушилках при температуре 35—40° С при хорошей вентиляции. Высушенные корни не должны иметь больше 12% влаги и свыше 5% тонких (до 5 мм) корней. Хранят в закрытой таре в сухом проветриваемом и прохладном помещении в течение не более 3 лет.

Химический состав

В сухих корнях алтея содержится эфирное масло (до 0,02%), крахмал (35-37%), жирное масло (до 1,7%), пектины (10—11%), бетаин (2%) витамины, каротин, минеральные соли, около 35% слизистых веществ, основными составляющими которых являются полисахариды — пентозаны и гексозаны. Листья и цветки содержат слизь в значительно меньшем количестве.

Слизистые вещества алтея лекарственного представляют собой смесь пентозанов и гексозанов, которые при гидролизе распадаются на пентозу, гексозу и декстрозу.

Фармакологические свойства

Корни алтея входят в фармакопеи различных стран. Водный настой алтея применяют как противовоспалительное и обволакивающее средство при нарушениях функции легких и при воспалительных состояниях дыхательных путей и глотки, сопровождающихся трудным откашливанием мокроты, при воспалении миндалин и мягкого неба, трахеитах, бронхиальной астме. Препараты алтея уменьшают кашель, увеличивают отделение слизи, используются при сухости во рту. Слизь растения обволакивает слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта, предохраняя их от раздражения при воспалительных процессах, кроме того, она впитывает, абсорбирует микробные, вирусные и токсические продукты, выделяемые пораженными клетками эпителия, препятствует проникновению токсинов в слизистую оболочку. Алтей замедляет всасывание одновременно принимаемых с ним лекарственных средств, продлевая их действие.

Применение в медицине

Алтей применяют внутрь при катаральных состояниях пищевода, при остром гастрите с повышенной кислотностью, энтероколите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно в случаях, сопровождающихся поносом, а также при камнях в мочевом пузыре, затрудненном мочеиспускании. Нередко его препараты назначают совместно с антибиотиками. Цветы алтея применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Используется при отравлениях.

Алтей успокаивает боль в суставах, особенно в смеси с гусиным жиром, и полезен при воспалении седалищного нерва, дрожи в конечностях, разрывах мышц посередине. Сделанные из него лекарственные повязки помогают при опухолях, образовавшихся в ушных железах. Если смазаться алтеем с уксусом и оливковым маслом, это защитит от ядовитых укусов. Отвар его с разбавленным уксусом или вином полезен в качестве растираний при ужалении пчел.

Лекарственные препараты

Настой корня алтея: залить 100 мл воды комнатной температуры 6,5 г мелко изрезанного корня с частицами не более 3 мм, настоять 1 ч. Пить по 1 столовой ложке через 2 ч при воспалении десен, миндалин, зева.

Используют также для примочек на пораженные части (при дерматитах, псориазе, экземе).

Настой представляет собой прозрачную желтоватого цвета, слизистую, сладкую на вкус, со слабым своеобразным запахом жидкость.

Настой цветков алтея: заварить 1 стаканом кипятка 1 десертную ложку цветков, настоять 1—2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой листьев алтея: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана в теплом виде 3—4 раза в день.

Настой корней, цветков или листьев алтея: заварить 2,5 стакана кипятка 2 ст. л. корней, цветков или листьев, поставить на 5 мин на малый огонь, после чего настоять еще в течение 1 ч, процедить. Применять для полосканий, компрессов, припарок, клизм при воспалительных процессах в кишечнике.

Места произрастания

Растет в степной и лесостепной зонах Европейской части России, Западной Сибири, на Кавказе, в Казахстане, частично в Средней Азии, на сырых лугах, в оврагах, по берегам рек и озер, на морских побережьях.

АММИ БОЛЬШАЯ - *Ammi majus*

Семейство зонтичные (сельдерейные) — *Apiaceae*

Другие названия

Китайский тмин.

Ботаническая характеристика

Однолетнее или двулетнее травянистое растение с голым, прямым, округлым бороздчатым ветвистым стеблем до 150 см высоты. Листья дважды-, триждыперистые с широкими ланцетными долями. Соцветия — сложные зонтики на длинных цветоносах, до 10 см в поперечнике. Лучи зонтиков в количестве 50—55 голые, длиной 2—7 см, с оберткой из многочисленных заостренных л. источ-кой. Пестиков 2, с нектарным диском у основания. Завязь нижняя, двухгнездная. Тычинок обычно 5, у крайних цветков меньше. Цветки мелкие, лепестки белые. Плод — вислоплодник, сжат с боков, голый, гладкий. Семянки длиной 2—5 мм, шириной 0,6—1 мм, ребристые. Цветет с конца июня-июля и до сентября. Плоды созревают в сентябре.



Заготовка

С лечебной целью заготавливают плоды растения, которые созревают одновременно. К уборке приступают при созревании центральных зонтиков и массовом усыхании нижних листьев.

Химический состав

Плоды амми большой содержат эфирное масло, жирное масло, фурукумарины (изо-пинпинеллин, синтотоксин, бергаптен, мармезин) — до 2,2%. Токсичность аммифурина, содержащегося в растении, сравнительно невелика.

Фармакологические свойства

Препараты амми большой стимулируют образование в коже пигмента меланина при облучении ультрафиолетовым светом. При назначении совместно с ультрафиолетовым облучением способствуют восстановлению пигментации кожи при витилиго. Фурукумарины, кроме того, оказывают капилляроукрепляющее, некоторое седативное, желчегонное, мочегонное действия, слегка тонизируют матку и кишечник. Галеновые формы из растения раздражают почки, а смесь фуруку-маринов (аммифурин) сравнительно малотоксична. На сердечно-сосудистую систему аммифурин заметного влияния не оказывает, слегка тонизирует матку и кишечник.

Применение в медицине

Аммифурин применяют при витилиго (песь, лейкодермия), гнездом и тотальном облысении, псориазе, нейродермите, красном плоском лишае.

Лекарственные препараты

Растолченные семена амми большой принимали внутрь, затем подвергали кожу солнечному облучению больные витилиго. Однако, наблюдающиеся при этом побочные явления ограничивают применение этого способа лечения.

Попытки лечения галеновыми препаратами из амми большой предпринимались в Чехословакии в дерматовенерологической клинике: из семян амми готовили спиртовой экстракт в виде настойки, смешивали его с эмульсией и применяли как наружное средство для лечения больных витилиго. Результаты лечения признаны удовлетворительными. Осложнений при наружном применении не наблюдалось. В 60-х годах в ВИЛ Р из амми большой был получен аммифурин. Аммифурин (Amnifurinum) содержит смесь трех фу-рокумаринов — бергаптена, изопимпинелли-на и ксантотоксина. Желтый кристаллический порошок горького вкуса. Выпускается в таблетках по 0,02 г и в виде 0,3%-го раствора во флаконах по 50 мл. Применяют по 1—2 таблетке 3 раза в день с одновременным втиранием в пораженные участки 0,3%-го раствора и последующим ультрафиолетовым облучением. Таблетки принимают после еды и запивают молоком во избежание раздражения желудка. При ограниченных кожных поражениях смазывают высыпания раствором ам-мифурина, с последующим облучением, при обширных диффузных процессах назначают прием аммифурина внутрь, смазывания и облучения. Терапия включает 3—5 курсов (по

21—28 процедур в каждом), общая продолжительность лечения до года. Таблетки принимают внутрь за 2 ч до облучения, смазывания производят за 1 ч до облучения. Первое облучение должно продолжаться 1 мин, а затем сеанс удлиняют каждый раз на 1 мин, максимально до 12 мин. Расстояние от источника ультрафиолетового излучения 100 см. На курс лечения необходимо 100 втираний с таким же количеством сеансов облучения и соответствующее количество таблеток. Под влиянием аммифурина у больных псориазом прекращается зуд, постепенно уменьшаются количество высыпаний и степень инфильтрации кожи в местах бляшек. У больных витилиго в процессе лечения методом фотохимии появляются вкрапления пигмента, исчезают белые пятна. В период лечения аммифу-рином рекомендуют носить солнцезащитные очки и избегать прямых солнечных лучей. Иногда при приеме аммифурина отмечают тошноту, головную боль, головокружение, сердцебиение, исчезающие после отмены препарата.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению аммифурина и ультрафиолетовой терапии служат следующие заболевания: туберкулез кожи, гипертоническая болезнь, тиреотоксикоз, заболевания крови, заболевания почек и печени, центральной нервной системы, при сахарном диабете, множественных пигментных невусах, доброкачественных и злокачественных опухолях, при беременности и в периоде лактации.

Места произрастания

В диком виде встречается редко, только на южном берегу Крыма. Для промышленных целей культивируется в южных районах.

АММИ ЗУБНАЯ - *Ammi visnaga* (L.) Lat.

Семейство зонтичные (сельдерейные) — *Apiaceae*

Ботаническая характеристика

Двулетнее (в культуре однолетнее) травянистое растение высотой до 100—150 см. Корень стержневой, деревянистый, слегка ветвящийся. Стебель прямостоячий, круглый, сильно ветвистый с дважды-, трижды-перисторассеченными листьями, разделенными на тонкие линейные или линейнонитевидные дольки. Цветки мелкие, невзрачные, с одуряющим, неприятным запахом, собраны в соцветие зонтик диаметром 6—10 см. Наибольшими являются зонтики, которые образуются первыми. Лучи зонтика многочисленные (до 100), голые и различной величины. Во время цветения лучи раскрываются, а при созревании плода загибаются к центру, твердеют и отчасти предохраняют плод от высыпания. Чашечка цветка состоит из 5 очень мелких чашелистиков. Венчик пятилепестковый, длиной около 1 мм, тычинок 5. Пестик нижний, двухгнездный. Столбиков 2 с головчатым рыльцем. Плод - двусемянка длиной 2—2,5 мм, голая, яйцевидная или продолговато-яйцевидная, гладкая, распадающаяся на два полуплодика. Семена удлинённой формы с 5 продольными ребрами. Цветет в июне-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают плоды отдельно или вместе с половой в период их массового побурения или свертывания зонтиков. Полова состоит из частей, плодоножек, лучей зонтиков, измельченных листьев и стеблей. Сбор семян производят при созревании их в большей части зонтиков — в конце сентября или в начале октября. Плоды должны составлять не менее половины сырья. Срок хранения до 3 лет. И поскольку семена центральных зонтиков обладают высокими качествами, их следует использовать как посевной материал.

Химический состав

Действие экстракта амми зубной связывают с келлином, содержание которого в плодах составляет 0,4-1,8%, в корнях - около 0,07%, в стеблях — 0,09—0,11%, листьях - 0,98-1,2%, лучах зонтиков - 0,2-1,01%.

Келлин имеет точку плавления 152—155 °С. Легко растворяется в хлороформе и в концентрированных неорганических кислотах, но с трудом — в воде комнатной температуры.

Виснагин имеет точку плавления 144-145 °С.

Келлинин имеет точку плавления 174—175 °С. Имеет горький вкус и нерастворим в хлороформе. Растворяется в концентрированной кислоте.

Амиол имеет точку плавления 211 °С, оптически неактивен и с трудом растворяется в спирте, ацетоне, и легко — в пиридине.

Кроме перечисленных веществ, из плодов извлечены еще визаминол, виснадин, самидин, келлактон, акацетин и другие химические соединения. Плоды растения содержат около 20% жирного масла и 0,2% эфирного масла.

В зависимости от условий мест произрастания растения, амми зубная изменяет свой химический состав.

Фармакологические свойства

Препараты амми зубной за счет содержания в них келлина обладают спазмолитическими свойствами: они понижают тонус стенки сосудов, кишечника, мочевого и желчного пузырей, расширяют бронхи и венечные сосуды сердца, увеличивая кровообращение в 2—3 раза, не изменяя кровяного давления. Оказывают слабое седативное (успокаивающее) действие на центральную нервную систему. Препараты амми зубной имеют длительный эффект, поскольку в течение длительного времени задерживаются в кровеносной системе.

Применение в медицине

Назначаются при бронхиальной астме, коклюше, спазмах кишечника и желудка, при стенокардии (грудной жабе) и мочекаменной болезни. Наибольшей концентрации келлин в крови достигает через 10—15 мин после приема.

Лекарственные препараты

Настойка амми зубной: залить 200 мл 40—50%-го спирта 1 ст. л. измельченных плодов, настоять 14 дней, отжать, процедить. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды при спазмах мочеточников и почечной колике, почечнокаменной болезни.

Из амми зубной готовят комплексный препарат **«Ависан»**, содержащий до **8%** суммы хромонов, небольшое количество фурукумаринов и флавонов. Обладает спазмолитическими свойствами. Применяется при тех же заболеваниях, что и настойка амми. При лечении мочекаменной болезни необходимо принимать большое количество жидкости (до 2 л воды или чая в течение 2—3 ч).

Противопоказания

Препараты малотоксичны. В отдельных случаях возможны побочные явления: головокружение, сонливость, нарушения функции желудочно-кишечного тракта, сыпь. Противопоказаны при далеко зашедшей недостаточности кровообращения.

Места произрастания

Амми зубная — средиземноморское растение, встречающееся в Азии, Северной Африке, Иране и Южной Европе. В диком виде встречается на Кавказе, в основном в Азербайджане. Произрастает на сухих и солнечных склонах, а также как сорняк в посевах культурных растений. Амми зубную культивируют на Северном Кавказе, на юге Украины.

АМОРФА ПОЛУКУСТАРНИКОВАЯ -*Amorpha fruticosa* L.

Семейство бобовые — *Fabaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетний кустарник высотой 1—2 м. Листья сложные, непарноперистые, 9—17 см длины. Цветы красно-фиолетового цвета, многочисленные, мелкие, почти сидячие в густых удлинённых колосовидных кистях, с пазушными укороченным цветоносами. Плод — продолговатый боб, 7—9 см длиной и 2—4 мм шириной, одно-двусемянный. Семена мелкие, гладкие, коричневого цвета. Зацветает аморфа в начале мая, цветение продолжается 10—15 дней, в июне наступает второе цветение, в июле — третье, в августе — четвертое. Плоды созревают в конце сентября — начале октября. Хорошо обходится без воды.

Заготовка

С лечебной целью используют семена растения.

Химический состав

Семена растения содержат гликозид аморфин (до 0,66—0,75%), плохо растворимый в холодной воде. Аморфин расщепляется на аглюкон аморфигенин, глюкозу и ара-бинозу.

Фармакологические свойства

Препараты, содержащие аморфин, оказывают успокаивающее действие при нервных заболеваниях, обладают кардиотоническими и нейротропными свойствами.

Применение в медицине

Применяют как седативное средство при вегетативных неврозах, неврозах сердечно-сосудистой системы и пароксизмальной тахикардии. В нетоксических дозах он предупреждает судороги, вызванные камфорой; в меньшей степени предупреждает стрихнинные судороги.

Лекарственные препараты

На основе аморфина создан препарат «Фрутицин», обладающий успокаивающим действием при различных невротических состояниях (пароксизмальная тахикардия, вегетососудистая дистония, неврозы сердечно-сосудистой системы). Побочными явлениями не обладает.

Места произрастания

Растет в садах, парках в южных районах Средней Азии и Европейской части России, встречается иногда в одичалом виде.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Anisum vulgare* Gaertn

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Лниж, бадьян, бедренец, ганиш, ганус, звездчатка.



Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой 30—60 см с короткими мягкими волосками. Стебель ветвистый, бороздчатый. Листья нижние — длинночерешковые, округлопочковидные или сердцевидные, глубокопильчатые; средние — простые перистые; верхние — перистые, триждыперисторассеченные сидячие. Цветки белые, пятичленные, мелкие, невзрачные, собраны в крупные сложные зонтики диаметром до 6 см.

Плод — яйцевидная двусемянка, вверху оттянутая, с трудом разделяемая на два полуплодика. Цветет в июне-июле, плодоносит в августе.

Заготовка

Для лечебных целей используются плоды аниса в натуральном виде, без переработки. Их заготавливают во время созревания, когда плоды первых зонтиков побурели, а остальных зонтиков еще зеленые. Срезанные растения связывают в снопики и сушат под навесами. После сушки их обмолачивают и на веялках отделяют плоды от примесей. Хранят 3 года.

Химический состав

Плоды содержат эфирное анисовое масло от 1,2 до 3,2%, иногда до 6%. В состав масла входит до 80—90% анетола, до 10% метилхавикола, анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовый спирт и анисовая кислота; до 20% белковых веществ, до 1% минеральных солей, сахара, соли. Эфирное масло получают перегонкой паром плодов аниса. Помимо этого, плоды аниса обыкновенного содержат до 28,4% жирного масла с температурой плавления 29—31С, используемое в качестве заменителя импортного масла какао.

Фармакологические свойства

Препараты из аниса обладают противовоспалительным, антисептическим, спазмолитическим, анестезирующим и ветрогонным свойствами, действуют как слабительное. Плоды аниса и его препараты усиливают функцию железистого аппарата бронхов и кишечника, повышают секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, уменьшают спазмы гладкой мускулатуры кишечника. Повышают секрецию молочных желез и стимулируют моторную функцию матки. Малотоксичны.

Применение в медицине

Помогают при воспалении почек и мочевого пузыря, выводят песок из мочевыводящих путей. Применяются при вздутии живота, для стимуляции секреторной функции печени и поджелудочной железы. Препараты аниса рекомендуют также при анацидных гастритах, хроническом гастрите, метеоризме и других нарушениях функции желудочно-кишечного тракта. Употребляются внутрь при остром и хроническом ларингите, бронхите, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астме, кольпите, гипогалактии.

Древнегреческий врач Диоскорид рекомендовал анис как болеутоляющее лекарство и снадобье, защищающее от укусов ядовитых животных. Анисом окуривали при простуде.

Лекарственные препараты

Анисовый чай полезно употреблять кормящим матерям для увеличения количества молока и отделения мокроты при кашле, а также при коликах: 1 ч. л. семян на 1 стакан кипятка.

Настой из плодов аниса готовится следующим образом: 1 ч. л. плодов аниса заваривают стаканом кипящей воды, настаивают 20 мин, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Промывание глаз **настоем аниса** улучшает зрение.

Кусочки аниса, размоченные в воде и вложенные в ноздрю, излечивают язвы в носу.

Анисовое масло обладает способностью сильно преломлять свет, оптически активна, обладает характерным запахом и сладковатым вкусом. Применяют как отхаркивающее средство при катарах верхних дыхательных путей, бронхоэктазах по 1—5 капель на прием.

Анисовое масло и плоды аниса применяют при катарах дыхательных путей, трахеитах, ларингитах и других заболеваниях органов дыхания. Анисовое масло часто комбинируют с другими эфирными маслами, антибиотиками; оно входит в состав различных отхаркивающих микстур.

Настойка аниса с шафраном на вине снимает воспаление глаз.

Капли нашатырно-анисовые готовят следующим образом: смешивают 3,3 г анисового масла, 16,7 г раствора аммиака, 80 г спирта 90%. В результате получается прозрачная бесцветная или слегка желтоватая жидкость с анисовым и аммиачным запахом. Хранят ее в стеклянной посуде с плотно закупоренными пробками. Назначают внутрь на сахаре как отхаркивающее средство. Наиболее широкое применение нашатырно-анисовые капли находят в детской практике при бронхитах. Обычно для взрослых назначают 5—10 капель на прием, детям до 1 года —1—2 капли, 2-5 лет - 2-5 капель, 6-12 лет -6-12 капель на прием 3—4 раза в день. Хранить с предосторожностью.

Места произрастания

В России анис растет как культурное растение на больших площадях, в диком виде он неизвестен. В настоящее время анисом заняты большие поля на Украине и Северном Кавказе.

АПЕЛЬСИН СЛАДКИЙ -Citrus sinensis L.

Семейство рутовые — Rutaceae

Ботаническая характеристика

Вечнозеленое дерево с густой кроной. Листья темно-зеленые кожистые, округлые, у основания с заостренной верхушкой. Черешок листа с небольшими крыловидными придатками. Цветки душистые обоеполые, белые, пятилепестковые, расположены в пазухах кистями или одиночно. Цветки появляются на побегах текущего прироста. Плоды желтые, оранжевые или оранжево-красные, крупные, различной формы, с кожистым околоплодником, мякоть сочная, кисло-сладкая. Цветет постоянно.

Заготовка

С лечебной целью используются сок апельсина, плоды и их кожура.

Химический состав

Плоды апельсина содержат соли — 0,5% (из них калия — 197 мг%), органические кислоты — 2,5%, сахар — 4,6%, другие углеводы — 1% , пектиновые вещества — 0,7%, фитонциды, витамины: С — 6,6 мг%, В, -0,08 мг%, провитамин А (каротин) -0,16—0,25 мг%. В кожуре апельсина обнаружено несколько видов эфирных масел.

Фармакологические свойства

Препараты из корки апельсина используются в качестве противохорадочного, потогонного, кровоостанавливающего средств.

Применение в медицине

Апельсины употребляют при заболеваниях почек, от камней в мочевом пузыре, при кишечных заболеваниях, гриппе, запорах, фурункулезе. Корки апельсинов — против лихорадки, для ослабления менструаций, остановки кровохарканья. Апельсины, благодаря наличию в них большого количества калия, витамина С и других витаминов, способствуют улучшению здоровья при гипертонической болезни, атеросклерозе, болезнях печени, подагре, ожирении. Апельсиновый сок способствует утолению жажды у лихорадящих больных, а благодаря наличию фитонцидов может быть использован как антисептическое средство для лечения инфицированных ран и язв. Применение апельсинов дает хорошие результаты при авитаминозах. Кожура апельсина очень эффективна при маточных кровотечениях и чрезмерных менструациях.

Лекарственные препараты

Апельсины, съедаемые утром натощак и вечером перед сном (плоды можно заменять соком), улучшают аппетит и процессы пищеварения, помогают при запорах.

Сок апельсина, употребляемый за 30 мин до еды 3 раза в день по 1/2 стакана способствует разрушению камней в мочевом пузыре и помогает избавиться от цинги.

Отвар корок апельсина: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных корок, греть их на слабом огне 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день для ослабления сильных менструаций. С этой же целью можно пользоваться незрелыми апельсинами, сваренными вместе с кожурой.

Корка апельсина, по некоторым сведениям, по своим действиям аналогична действию хинина. С этой целью необходимо употреблять 2— 3 раза в день по 4 г измельченной в порошок корки, запивая его чаем или кипяченой водой.

Противопоказания

Противопоказаны апельсины при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью, при обострениях воспалительных заболеваний кишечника.

Места произрастания

Растет в субтропических районах, на территории Грузии.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ - *Aralia mandshurica* Rupr, et Maxim.

Семейство аралиевые — *Araliaceae*

Другие названия

Кушак, поскребок, черница, чертово дерево (это название аралия получила из-за колючих шипов на стволе), шип-дерево, юшак.

Ботаническая характеристика

Небольшое дерево до 6 м высоты, напоминающее тропическую пальму. Корни аралии расположены во все стороны от ствола на расстоянии до 3 м. Залегают они горизонтально на глубине 10—25 см от поверхности земли, потом, круто изгибаясь, растут вниз, обильно ветвятся, образуя множество почек. Маловетвистый прямой ствол усажен многочисленными шипами. Листья расположены на верхушке колючего ствола в виде густой мутовки, на длинных черешках, дважды-, реже триждыперистосложные, длиной до 1 м с яйцевиднозаостренными зубчатыми листочками, голые или щетинистые.

Цветки мелкие, невзрачные, белые или кремовые, собранные по 6—8 на верхушке ствола в шаровидные зонтики, довольно крупные, густые, длиной до 45 см. Плоды -ягодообразные костянки, диаметром 3—5 мм, сине-черного цвета, с 5 косточками, расположенными звездочкой. Цветет в июле-августе. Плодоносит во второй половине сентября.



Заготовка

В народной медицине используют листья, почки, плоды, корни и кору корней. Заготовку корней следует проводить в апреле-мае, до распускания листьев, или в сентябре-ноябре, после осыпания плодов с деревьев возрастом от 5 до 15 лет. Копают от ствола, тоньше 1 см не берут и обязательно оставляют 2—3 корня, почки на которых обеспечивают восстановление растения. Выкопанные корни отряхивают от земли, удаляют почерневшие или загнившие части, а также корни диаметром свыше 3 см. Быстро моют в проточной холодной воде, режут на куски до 8 см длиной, затем разрезают вдоль. Сушат корни в сушилках при температуре до 60 °С или в тени, в хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения 2 года. Кору собирают в те же сроки, что и корни, листья - во время и после цветения растения в сухую, солнечную погоду. Кору и листья сушат в сушилках при температуре 50—55 °С. Хранят в сухом, прохладном, защищенном от света месте в течение 2 лет.

Химический состав

В корнях, особенно в коре корней, содержатся тритерпеновые сапонины (аралозиды А, В, С), кроме них, в корнях содержатся алкалоид аралин, карденолиды, флавоноиды, антоцианы, крахмал, камедь, смолистые и дубильные вещества, эфирное масло, углеводы, минеральные соли, витамины С, В1, холин. В ветвях и листьях содержатся углеводы, эфирное масло, флавоноиды, алкалоиды, тритерпеноиды, органические кислоты и антоцианы. В семенах имеются непредельные жирные кислоты (линолевая, октадеценовая).

Фармакологические свойства

По своему лечебному действию аралия близка к женьшеню. Препараты аралии маньчжурской обладают антитоксическим, тонизирующим, противовоспалительным, диуретическим, гипотензивным и сахароснижающим свойствами. Водный отвар и настойка из корней аралии оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему, стимулируют работу сердца, уменьшают продолжительность сна, вызванного наркотическими веществами. Несколько возбуждают дыхание, способствуют увеличению жизненной емкости легких и мышечной силы, обладают антистрессовым действием. Положительное действие аралии связывают с активизацией ферментных систем и усилением энергетического обеспечения организма. Настойка растения оказывает стимулирующее действие на сердце, малотоксична, а по сравнению с препаратами женьшеня и левзеи софлоровидной — более активна.

Применение в медицине

Настойку аралии маньчжурской применяют при астенических состояниях, гипотонии, при депрессиях, в частности при отдаленных последствиях черепно-мозговых травм с астеническим синдромом и неврастеническими реакциями, при шизофрении с астеноипохондрическим синдромом, при астенодепрессивных состояниях, неврастении, импотенции, аменорее, психастении, пост гриппозном арахноидите с выраженным астеническим синдромом и т. п. При умственном и физическом переутомлении. Лучший результат лечения препаратами аралии маньчжурской отмечен у больных с астеноде-прессивными состояниями, связанными с переутомлением, гипотонией. У них улучшалось самочувствие, и повышалась трудоспособность. Улучшалось состояние больных с посттравматическими расстройствами, начальными стадиями атеросклероза.

Лекарственные препараты

Настойка корней аралии: залить 100 мл 7%-го спирта 20 г сырья, настоять 14 дней, процедить, отжать. В готовом виде она должна быть янтарного цвета со своеобразным запахом и приятным вкусом. Пьют во время еды по 30—40 капель на прием 2—3 раза в день в течение месяца.

При склонности к повышенному артериальному давлению дозу уменьшают до 10 капель 2 раза в день. Курс лечения 2—3 недели. Через 1—2 недели лечение повторяют под наблюдением врача.

Отвар корней, коры, листьев: заварить

1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 0,5 ч. Охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить, отжать и довести объем кипяченой водой до первоначального. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды при желудочно-кишечных заболеваниях, простуде, диабете, воспалении ротовой полости, ночном недержании мочи, в качестве укрепляющего средства при заболеваниях печени и почек с целью увеличения отделения мочи.

Курс лечения 2—3 недели.

На базе корней аралии изготовлен препарат «Сапарал», применяемый в качестве тонизирующего средства при астенических, асте-нодепрессивных состояниях, неврастении, гипотонии, а также для профилактики и лечения умственного и физического переутомления. Препараты из аралии маньчжурской малотоксичны.

Противопоказания

Препараты аралии, содержащие сапонины, противопоказаны при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, гипертонической болезни, эпилепсии, гиперкинезах. Препараты не рекомендуется принимать в вечернее время. Эффект препаратов аналогичен действию женьшеня.

Места произрастания

Растет в подлесках смешанных и хвойных лесов, на прогалинах, опушках, полянках, одиночно или небольшими группами на Дальнем Востоке, в Приморском крае, на Сахалине, Курильских островах, в Северном Китае и на полуострове Корея. Растет единично или небольшими группами на опушках и вырубках до высоты 700 м над уровнем моря. Выращивается в культуре на садовых участках.

АРАЛИЯ ШМИДТА - *Aralia Schmidtha*

Семейство аралиевые — *Araliaceae*

Другие названия

Аралия сердцевидная

Ботаническая характеристика

Аралия Шмидта представляет собой многолетнее травянистое растение высотой до 1,25 м с простым неветвящимся почти голым стеблем. Корень толстый, мясистый, слегка смолистый с ароматическим запахом. Листья крупные, до 5 см длины, на длинных черешках, дважды- или триждыперисторассеченные, сверху темно-зеленые, голые, иногда довольно густо усаженные короткими щетинистыми волосками, снизу более светлые. Соцветие крупное, до 45—50 см длины, верхушечное, метельчатое, сопровождающееся небольшими добавочными соцветиями. Цветет в июле-сентябре, плодоносит в сентябре.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают корни растения.

Фармакологические свойства

Настойка аралии Шмидта вызывает повышение двигательной активности, но в большей степени по сравнению с настойкой аралии маньчжурской. Вместе с тем по влиянию на условнорефлекторную деятельность настойки аралии маньчжурской и аралии Шмидта существенно не различаются между собой. Обе настойки практически одинаковы по противоснотворной активности.

Настойка аралии Шмидта оказывает кардиотоническое действие: увеличивает амплитуду сокращений сердца, повышает тонус миокарда, замедляет ритм сердечных сокращений, незначительно понижает артериальное давление, увеличивает диурез. По этим показателям она существенно не отличается от настойки аралии маньчжурской.

Настойка аралии Шмидта менее токсична по сравнению с настойкой маньчжурской.

Применение в медицине

Настойка аралии Шмидта применяется по тем же показаниям, что и настойка аралии маньчжурской, и существенно не отличается от нее по активности.

Места произрастания

Северо-восточный Китай, Корея. В России — только на Дальнем Востоке (При-марье и Приамурье), на Сахалине. Растет одиночно или образует заросли, пригодные для заготовки сырья в подлеске смешанных и лиственных лесов, на полянах, вырубках, вблизи дорог, предпочитает солнечные места. Внесена в Красную книгу.

АРАХИС ПОДЗЕМНЫЙ - *Arachis hypogaea*

Семейство бобовые — *Leguminosae*

Другие названия

Земляной орех.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой 25—40 см, с ветвистым стеблем и опушенными прямостоячими листьями. Цветки мелкие, в коротких многоцветковых кистях. Плодоносные цветки расположены в нижней части стеблей и под землей, в верхней части находятся бесплодные цветки. Мотыльковый венчик цветка пятилепестковый, желтый, желто-оранжевый или белый. После оплодотворения все элементы цветка отмирают, а плодоножка с завязью начинает расти, поворачиваясь вниз, углубляется в почву, где из завязи развиваются плоды коконообразной формы. Они покрыты сетчатой оболочкой с одним или 2—3 перехватами посередине. В плодах содержатся 1—3 семени, покрытые тонкой розовой или красновато-коричневой оболочкой. Цветет с июня-июля до осени, плоды созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

С лечебной целью используют семена растения.

Химический состав

В семенах арахиса обнаружено 53% жирного масла, в состав которого входят глицериды арахидиновой, лигноцериновой, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой и других кислот, 37% белка, алкалоиды арахин и кона-рахин, глюкенины, около 21% крахмала, сахар, сапонины, аминокислоты, пурины, витамины В1, Е, пантотеновая кислота, биотин.

Применение в медицине

Семена — орешки арахиса полезны больным гемофилией, детям, страдающим экссудативным и геморрагическим диатезами (заболевание крови, связанное с понижением ее свертываемости и кровоизлияниями).

Лекарственные препараты

Плоды арахиса сырые или слегка поджаренные в количестве 50—150 г употреблять

3 раза в день за 30 мин до еды при гемофилии.

Места произрастания

Родиной арахиса является Центральная Америка, откуда он был завезен в XVI в. в Юго-Восточную Азию португальцами, основавшими колонию в Макао. В Европу растение попало из Китая, и первое время его плоды называли «китайскими орешками». В России арахис начали выращивать в конце XVIII в., сначала в Одессе, а со временем он переместился в южные регионы страны.

АРБУЗ СЪЕДОБНЫЙ - *Citruleus lanatus*

Семейство тыквенные — *Cucurbitaceae*

Другие названия

Арбуз обыкновенный, кавун, карпуз.

Ботаническая характеристика

Однолетнее однодомное травянистое растение со стелющимся округлопяти-гранным стеблем. Стебель ветвящийся длиной 2—3 м и более. Листья крупные, черенковые, трехдольчатые, в основном сердцевидные, очередные, шероховатые, но пластинка глубоко разрезанная на 5 зубчатых остроконечных долей. Возле листьев вырастают разветвленные усики. Цветки крупные, желтые, однополые. Арбуз цветет в летние месяцы. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод — шаровидная ложная ягода с гладкой поверхностью, достигающая 15—20 кг. Мякоть розовая или красная, очень сочная и сладкая. Но есть сорта с беловато-желтой мякотью.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используется мякоть зрелого плода арбуза, его корка и семена.

Химический состав

Плодовая мякоть арбуза содержит от

5,5 до 13% легкоусвояемых сахаров (глюкоза, фруктоза и сахароза). К моменту созревания преобладают глюкоза и фруктоза, сахароза накапливается в процессе хранения арбуза.

В мякоти содержатся пектиновые вещества — 0,68%, белки — 0,7%; кальций -

14 мг%, магний — 224 мг%, натрий — 16 мг%, калий - 64 мг%, фосфор - 7 мг%, железо в органической форме — 1 мг%; витамины В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, каротин -0,1—0,7 мг%, аскорбиновая кислота -0,7—20 мг%, щелочные вещества.

Арбузные семена содержат до 25% масла, по физико-химическим свойствам похожего на миндальное. Масло из семян арбуза, содержащее линолевую и пальмитиновую кислоты, с успехом заменяет миндальное масло, а по вкусовым качествам не уступает лучшему растительному маслу — прованскому.

На юге из арбуза готовят нардек (арбузный мед), упаривая арбузный сок до густоты меда. Нардек содержит до 20% сахарозы и 40% инвертного (расщепленного) сахара.

Фармакологические свойства

Арбуз обладает сильным мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, жаропонижающим и общеукрепляющим свойствами. Нормализует процессы обмена веществ, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма избытка холестерина.

Применение в медицине

В народной медицине используют мочегонное действие арбуза при отеках, связанных с заболеванием почек и сердечно-сосудистой системы, а также при болезнях печени и камнях желчного пузыря. Показан при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, малокровии, атеросклерозе, атонии кишечника. Он не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей. Содержание щелочных соединений регулирует кислотно-щелочное равновесие, вследствие чего арбуз применяют при ацидозах различного происхождения. Содержание в арбузной мякоти легко усвояемых сахаров и воды обуславливает применение арбуза при хронических и острых заболеваниях печени. Арбуз применяют также при ожирении и необходимости голодания по показанию в ходе лечения. Клетчатка арбузной мякоти улучшает пищеварение, способствует выведению холестерина, а содержащаяся в арбузе фолиевая кислота и витамин С оказывают противосклеротическое действие. Пектиновые вещества и небольшое количество клетчатки в арбузной мякоти способствуют оптимизации микрофлоры кишечника и не вызывают метеоризма.

Семена арбуза обладают кровоостанавливающим и противоглистным действиями.

Лекарственные препараты

Мякоть свежего арбуза нужно съедать до 2—2,5 кг в день при почечнокаменной болезни, циститах, нефритах и пиелонефритах, протекающих без задержки жидкости в организме. Длительное употребление мякоти арбуза способствует излечению хронических гастритов, улучшает состояние больных сахарным диабетом и атеросклерозом

Мякоть свежего арбуза, содержащую легко усвояемое органическое железо в больших количествах, употреблять при различного рода анемиях, при беременности, во время лактации, при состояниях, связанных с дефицитом железа. Для этого надо съесть 1 кг мякоти арбуза, чтобы получить 1 г железа.



Свежий сок плодов растения пьют по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день.

Сухие и свежие корки арбуза применяют в виде отвара 1:10 по 1/2 стакана 3—4 раза в сутки как мочегонное средство.

Цедра корки арбуза: с хорошо промытой корки арбуза острым ножом счищают поверхностный слой (цедру), высушивают и хранят в картонной коробке. Принимают по 5 г 3 раза в день за 20 мин до еды, запивая медовой водой, в качестве сильного мочегонного средства.

Настой сухих корок арбуза: заварить 0,5 л кипятка 80 —100 г измельченных корок, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4—5 раз в день при гастритах, острых и хронических колитах и энтероколитах.

Отвар корок арбуза: заварить 1 стаканом кипятка 20 г сухих или свежих корок, греть на слабом огне 15 мин, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день как мочегонное средство.

В народной медицине сок арбуза использовали для питательно-витаминных масок лица, которые предупреждают дряблость как сухой, так и жирной кожи, улучшают ее цвет, делают мягкой и гладкой.

Противопоказания

Арбуз можно употреблять в свежем виде до 2—2,5 кг в день при мочекаменной болезни, циститах, гломеро- и пиелонефритах, но протекающих без задержек жидкости в организме.

Места произрастания

Основными районами культуры арбузов в России является Поволжье. Имеются попытки культивирования их в Сибири, Горьковской и Московской областях.

АРНИКА ГОРНАЯ - *Arnica montana* L.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Арник, баранец, баранка, баранник горный, баранье зелье, баранья трава, борода, боровой гвоздик, бродка, гроша, живокость, заячья капуста, кровавник, купальник, купальница горная, лесная гвоздика, лесной титул, маточница, пупавник, тур, чарник, чемерица, ярник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение 15—80 см высоты. Корневище ползучее, цилиндрическое, горизонтально разветвленное длиной до

15 см, толщиной 1 см с многочисленными нитевидными бурыми придаточными корнями. Цвет корней снаружи темно-коричневый. Листья супротивные, сидячие, цельнокрайние, обратнойцевидные, сверху железистоопушенные, снизу голые, длиной 15—17 см, самые крупные собраны в розетку. Стебли одиночные (реже 2—3), прямостоячие, с несколькими парами супротивных листьев. Верхушки стеблей и боковых ответвлений заканчиваются крупными (до

3 см) соцветиями-корзинками. Краевые цветки по 14—20, язычковые, пестичные, желтые, трубчатые — более бледные. Плод — семянка с хохолком, 6—10 мм длины, грязно-серого цвета, цилиндрический, опушенный, суженный к основанию. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-августе.

Заготовка

В настоящее время для медицинских целей используются 3 вида арники: арника горная, арника Шамиссо (*Arnica Chamissaris Lees*) и арника густооблиственная (*Arnica foliosa Nutt.*). В медицинском отношении эти новые виды арники действуют аналогично арнике горной. Арника горная, арника Шамиссо и арника густооблиственная освоены в культуре.

Заготовку производят во время цветения во второй-третьей декаде июня и начале июля, начиная со второго года жизни растения. Срезают цветочные корзинки у самого основания без цветоножек, чтобы остаток цветоноса был не более 1 см. Сушат в тени без доступа солнечных лучей на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем до 5 см на бумаге или ткани, 7—10 дней или в сушилках при температуре 55—60 °С. Во время сушки переворачивать сырье не рекомендуется, так как корзинки рассыплются. Хранят сырье в течение 2 лет. Влажность сырья не должна превышать 13%.

Химический состав

Действие цветков арники приписывают красящему веществу арнинину, содержащемуся в цветках в количестве до 4%. Горькое вещество арнинин состоит из смеси 3 веществ: арнидиола (арнидендиол), фарадиола (изоарнидиол) и предельного углеводорода. Содержатся также цинарин, эфирное масло в количестве 0,04—0,07%, представляющее собой красно-темную или сине-зеленую маслообразную массу. Из цветков выделено также масло, содержащее 56% неомыляемых веществ; омыляемая часть масла 50% представлена насыщенными кислотами; имеются углеводород, два смолистых вещества и красное красящее вещество лютеин. Обнаружены органические кислоты: фумаровая, яблочная и молочная, находящиеся как в свободном состоянии, так и в виде кальциевых и калиевых солей. Содержание витамина С составляет около 21 мг%.

В цветках арники обнаружены 2,5% фруктозы, 0,5% других восстанавливающих сахаров, 1% сахарозы, инулин, дубильные вещества, белки, хлорофиллы и различные балластные вещества. Соцветия содержат около 5% дубильных веществ, а также цинарин, холин, алкалоиды.

Корни арники содержат ненасыщенный углеводород и небольшое количество фито-стеринов. Содержится также эфирное масло (до 1,5% в свежем сырье и 0,4—0,6% в высушенном), которое представляет собой светло-желтую, постепенно темнеющую жидкость с острым запахом. В корнях арники в значительном количестве найдены органические кислоты: изомасляная, муравьиная и ангеликовая. Для изготовления препаратов используют цветочные корзинки и корни.

Фармакологические свойства

В цветочных корзинках и корнях содержатся в основном различные по химическому составу вещества, поэтому фармакологические свойства этих растений различны.

Цветки арники обладают желчегонным свойством, а также оказывают кровоостанавливающее действие, усиливают тонус и сокращения матки. Препараты из цветков арники в малых дозах оказывают

тонизирующее действие на центральную нервную систему, а в больших дозах — седативное и предотвращают развитие судорог. Препараты из корней арники увеличивают амплитуду сердечных сокращений, расширяют коронарные сосуды, улучшают питание мышцы сердца. Цветы арники обладают способностью понижать рефлекторную возбудимость мозга и расширять мозговые сосуды. На этом основании раньше арнику применяли в восстановительном периоде после мозговых кровоизлияний с целью более быстрого восстановления функционального состояния нервной системы. Лучшие результаты наблюдались от применения настойки из свежих цветков арники. В отличие от препаратов спорыньи арника понижает артериальное давление. Настойка оказывает также желчегонное действие. Побочных явлений при применении настойки арники у больных не отмечается.

Иначе действуют препараты из корней арники. Они возбуждают сердечно-сосудистую систему, увеличивают коронарный кровоток, расширяют коронарные сосуды при различных патологических состояниях, атеросклерозе, миокардитах и сердечных ангиоспазмах.

Применение в медицине

Настойку из цветков арники горной применяют как кровоостанавливающее средство при послеродовых кровотечениях (субинволюция матки и т. п.) и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями. Применяют внутрь при сердечной слабости, атеросклерозе, гипертонии, стенокардии, внутренних кровотечениях, как желчегонное средство, наружно для примочек при ушибах, ссадинах, синяках, мелких ранах, фурункулах, трофических язвах, ожогах, обморожениях. Препараты арники снижают артериальное давление, усиливают отделение желчи, понижают содержание холестерина в крови.

Лекарственные препараты

Настойка из цветков арники готовится из мелко изрезанных цветков на 70%-м спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Настаивают в течение 7 дней. Настойка — прозрачная жидкость зеленовато-бурого цвета, своеобразного запаха, горького вкуса. Применяют по 30—40 капель на прием на воде или молоке 2—3 раза в день до еды. Настойку арники применяют также наружно в виде примочек при ушибах. Во избежании раздражающего действия перед употреблением разбавляют водой 1:5 или 1:10.

Настой из цветков арники готовят из расчета 10 г цветков на 200 мл воды; применяют внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день на молоке или воде. Показания к применению те же, что и для настойки.

Настой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, настоять 0,5 ч, процедить. Использовать для полоскания полости рта при гингивите, пародонтозе, стоматите.

Противопоказания

При приеме больших доз арники внутрь повышается потоотделение, появляются ноющая боль в конечностях и судорожные подергивания мышц, озноб, одышка, тошнота, рвота, боли в животе, усиливается диурез. Могут развиваться симптомы расстройства функции сердечно-сосудистой системы, упадок сердечной деятельности.

Места произрастания

Растет по лесным лугам, опушкам, полянам хвойных и буковых лесов, среди кустарников главным образом в районе Карпат, а также на суходольных лугах Верхнеднепровья, Белоруссии, стран Балтии. Занесена в Красную книгу.

АСТРАГАЛ ГУСТОВЕТВИСТЫЙ - *Astragalus piletocladus* Freyn et Sint.

Семейство бобовые — *Leguminosae*

Общее число видов астрагала свыше 1500, в Европейской части России — 64 вида. С медицинской точки зрения наиболее ценны три вида — астрагал густоцветковый, или шерстистоцветковый, астрагал серпоплодный, астрагал густоветвистый. Родовое название произошло от слова *Astragalus* — так называлось бобовое растение у Диоскорида, это название в свою очередь произошло от греческого *astragaluos* — игральная кость из бараньих лодыжек, которую напоминает форма семян этого растения.

Другие названия

Боляшник, золотысячник, котики, кошачьи лапки, кошачий (мышиный) горох, перелет сладколистный, сердечник, сладкая трава, сладкое зелье, ярыжник.

Ботаническая характеристика

Астрагал густоветвистый — небольшой кустарник до 1 м высотой с многочисленными ветвистыми побегам, густо покрытыми горизонтально отогнутыми колочками 2—3,5 см длиной. Корень стержневой, многоглавый, маловетвистый. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся с развитыми или укороченными междоузлиями. Листья очередные, сложные, непарноперистые с колючей верхушкой и 6—10 парами ланцетных или ланцетопродолговатых листочков. Черешки листьев колючие, в процессе роста твердеющие и остающиеся вместе с прилистниками на старых ветвях. Прилистники яйцевидные, твердые, беловоилочные, налегающие друг на друга. Соцветия - плотные головчатые кисти из 10—20 мелких, бледно-желтых с фиолетовыми жилками мотыльковых цветов, попарно расположенных в пазухах листьев по всей длине годичных побегов. Плод — боб длиной 4 см и шириной 1,5 см, яйцевидной формы, односемянный, нераскрывающийся, покрытый густыми волосками. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле — сентябре. После плодоношения надземная часть растения отмирает, отрастая ранней весной сразу после таяния снега.

Заготовка

Для лечебных целей используют надземную часть растения, собранную во время цветения, камедь, иногда корни растения. Из густоветвистого астрагала получают камедь — ценный лекарственный и технический продукт, образующийся в результате слизистого перерождения клеток сердцевинки и находящийся в стволе под большим давлением. Камедь вытекает наружу в результате надреза ствола, его случайного ранения или из естественных трещин, закрывая раны. Для промышленной заготовки камеди делают подсочку ветвей. Лучшее время сбора камеди — осень. Для этого производят надрез ствола стамеской, ножом или укол шилом. Камедь, выступающая в месте надреза в виде вязкой массы, застывает в твердые куски. Через 5—6 дней после подсочки камедь собирают и сортируют по окраске: белые сорта идут для нужд фармацевтической промышленности, желтые и бурые — для технических целей. Трагакантовую камедь (*Gummi Tragacanthae*), основное свойство которой — способность к набуханию (при этом она поглощает 60—80 объемов воды), получают также от других видов астрагалов, распространенных в Закавказье, Армении, Азербайджане, на Памире, а также в странах Азии: Турции, Сирии, Иране, Ираке.

Химический состав

В траве астрагала содержатся в относительно большом количестве железо, кальций, алюминий, фосфор, магний, натрий, в умеренных количествах — барий, кремний, стронций, молибден, ванадий, марганец. Камедь состоит в основном из бассорина (60-70%) и арабина (8-10%), тритерпеновых сапонинов, флавоноидов (кверцетин, кемпферол, изорамнетин и др.), стероидов, кумаринов, витаминов, слизистых и красящих веществ, органических кислот, крахмала, минеральных солей, микроэлементов: большое количество железа, кальций, фосфор, магний, натрий. Имеется также кремний, марганец и др. Астрагал избирательно накапливает селен.

Фармакологические свойства

Астрагал шерстистоцветковый действует успокаивающе на центральную нервную систему, улучшает деятельность сердца, расширяет сосуды сердца и почек, понижает артериальное давление, увеличивает мочеотделение.

Камедь используется в фармацевтической промышленности в качестве связывающего вещества при изготовлении эмульсий, таблеток и пилюль. Чаще всего она используется в косметике для приготовления эмульсий, в кондитерской промышленности, а также в текстильной промышленности для закрепления красок.

Применение в медицине

Используется при хронической сердечной недостаточности с застойными явлениями и отеками, стенокардии и сосудистых заболеваниях почек. Под влиянием астрагала происходит снижение кровяного давления, исчезают головные боли, головокружение и боли в области сердца. В народной медицине астрагал используют как мочегонное средство при болезнях почек, отеках различного происхождения. Применяют при нервных заболеваниях, ревматизме с болями в суставах, золотухе (внутри). В странах Западной Европы астрагалом пользовались при лечении сифилиса.

Лекарственные препараты

Настой травы астрагала густоветвистого: заварить 1 стаканом кипятка 1—2 ст. л. измельченной травы, настоять 2 ч, процедить. Употреблять по 1 ст. л. 3—5 раз в день за 30 мин до еды при гипертонической болезни и сердечной недостаточности с застойными явлениями.

Места произрастания

Растет на горных каменистых склонах и щебнистых осыпях преимущественно в Туркмении, в горах восточной и центральной части Копетдага.

АСТРАГАЛ ШЕРСТИСТОЦВЕТКОВЫЙ - *Astragalus dasyanthus* Pall.

Семейство бобовые — *Leguminosae*

Другие названия

Кошачий горох.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с лежачими и прямостоячими или приподнимающимися, длиной до 40 см многочисленными рыжевато-мохнатыми ветвями. Листья черешковые, непарноперистые, с 12—14 парами листочков. Листочки почти сидячие, продолговато-овальные или продолговато-ланцетные, длиной 15—20 мм и шириной около 6 мм. Прилистники ланцетовидные, заостренные. Соцветие — густые головчатые кисти из 10—20 желтых цветков, длиной 3—6 см, на цветоносах, достигающих 15 см длины, расположенных в пазухах листьев. Цветки длиной 15—20 мм со светло-желтым мотыльковым венчиком и густоопушенной колокольчатой чашечкой. Плод — волосистый овальный боб длиной 10—11 мм. Все части растения, за исключением внутренней стороны венчика, опушены беловатыми или желтоватыми волосками. Цвет стеблей буро-вато-серый, листьев — серовато-зеленоватый, цветков — желтый. Запах своеобразный, слабый. Вкус сладковатый. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-сентябре.



Заготовка

В качестве лекарственного сырья используется трава, иногда корни. Траву заготавливают в период массового цветения (июнь-июль), до образования плодов, срезая растения на высоте 5—7 см от уровня земли. При сборе стараться не повредить корни, поскольку это может привести к гибели растения. Часть побегов следует оставлять на семена. Ежегодные заготовки на одних и тех же массивах недопустимы.

Собранную траву сушат на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, разложив слоем в 5 см, периодически переворачивая. Можно сушить в сушилках с искусственным обогревом при температуре до 50—55 °С. Выход сухого сырья — около 20% от массы свежесобранного астрагала. Хранят в мешочках в сухом месте в течение 1 года.

Химический состав

Трава астрагала содержит флавоноиды — кверцетин, кемперол, изорамнетин, астрагалозид, нарциссин, органические кислоты, дубильные вещества, эфирное масло, тритерпеновые соединения — глицирризин, дазиан-тобиозид, кумарины, витамины С, Е, большое количество железа, кальция, фосфора, магния, натрия, имеется также кремний, марганец и другие микроэлементы. Астрагал избирательно накапливает селен.

Камедь астрагала содержит в себе бассо-рин (60—70%) и арабин (8—10%), тритерпеновые сапонины, флавоноиды (кверцетин, кемпферол, изорамнетин и пр.), слизистые вещества, пигменты, органические кислоты и различные микроэлементы.

Фармакологические свойства

Настой травы обладает успокаивающим, седативным свойствами и вызывает понижение артериального давления. Наряду с гипотензивными свойствами астрагал оказывает действие на сердце,

расширяет коронарные сосуды и сосуды почек, усиливает диурез.

Растение увеличивает продолжительность действия снотворных и наркотиков, улучшает мозговое кровообращение и тканевое дыхание мозга.

Применение в медицине

Астрагал шерстистоцветковый применяют в начальной стадии гипертонической болезни и при хронической сердечно-сосудистой недостаточности со склонностью к спазму коронарных сосудов, а также при острых и хронических нефритах. В народной медицине отвар травы астрагала применяется как отхаркивающее, мочегонное средство, при астении, болезнях почек, ожогах, суставном ревматизме, нервных болезнях.

Настой используют для полосканий ротовой полости и глотки при ангине, стоматитах, пародонтозе.

Лекарственные препараты

Настой готовят следующим образом: заливают стаканом кипяченой воды комнатной температуры 1 ст. л. травы, настаивают 4 ч, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3-6 раз в день.

Настой: заварить 1 стаканом кипятка 4 ст. л. травы, поставить на медленный огонь и кипятить в течение 5 мин. Настоять 4 ч, процедить. Пить по 1—2 ст. л. 3 раза в день во время еды.

Отвар корня: заварить 1 стаканом кипятка 6 г сухих измельченных корней, поставить на медленный огонь и кипятить на водяной бане в закрытой эмалированной посуде полчаса. Настоять 15 мин, процедить, довести кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в качестве отхаркивающего и мочегонного средства, при общей слабости и расстройствах деятельности сердца.

Противопоказания

Астрагал шерстистоцветковый нежелательно применять при острых и хронических заболеваниях почек, сопровождающихся отеками.

Места произрастания

В диком виде астрагал шерстистоцветковый растет в степной части Волжско-Донского бассейна и Причерноморья на участках с сохранившейся степной растительностью. Растет на открытых местах, в степи, на курганах и старых кладбищах, на полянах и опушках. К влаге не требователен, не выдерживает увлажнения и затенения. Быстро исчезает при выпасе скота, скашивание переносит удовлетворительно.

Занесен в Красную книгу.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ - *Ledum palustre* L.

Семейство вересковые — *Ericaceae*

Другие названия

Багенник, багно, багнюк, багон, багонник, багун душистый, бердулец, блошенник, блошечник, болиголов, болотная одурь, болотник, болотница, бор, брезулец, бурушка, вереск, головолом, гоноболь, дурман болотный, дурман-трава, душенник, какора, канaborник, канабра, клоповая трава, клоповник, клопогон, ломот ни к, магоник, мок-ротник, одурь, розмарин дикий (лесной), свинушник, чистяк, чушатник, юровец.

Ботаническая характеристика

Вечнозеленый кустарник с прямостоящим стеблем, высотой до 1,5 м. Молодые побеги растения недревесневшие, зеленые, покрыты довольно густым буровойлочным опушением. Старые ветви голые, гладкие, се-ровато-бурые с поверхностной корневой системой. Листья очередные, кожистые на коротких черешках, линейно-продолговатой формы, цельнокрайние, с завернутыми вниз краями, неоппадающие на зиму. С верхней стороны листья темно-зеленые, блестящие, усаженные мелкими железками, с нижней стороны покрыты войлочным ржаво-бурым опушением. Цветки крупные, собраны на концах ветвей в многоцветные зонтиковидные соцветия — кисти белого, реже красноватого цвета. Плод — поникающая многосемянная железистоопушенная коробочка. Одна из особенностей багульника — его специфический тяжелый запах, исходящий из всех надземных частей растения. Но особенно сильно пахнут цветы. Багульник болотный цветет в мае-июне, плодоносит в августе.

Заготовка

С лечебной целью используют листья и молодые веточки — одно- и двухлетние облиственные побеги текущего года длиной до 10 см, которые собирают во время цветения, но лучше — в августе-сентябре, когда полностью разовьются побеги текущего года. Сушат в сушилках при температуре до 35 °С или в тени под навесом, рассыпав слоем около 10 см. Хранят в плотно закрытой посуде в течение 2 лет. При высушивании эфирное масло теряется на 18—27%. Высушенные листья мало изменяют вид и цвет; запах листьев бальзамический, одурманивающий, вкус горьковато-пряный.

При заготовке и сушке сырья багульника необходимо соблюдать осторожность, так как в эфирном масле содержится ледол, обладающий раздражающим действием. Многие плохо переносят одурманивающий запах багульника.

Химический состав

Надземная часть растения содержит эфирное масло (1,5%), придающее багульнику резкий специфический запах. В состав эфирного масла входят ледол, обладающий раздражающим действием, палюстрол, цимол, геранилацетат, бициклический спирт и углеводороды. Молодые листья багульника в фазе зацветания содержат 14,04—9,23% эфирного масла. Наибольшее количество ледола в эфирном масле содержится в перезимовавших листьях, собранных в фазе цветения, -7,32-9,92%; количество ледола в эфирном масле из листьев летней генерации, собранных в фазе созревания семян, составляет 6,09-8,87%. В листьях содержатся гликозиды и арбутин (эриколин), а также дубильные вещества. Максимальное количество последних содержится в листьях летней генерации в конце фазы плодоношения. Кроме перечисленного, в растении найдены флавоноиды.

Фармакологические свойства



Препараты багуľника обладают отхаркивающим, противокашлевым свойствами, усиливают секрецию бронхиальных желез, способствуют разжижению мокроты и более быстрому ее удалению из дыхательных путей, уменьшают явление бронхоспазма, оказывают бактерицидное и противоаллергическое действия. При приеме внутрь растение действует местнораздражающе и тем самым усиливает сокращение желудка и рефлекторно активизирует отделение бронхиальной слизи. После всасывания действующие вещества багуľника тонизируют деятельность сердца, замедляют темп его сокращений и расширяют коронарные сосуды, понижают уровень артериального давления.

Применение в медицине

В тибетской медицине багуľник использовался для лечения туберкулеза легких, бронхитов, болезней печени, в гинекологии.

В настоящее время препараты багуľника (настой и отвар) применяются в качестве противокашлевых, отхаркивающих средств при острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме и коклюше. Подавляя кашель, они предупреждают развитие нежелательных изменений в системе кровообращения (повышение давления в малом кругу кровообращения, периферического венозного давления и т. п.), снимают бессонницу, головную боль, приносят облегчение больному.

Экстракт багуľника также понижает артериальное давление, усиливает выделение мочи и оказывает слабое спазмолитическое действие. В народной медицине применяется, кроме прочего, для лечения мочевого пузыря, воспаления слизистой оболочки желудка. Масляные отвары веточек применяют наружно для лечения кожных заболеваний, артритов, подагре, мокнущей экземе, а также в качестве противопаразитарного и антисептического средства.

Лекарственные препараты

Настой травы багуľника болотного: 1 столовую ложку измельченной травы багуľника заливают стаканом кипящей воды, кипятят 5 мин, настаивают до остывания, процеживают и принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Иногда комбинируют и с растением мать-и-мачеха. Берут по 1 ст. л. травы багуľника и листьев мать-и-мачехи, заливают кипящей водой, кипятят 5 мин, процеживают и принимают по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

Настой травы багуľника: заварить 1 л крутого кипятка 25 г травы и настоять в печи. Духовке или термосе 8—10 ч. Пить по 1/3—1/2 стакана 4—5 раз в день после еды в качестве потогонного средства при ревматизме, подагре, мокнущей экземе, при лечении острого ринита и гриппа.

Чай из травы принимают при кашле и одышке, а длительный прием излечивает бронхиальную астму (25-30 г травы на 1 л кипятка).

Настои и отвары растения можно принимать годами, они не вызывают токсических явлений и хорошо переносятся организмом, однако употреблять их следует, соблюдая осторожность, поскольку содержащееся в багуľнике эфирное масло обладает сильным раздражающим действием и может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

На основе багуľника разработан отечественный препарат «Ледин», который используется как противокашлевое средство при заболеваниях легких и верхних дыхательных путей. Обладает отхаркивающим действием.

Противопоказания

Все растение ядовито, в больших дозах опасно. Поэтому самолечение препаратами из багульника опасно для здоровья и жизни и без врачебного контроля не рекомендуется.

Места произрастания

Растет багульник в лесной и тундровой зонах, на болотных торфяных местах в виде зарослей, нередко непроходимых, преимущественно в северной половине Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Предпочитает сфагновые болота, торфяники и заболоченные хвойные леса. Растет обычно большими зарослями.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ - *Bergenia crassifolia* (L.) Frisch.

Семейство камнеломковые — *Saxifragaceae*

Другие названия

Алтайский чай, аус, камнеломка толстолистная, качинцы, камчуг, кинуч, кояшан, кояшник, кылбыш, монгольский чай, салай, хамиус, чагырь, шумшун.

Ботаническая характеристика

Многолетнее декоративное травянистое растение до 50 см высоты. Корневище мощное, мясистое, ползучее, достигающее нескольких метров в длину и толщиной до 35 см. От корневища отходит крупный вертикальный корень. Корневище черное снаружи и желтое на изломе.



Стебель толстый, безлистный, розово-красный. Листья прикорневые, крупные, широкоовальные, цельные, голые, кожистые, блестящие, собраны в прикорневую розетку, на длинных черешках, зимующие. Пластинка листа широкоэллиптическая или почти округлая, в основании закругленная или сердцевидная, тупо- или неяснозубчатая, длиной 3—35 см, шириной 2,5—30 см, длиннее черенка. Цветки мелкие, правильные, пятичленные, собраны на верхушке стебля в густое метельчато-щитковидное соцветие. Лепестки лилово-розовые, яйцевидные или округло-яйцевидные в основании, с коротким и широким ноготком, в 2—3 раза длиннее лопастей чашечки. Плоды — эллипсоидальные сухие коробочки с двумя расходящимися лопастями и мелкими многочисленными семенами. Цветет в мае-июне до появления листьев, семена созревают в июле-августе.

Заготовка

В лечебных целях используется корневища с корнями, которые заготавливают весной и в первой половине лета. Собирают вручную, очищают от примеси и промывают в холодной проточной воде. Крупные корневища нарезают на длинные куски. После предварительного подвяливания на деревянных вешалках их сушат в тени или хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем в 5 см на бумаге или ткани. Сушка производится медленно в течение 3 недель, поскольку при быстрой сушке резко снижается количество дубильных веществ. Готовое сырье легко ломается. Корни хранят в деревянных ящиках или в бумажных мешках в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Листья также собирают, но реже.

Химический состав

Бадан является самым богатым в мире растением по содержанию арбутина (в листьях его содержится до 22%). В листьях и корневищах бадана содержится до 27% дубильных веществ, относящихся в основном к группе галлотанинов, содержание танина в которых колеблется от 8 до 10%. Помимо этого, в листьях содержится галловая кислота, до 22% арбутина и до 2-4% свободного гидрохинона. В корневищах найдены производное изокумарина бергенин (4,5%) в виде бесцветных кристаллов, крахмал, сахар, смолы, камеди, микроэлементы (марганец, медь, цинк и др). В листьях найдено от 13 до 22% дубильных веществ, гидрохинон, до 260 мг% аскорбиновой кислоты, сахара.

Фармакологические свойства

Препараты бадана обладают выраженным противовоспалительным и бактерицидным действием, сужают кровеносные сосуды и уплотняют и укрепляют сосудистую стенку, умеренно понижают артериальное давление, незначительно увеличивают частоту сердечных сокращений. После приема внутрь ослабляют секрецию пищеварительных желез и перистальтику кишечника, действуют проти-вопоносно. Обладают кровоостанавливающим, вяжущим, свойствами. Арбутин, присутствующий в корнях и корневищах оказывает антимикробное действие.

Применение в медицине

Применяют препараты бадана в гинекологической практике при обильных менструациях на почве воспалительных процессов придатков, при геморрагических метрорпатиях, фиброме матки, после родов, при кровотечениях после прерывания беременности. Местно — для лечения эрозии шейки матки в виде спринцевания. Бадан применяют также при колитах недизентерийной природы; при дизентерии — в комбинации с сульфаниламидами и антибиотиками. Используют также в стоматологической практике для смазывания десен при хронических воспалительных процессах в ротовой полости.

Народная медицина использовала листья бадана для лечения туберкулеза, воспаления легких, ревматизма, желудочно-кишечных и других заболеваний. Чай из старых листьев бадана употребляют при зобе, зубной боли, заболеваниях мочевыводящих путей и как хороший тонизирующий напиток.

Лекарственные препараты

Настой корней и корневищ бадана: заварить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. измельченного сырья, настоять 30 мин, процедить. Использовать для полосканий полости рта и горла при стоматитах, пародонтозе, катаральной ангине.

Отвар корней и корневищ бадана: заварить 1 стаканом кипятка 10 г измельченного сырья, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, настоять 20 мин, процедить и добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Отвары из листьев и корневищ останавливают рост дизентерийных и тифозных бактерий.

Отвар корневищ бадана: заварить 1 стаканом кипятка 10 г измельченных корневищ, греть на слабом огне 15 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1-2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при дизентерии. Курс лечения 20 дней.

Экстракт из корней и корневищ бадана: заварить 1 стаканом кипятка 3 ст. л. измельченного сырья, выпарить на медленном огне до половины объема, настоять 10 мин, процедить. Разбавлять 1 л кипяченой воды 1 ст. л. экстракта и использовать для спринцеваний.

Порошком корня присыпают раны и потницу у детей.

Места произрастания

Распространен на Алтае и в Восточной Сибири, где растет на высоте от 400 до 2500 м на хорошо дренированной каменистой осыпи, в трещинах скал.

БАЗИЛИК МЯТОЛИСТНЫЙ - *Ocimum menthifolium*

Семейство губоцветные — *Labiatae*

Другие названия

Базилик камфорный, базилия, базиус, васильник, васильчик, васька, гайзуб, душики, душистые васильки, душмянка, кашики, красные васильки, мешалка, припадочник, райхан, райхон, рейган.

Ботаническая характеристика

Многолетнее растение — полукустарник высотой 45—80 см. Корень стержневой, сильно разветвленный. Стебель прямостоячий, ветвистый, с хорошо развитыми приподнимающимися слабочетырехгранными супротивными ветвями первого, второго, третьего, реже — четвертого порядка. Стебель и ветви первого порядка в нижней части одревесневают. Листья супротивные, короткочерешковые, эллиптические или яйцевидные, цельнокрайние или неяснозубчатые, короткобе-ловатоопушенные, длиной 2-3 см. Листья, стебель и чашечка покрыты простыми многоклеточными волосками, среди которых встречаются железки, содержащие эфирное масло. На стебле железки встречаются редко. Цветы белые или розовые, трубчатые, собраны по 6—10 шт. в ложные мутовки, образующие на верхушке стеблей кистевидные соцветия, достигающие в длину 10-35 см. Цветы зигоморфные, на коротких, слегка отогнутых вниз цветоножках. Чашечка двугубая, трубчато-колокольчатая. Верхняя губа чашечки состоит из широкого округлого зубца, нижняя — из четырех яйцевидно-ланцетных, заостренных зубцов. Плод состоит из 4 орешков, заключенных в остающуюся чашечку. Орешки голые, черные, слегка трехгранные, обратнояйцевидные, длиной 1,2—1,5 мм.

Цветет с июля до сентября, на юге - до середины ноября. Плоды созревают в сентябре-ноябре.

Заготовка

В лечебных целях заготавливают надземную часть базилика. Уборка урожая для получения эфирного масла производится в фазе начала созревания семян на ветках первого порядка, что соответствует накоплению растением наибольшей массы листьев. Траву скашивают на высоте 8—10 см от поверхности до наступления осенних заморозков. Скошенные растения после сушки подвергают обмолоту для измельчения массы и отделения крупных стеблей и отсеивания созревших семян. Сырье хранится в сухом закрытом месте. Перегонку эфирного масла производят с помощью водяного пара как из сухого сырья, так и из сырой массы растений.

Химический состав

Содержание эфирного масла в растении зависит от условий выращивания и фазы развития и колеблется от 3,5 до 5%.

Эфирное масло содержится: в листьях — 1,6-6%, в соцветиях — 1,5-3,5%, в стеблях — до 0,3%. Основным компонентом эфирного масла является d-камфора, хорошо растворимая в спиртах, углеводородах, эфирах и кислотах; растворимость в воде очень мала. Масло содержит в себе, кроме камфоры, ди-лентин, терпинолен, кримен, лимонен, са-бинен, камфен, эвенгол, бизаболен, бензойный альдегид и сесквитерпеновые спирты.

Фармакологические свойства

Препараты базилика обладают противо-судорожным, антисептическим, спазмолитическим, противовоспалительным и болеутоляющим действиями. Они усиливают секрецию пищеварительных желез и способствуют увеличению молока у кормящих матерей. Применение камфоры основано на ее способности возбуждать центральную нервную систему, особенно центры продолговатого мозга, усиливать деятельность сердца.

Применение в медицине

Препараты базилика применяют внутрь при эпилепсии, судорогах, мигрени, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хроническом колите, альгодисменее, гипогалактии; наружно — при экземе, дерматитах, угрях, катаральной ангине, гингивитах, стоматитах. Препараты базилика используют при пиелите, при жжении во время мочеиспускания, при воспалении мочевого пузыря.

В медицинской практике камфора применяется внутрь и в виде инъекций камфорного масла при ослаблении сердечной деятельности, асфиксии, коллапсе, отравлении наркотическими и снотворными средствами. В больших дозах применяется для судорожной терапии, при лечении шизофрении. Камфора малотоксична.

Местно оказывает раздражающее и антисептическое действие, в связи с чем используется в виде мазей и втираний при миозитах, невритах, ревматизме.

Из базилика делают обливания при ожогах. Он очень полезен при прыщах во рту и улучшает кровообращение мозга. Отвар с уксусом и большим количеством поваренной соли рекомендуют для полоскания рта при зубной боли, а сок из свежих листьев базилика - при гнойном воспалении среднего уха.

В народной медицине базилик применяется при ревматизме, головной боли, рвоте и аменореи, слизистый настой из семян прикладывают в виде компрессов при воспалении глаз и трещинах на сосках. Наружно применяют в виде компрессов из настоя при труднозаживающих ранах, экземе. Цветки базилика используют как мочегонное и успокаивающее средство, семена — при гонорее, дизентерии, хронических коликах и энтероколитах, сопровождающихся поносами.

Некоторые знахари пользуются базиликом для добывания ядовитой лунной жидкости. Они советуют собирать его при солнце в созвездии Рыб и при Луне в созвездии Рака.

Лекарственные препараты

Настой: Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, настоять в течение 1 ч, процедить. Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

Применяют также для протирания кожи при угрях, в качестве примочек на пораженные участки кожи при экземе и дерматитах, при полоскании полости рта и горла при катаральной ангине, гингивитах, стоматитах.

Сухая измельченная трава применяется в виде нюхательного средства при длительном насморке для возбуждения чихания.

Противопоказания

В больших дозах вызывает судороги клинического характера.

Места произрастания

В диком виде растет в Северо-Восточной Африке и на Аравийском полуострове. В России форма базилика мятолистного с высоким содержанием камфоры культивируется в Воронежской области и на Северном Кавказе.

БАЗИЛИК ЭВГЕНОЛЬНЫЙ - *Ocimum gratissimum*

Семейство губоцветные — *Labiatae*

Ботаническая характеристика

Родина этого вида базилика - Южная Африка. В 30-е годы, когда в СССР необходимо было обеспечить различные отрасли промышленности эвгенолом, ученые вывели новый сорт базилика — базилика эвгенольно-го, который является гибридом базилика привлекательнейшего и базилика мятолистного, полученным в Никитском ботаническом саду. Это многолетний ветвистый полукустарник пирамидальной формы высотой 70-150 см с запахом гвоздики. Листья черешковые, супротивные, продолговатой яйцевидные, зубчатые, снизу слабоопушенные. Пластинка листа длиной 10—15 см, черешок —4—5 см. Цветы зигоморфные, длиной 5—6 мм, собраны ложными мутовками в пазухах листьев, образуя на верхушке стебля и его разветвлений колосовидные соцветия. Чашечка длиной 3—4 мм, двугубая, колокольчатая, непадающая. Нижняя губа чашечки после цветения плотно прижимается к верхней, предохраняя тем самым семена от осыпания. Стебель и ветви четырехгранные, слабоопушенные. Стебли, в особенности чашечка и листья, кроме простых волосков, имеют еще немногочисленные железистые волоски. Корень ветвистый, мочковатый, длиной до 80 см. Плод состоит из 4 орешков. Орешки округлые, темно-коричневые, покрыты твердой, ослизняющей при смачивании оболочкой. Масса 1000 семян 0,6—0,8 г.

Цветет в августе, плоды созревают в сентябре.

Заготовка

Базилик убирают в начале образования семян в колосках центральных побегов. На это время приходится самый высокий урожай зеленой массы и наибольшее содержание эфирного масла. После первого скашивания растения отрастают и перед морозами их скашивают второй раз. Срезают по линии облиствления, обычно на высоте 10—15 см. Скошенный базилик сразу сушат в тени под навесом в хорошо проветриваемом помещении.

Семенные посевы убирают отдельным способом, когда чашечка приобретает бурую, а семена темно-коричневую окраску. Обмолоченные и очищенные семена сушат на солнце при влажности не выше 12%. Их упаковывают в мешки и хранят в теплом сухом помещении.

Химический состав

В соцветиях, листьях и стеблях содержится эфирное масло, содержание которого в листьях — 0,5—0,8%, в соцветиях - 0,4-0,9% (на сырую массу). Основным компонентом эфирного масла являются эвгенол (до 90%), метилхавикол, камфора и оцимен.

Фармакологические свойства

Эфирное масло базилика эвгенольного используют в стоматологии как дезинфицирующее и обезболивающее средство.

Применение в медицине

Эфирное масло снимает воспаление почек и мочевого пузыря, помогает при хронических гастритах, колитах, кашле и коклюше. Масло базилика эвгенольного используют в зубоврачебной практике как дезинфицирующее и успокаивающее средство.

Места произрастания

Базилик эвгенольный культивируется на юге Краснодарского края, в Грузии, Армении, Таджикистане.

БАКЛАЖАН - *Solanum melongena*

Семейство пасленовые — Solanaceae

Другие названия

Синенькие.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение с ветвистым, зеленым или слегка фиолетовым стеблем, покрытым звездчатыми волосками. Цветки фиолетовые обоеполые, иногда только тычиночные или в малоцветковых кистевидных завитках. Плод — крупная ягода до 20-25 см длиной, весом от 50 до 1000 г, имеет более или менее интенсивную фиолетовую окраску и различную форму: шаровидную, грушевидную, овальную, цилиндрическую, змеевидную и т. д.

Заготовка

С лечебной целью используют плоды растения в фазе технической спелости (через 20-40 дней после завязи) с фиолетовой окраской, но физиологически не зрелые: в это время количество органических кислот в них снижается, а содержание сахаров значительно увеличивается. При полном созревании, когда семена приобретают всхожесть и затвердевают, фиолетовая окраска плода сменяется на желтую и коричневую — плод становится несъедобным.

Химический состав

Баклажан содержит 93,2% воды, 2—3% сахаров (глюкоза, сахароза, фруктоза), 1,3% дубильных веществ, 15 мг% аскорбиновой кислоты (около 5 мг на каждые 100 г мякоти), витамины В1 В₂, РР, каротин, пектиновые вещества, жиры, белки, соли калия, меди, фермент фенолаза, а также специфическое для плодов баклажана соединение — соланин.

Фармакологические свойства

Соли калия, содержащиеся в баклажанах в значительном количестве, оказывают положительное воздействие на деятельность сердца и способствуют выведению из организма жидкости. Нежная клетчатка баклажана стимулирует деятельность кишечника, предупреждает развитие гнилостных процессов. При употреблении баклажанов в пищу снижается содержание холестерина в крови, в стенках сосудов, печени, в почках, увеличивается выведение из организма солей мочевой кислоты.

Применение в медицине

Баклажаны приносят пользу при болезнях печени и почек, желудочно-кишечного тракта, скрофулезе и заживлении ран. Используются для профилактики и лечения атеросклероза, так как способствуют выведению из организма холестерина и значительному снижению уровня его в крови и в стенках сосудов. Употребление баклажанов полезно при подагре, так как они способствуют выведению солей мочевой кислоты, а также в комплексном лечении заболеваний, связанных с нарушением минерального обмена: полиартритов обменного характера, спондилезов, спондилоартритов, почечнокаменной и желчнокаменной болезни.

Баклажаны в виде заготовок прекрасно сохраняют свои диетические свойства. Не случайно они являются ценным овощным сырьем для консервной промышленности.

Места произрастания

Баклажан широко возделывается как огородная культура в южных районах России, на Дальнем Востоке, в Центральной России.

БАРБАРИС АМУРСКИЙ - *Berberis amurensis*

Семейство барбарисовые — *Berberidaceae*

Ботаническая характеристика

Ветвистый листопадный кустарник высотой 1,5—2 м. Древесина желтая. Ветви прямые, слабоветвистые, усажены трехраздельными прилистниками — колючками. Листья обратнойцевидные, с шиповатыми колючими зубчиками, располагаются пучками на укороченных побегах, эллиптические, слегка кожистые. Летом светло-зеленые, осенью пурпуровые, темно-красные, выделяются яркой окраской на фоне пожелтевших листьев лиственниц и зелени хвойных деревьев. Соцветия — пониклые кисти, цветки желтые, ягоды овальные, ярко-красного цвета, кислые, с 2—3 бурыми семенами. В незрелом виде ядовит. Созревает в августе-сентябре. Плоды съедобны, имеют кислый вкус.

Заготовка

С лечебной целью используют листья барбариса, корни, кору и плоды.



Листья барбариса заготавливают в мае-июне, в период цветения. Их срезают ножницами или обрывают, защищая руки от колючек брезентовыми перчатками или рукавицами. Сушат сырье, раскладывая тонким слоем на ткани или бумаге под навесом, на чердаках с железной крышей, периодически переворачивая. Высушенные листья сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, тонкие, ломкие, скрученные, своеобразного запаха, слабокислого вкуса. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, на полках. Срок хранения обычно 1—1,5 года.

Корни заготавливают осенью, в октябре-ноябре, или весной, в апреле. Выкапывают их лопатами, отряхивают от земли, отрезают мелкие корешки, подсушивают на воздухе (не моют, так как содержащийся в них берберин хорошо растворяется в воде), затем нарезают на куски до 2 см. Сушат под навесом, на чердаках, в сушилке или духовке при температуре 45—50 °С 4—5 дней. Высушенные корни продольноморщинистые, внутри лимонно-желтые, снаружи буроватые, слабого запаха, горького вкуса.

Корневую систему использовать полностью не рекомендуется, необходимо оставлять черенок корня длиной 10—15 см. На каждые 10 кв.м, площади зарослей барбариса положено сохранять один нетронутый куст.

У корней диаметром более 6 см используют только кору с небольшим количеством сердцевины. Упаковывают их в мешки. Срок хранения 3 года. Кору заготавливают в апреле-мае с молодых веток во время сокодвижения. Ветки надрезают кольцеобразно на расстоянии 10—15 см, делают продольные разрезы и снимают кору. Сушат так же, как корни. Высушенное сырье имеет вид трубок или желобков, на внутренней поверхности с небольшими остатками древесины. Цвет коры внутри желтовато-серый, снаружи — серый или буровато-желтый. Запах слабый, специфический, вкус горький. Срок хранения 3 года.

Плоды собирают созревшими, поздней осенью, после первых заморозков. Сушат на солнце, чердаках, под навесом, в духовках, теплых печах.

Химический состав

Все части барбариса обыкновенного содержат алкалоиды (до 0,3%) берберин, пальмитин и др. В коре корней барбариса обыкновенного и разножовкового, кроме бербе-рина, найдены также алкалоид оксиакантин, а также пальмитин.

Плоды барбариса содержат сахара, каротин, витамины К, С (до 172 мг%), лимонную, яблочную, винную кислоты, алкалоиды (берберин и др.), дубильные, пектиновые, красящие вещества, минеральные соли. В листьях найдены дубильные и смолистые вещества, эфирное масло, витамины С, Е, яблочная кислота, каротин, филохинон; в коре ветвей— алкалоиды, дубильные, красящие, смолистые вещества; в корнях — алкалоиды берберин, берберрубин, леонтин и др.

Фармакологические свойства

Препараты барбариса обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, противомикробным, вяжущим, кровоостанавливающим и антисептическим действиями. Механизм действия препаратов барбариса связан как с антиспастическим влиянием на желчный пузырь, так и с холеретическим эффектом. Расслабление желчного пузыря обуславливает присасывающее действие, дренаж желчных ходов и прекращение тягостных болевых ощущений. Берберин понижает артериальное давление, замедляет пульс (при тахикардии), усиливает отделение желчи.

Применение в медицине

Применяется при хронических заболеваниях печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении верхних дыхательных путей, туберкулезе. Излечивает понос, дизентерию, астму. Ягоды его уничтожают последствия пьянства. Настой и настойка из барбариса усиливают желчеотделение и сокращения матки и маточных кровотоков в послеродовом периоде.

Итальянские врачи установили, что барбарис — хорошее средство при увеличении селезенки у больных малярией, т. к. содержащееся в растении вещество берберин способствует перемещению плазмодиев в кровь, где на них действует хинин и другие противомалярийные средства. Индийские врачи показали, что берберин эффективен при лечении лейшманиоза, в том числе «пендидской язвы» — кожной болезни, вызываемой простейшими организмами, переносчиками которых являются москиты.

В Китае кору стволов используют в виде примочки при воспалении глаз, а древесину и кору корней — как противораковое, возбуждающее дыхание и вяжущее средство. Отвар молодых побегов дают при переломах и вывихах.

В болгарской медицине корень и кору барбариса обыкновенного применяют при заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, болезнях почек и радикулите.

В Польше листья барбариса используют для остановки кровотечений, при болезнях печени, желудка и гиповитаминозе.

В Германии барбарис в виде отвара и настойки рекомендуется при заболеваниях пищеварительного тракта, легких, слизистой полости рта и горла; в виде отвара — при лечении открытых ран.

Во Франции ягоды барбариса — противохолерическое, бактерицидное, гипотензивное средство.

В Австрии корни, кору и плоды барбариса применяют при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также как высоковитаминный препарат.

В США препараты барбариса назначают не только при лечении болезней печени, но и в качестве средства, тонизирующего работу желудочно-кишечного тракта.

Лекарственные препараты

Настойка из листьев барбариса амурского: залить 10 мл 40%-го спирта или водки 1 ст. л. листьев, настоять в теплом месте 14 дней до образования ароматичной прозрачной жидкости вишневого цвета, слегка кисловатого вкуса. Настойку назначают внутрь по 25—30 капель 3 раза в день в течение 2—3 недель. Повторные курсы лечения проводят после 5—10 дней перерыва. Настойка применяется в акушерско-гинекологической практике при атонических кровотечениях в послеродовом периоде и при субинволюции матки, при кровотечениях, связанных с воспалительными процессами. Настойку из барбариса применяют также в качестве желчегонных средств при гепатите, гепатохолецистите, желчнокаменной болезни, при дискинезиях желчного пузыря, обострениях хронических холециститов без повышения температуры, при желчнокаменной болезни, не осложненной желтухой.

Настой коры барбариса: 25 г коры настаивать в 400 мл кипятка 4 часа в термосе. Затем процедить и пить по 100 мл 4 раза в день в течение 4—6 недель при гепатитах, холециститах, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря.

Настой листьев барбариса: 25 г листьев барбариса настаивать в 200 мл кипятка 1 ч в термосе. Затем процедить и пить по 1 ст. л.

4-5 раз в день в течение 2-4 недель как противовоспалительное и желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Отвар из корней и коры барбариса: 10 г коры и 15 г корней барбариса залить 300 мл холодной воды и варить на водяной бане 30 минут. Затем охладить, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 50 мл 3 раза в день при желчнокаменной болезни, лихорадке, послеродовых маточных кровотечениях как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Этим отваром можно промывать кровоточащие раны, язвы, воспалившуюся слизистую оболочку глаз.

Отвар из цветков барбариса: 25 г цветков барбариса кипятить на слабом огне в 300 мл воды 10 мин, настаивать 2 ч, затем процедить. Принимать по 2 ч. л. 2—3 раза в день при болях в области сердца, гипертонической болезни, гепатохолецистите, лихорадке.

Настой плодов (1:10) принимать для улучшения аппетита, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, для утоления жажды у лихорадящих больных, как противосклеротическое средство и для укрепления капилляров кровеносных сосудов.

Корни служат сырьем для получения берберина бисульфата. Таблетки «Берберина сульфат» по 0,005 г применяют в качестве желчегонного средства при холециститах 2—3 раза в день. Повторные курсы лечения проводят после 5—10 дней перерыва. Препарат противопоказан при беременности.

Противопоказания

Настойка противопоказана при кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников и задержкой в матке частей детского места, при беременности.

Места произрастания

Барбарис амурский растет в смешанных и лиственных лесах Приморского и Хабаровского краев на сухих каменистых и щебнистых склонах, лесных опушках, речных террасах, среди кустарников. В Европейской части России, в Крыму, Предкавказье растет барбарис обыкновенный, широко культивируемый как декоративное растение. Применение его в качестве лечебного средства аналогично применению барбариса амурского.

В горах Тянь-Шаня распространен барбарис разноножковый.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Berberis vulgaris*

Семейство барбарисовые — Berberidaceae

Ботаническая характеристика

Кустарник высотой до 2—2,5 м с веероподобной кроной, состоящей из многочисленных тонких стволиков, дающий обильную корневую поросль. Кора стволиков бу-ро-серая, молодые побеги желтоватые или желтовато-пурпурные, часто ребристые. Ветки с трехраздельными, реже пятираздельными колочками длиной до 2 см. Листья тонкие, обратнойцевидные, перепончатые, продолговатые (до 4 см длины и 2 см ширины), с круглой верхушкой и клиновидно суженным основанием, тусклые сверху и слегка блестящие снизу. Края листьев острозубча-го-пильчатые с маленькими колючками. Цветки светло-желтые, обоеполые, в пазушных поникающих кистях. Цветет в апреле-мае, плоды созревают с конца июля до сентября в зависимости от условий местообитания. Плоды съедобные, кислые.

В нашей стране насчитывается 12 видов барбариса. Барбарис обыкновенный — наиболее распространенный из них. Барбарис — светолюбивый и засухоустойчивый кустарник, стойкостью к зимним холодам и ветрам барбарис напоминает калину и облепиху. Своим изяществом — гортензию, чубушник и спирею.

Заготовка

В качестве лечебного сырья заготавливают плоды, листья и корни растения. Листья необходимо собирать сразу же после цветения с кустов вручную, в перчатках, в корзины или другую тару. После сортировки листья сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в бумажных мешках или пакетах.

Корни заготавливают в апреле или в октябре-ноябре. Обычно выкапывают их лопатами с одной стороны куста с таким расчетом, чтобы оголить не более 1/4 части корней. Обнаженные корни обрубают топором или острой лопатой, отряхивают от земли и быстро моют в холодной воде. Подсушенные корни нарезают на куски длиной от 2 до 20 см, предварительно срезав тонкие корешки. Корни до 6 см в диаметре нарезают еще и вдоль, более толстые корни выбрасывают. Сушат корни на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, расстилая их слоем до 5-7 см на ткани или бумаге (но не на газете). Срок хранения сырья 3 года.

Плоды, как и листья, собирают вручную в сентябре-октябре, отрывая вместе с кистями, и после сортировки сушат. Ягоды берут зрелыми, сухими, с восковым налетом. Собранные с росой или в дождь, они быстро раскисают и становятся не пригодными. Лучшим считается утренний сбор — эти ягоды выдерживают даже дальнюю перевозку.

Химический состав

Все части барбариса содержат алкалоиды. В коре корней и в листьях обнаружен алкалоид берберин. Берберин относится к производным изохинолина, и представляет собой кристаллический порошок ярко-желтого цвета, малорастворимый в воде и спирте. Получить берберин синтетическим путем пока никому не удавалось. В коре корней — алкалоиды оксиакантин, пальмитин, моптин, ко-лумтин, ятрорицин, берберрубин, эфирное масло, дубильные вещества, витамины С, Е, провитамин А (каротин), яблочная и лимонная кислоты.

Фармакологические свойства

Фармакологические свойства растения связаны преимущественно с содержанием в нем берберина, обладающего антибактериальной активностью. На основе берберина разрабатываются препараты, обладающие противоопухолевой и противолейкозной активностью. Берберин при полной непроходимости общего желчного протока вызывает разжижение желчи без изменения ее количества, а при нарушении проходимости общего желчного протока увеличивает количество желчи и приводит к ее разжижению. Препараты барбариса обладают противовоспалительным, желчегонным, мочегонным, противо-микробным, вяжущим, кровоостанавливающим и антисептическим действиями.

Применение в медицине

Плоды барбариса используют для улучшения аппетита, утоления жажды, снижения температуры при лихорадке. Препараты из барбариса назначают в качестве желчегонного средства при гепатите, гепатохолецистите, дискинезии желчного пузыря, обострениях хронических холециститов, не

сопровожающихся повышением температуры тела, при желчнокаменной болезни, не осложненной желтухой, при атонических маточных кровотечениях, в послеродовом периоде и при воспалительных процессах в матке, сопровождающихся кровотечением.

Настойка листьев используется при увеличении селезенки и болезнях печени. Водный настой коры барбариса помогает при болезнях печени и почек, сопровождающихся водянкой и желтухой, особенно при желчнокаменной болезни, подагре, ревматизме, радикулитах. Барбарисовый сок обладает легким слабительным действием. При недостатке витамина С им снабдят организм даже веточки, стоит их очистить и пососать.

В Азербайджане барбарис употребляют от преждевременного старения и при гипертонической болезни.

Лекарственные препараты

Отвар корней барбариса: заварить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. высушенных и измельченных корней, греть на малом огне 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях желудка, ревматизме, плеврите и туберкулезе.

Вытяжка из корней и коры барбариса: заварить 1 стаканом крутого кипятка 1/2 ч.л. измельченной коры или измельченного корня, лечат экземы.

Настойка из листьев барбариса: засыпать в бутылку с 40%-й водкой (предварительно отлив из нее немного) 2 ст. л. сухих листьев, настоять, закупорив, в темном прохладном месте 14 дней, процедить. Пить по 25—30 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель как кровоостанавливающее и желчегонное средство. Настойку хранить в защищенном от света прохладном месте.

Места произрастания

Встречается барбарис на Кавказе, в Причерноморье, в Крыму, в бассейне Верхнего Днепра и Днестра.

БАРВИНОК МАЛЫЙ - *Vinga minor* L.

Семейство кутровые — Аросупасеае

Другие названия

Барвин, барвинок лесной, баривец, варвинок, василек, гробная трава, зеленка, могильник, мо-гильница, ноюшка, падушница, плющ, повой, си-нильник, увенок, хрещатник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее вечнозеленое травянистое растение — полукустарник с тонким горизонтальным корневищем. Вегетативные стебли лежащие, длиной до 100—150 см, укореняющиеся, генеративные стебли стоячие, высотой до 30—35 см. Листья длиной 2—4 см, голые, супротивные, продолговато-эллипсовидные, с острыми кончиками, редко тупыми, кожистые, блестящие, сверху зеленые, снизу серо-зеленые. Цветки около 2,5 см в поперечнике, лазурные, немногочисленные, по одному в пазухах листьев, на длинных прямостоячих цветоносах. Венчик синего цвета, воронковидный, пятираздельный. Рыльце толстое, опушенное. Растения начинают цвести уже в конце апреля. Массовое цветение происходит в мае и длится до осени. Плоды — 2 многосемянные, цилиндрические листовки, начинают созревать с июня месяца.

Заготовка

В лечебных целях используют листья во время цветения растения. Собирают надземную часть — траву, до июня, срезая ее на высоте 3—5 см от земли. Сушат в открытых местах, раскладывая слоем в 3—5 см, в плохую погоду — под навесом или в сушилках при температуре 40-50 °С. Хранят 2 года.

После обрезки растения снова отрастают, и до конца лета можно получить еще один урожай.

Химический состав

Из листьев барвинка выделены алкалоиды индольного ряда — минорин, винкамин, винин, пубисцин. Алкалоиды барвинка имеют некоторое сходство в химическом отношении с резерпином. Содержит также урсо-ловую кислоту, витамины: С (993 мг%), каротин (около 8%), рутин, флавоноиды, горькие вещества, дубильные вещества, сапонины, сахар. При сборе сырья, его сушке и упаковке следует соблюдать меры предосторожности.

Фармакологические свойства

Препараты барвинка обладают успокаивающим, гипотензивным, сосудорасширяющим, кровоостанавливающим, противомикробным и вяжущим свойствами. Алкалоид девинкан умеренно понижает артериальное давление и обладает седативными свойствами. В основе механизма гипотензивного действия лежит способность понижать сосудистый тонус и сопротивление периферических сосудов. Девинкан расширяет также сосуды мозга.

Применение в медицине

Применяют внутрь при мигрени, начальных стадиях гипертонии, поносах, лихорадке, малярии, кровотечениях из носа, легких, матки, наружно для полоскания при зубной боли и воспалительных процессах в полости рта, примочек при мокнущих экземах, сыпях, кожном зуде, для застарения ран.

Лекарственные препараты

Настой травы барвинка малого готовят из расчета 1 ст. л. сырья на 200 мл воды. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

Медицинский препарат «Винкапан» выпускается в таблетках и представляет собой группу алкалоидов барвинка малого. Принимают по 1/2—1 таблетке 2—3 раза в день.

Растиртый в порошок с высушенными земляными червями и съеденный с мясом, барвинок увеличивает мужскую потенцию.

Препарат «Девинкан» выпускается в таблетках и в ампулах. Этот препарат действует главным образом на сосуды головного мозга, улучшая кровоснабжение мозговой ткани. Его применяют в основном при церебральной форме гипертонической болезни, а также при неврогенной тахикардии. Препарат принимается внутрь.

Противопоказания

Ядовито, поэтому необходимо строго соблюдать рекомендации врача.

Вреден для домашних животных.

Места произрастания

Растет по опушкам лесов, по степным склонам, в кустарниках Европейской части России, на Украине, в Крыму и на Кавказе.

БАРХАТ АМУРСКИЙ - *Phellodendron amurense*

Семейство рутовые — *Rutaceae*

Другие названия

Гуровец, ишим, полозник, пробковое дерево, фел-лодендрон амурский.

Ботаническая характеристика

Листопадное дерево высотой до 30 м и до 1 м в диаметре, с серой, морщинистой и бархатистой пробковой корой. Листья супротивные, непарноперистые, с 3—6 парами листочков, в нижней части побегов — очередные, со своеобразным смолистым запахом. Листочки продолговато-ланцетные, темно-зеленые сверху, снизу более светлые с реснитчатым опушением по краю и с сильно оттянутым узким остроконечием. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, однополые, собранные в метельчатые соцветия. Плод — черная шаровидная костянка с 5 косточками. Цветет во второй половине июня — начале июля, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

В качестве лечебного сырья используют кору, луб, листья и свежие ягоды.

Химический состав

В листьях, соцветиях и плодах обнаружены флавоноиды и алкалоиды (ятрорци-пин, берберин, пальмитин, абакунон, фелло-денин, гуанидин, магнофлорин), в плодах содержатся кумарины. Из корней выделены алкалоиды, кумарины и сапонины. А в коре корней — феллодендрин и кандидин. Луб содержит 1,3%, а древесина — до 3% дубильных веществ. В листьях обнаружено 280 мг% аскорбиновой кислоты и не менее 10 флаво-ноидов, в их числе феллафин, феллатин, ди-гидрофеллозид, норикаризид, амурезин и около 1% фелламурина. Листья содержат 0,01%, соцветия — 0,15%, воздушносухие плоды от - 8,05 до 8,2% эфирного масла. В лубе и коре обнаружены также кумарины и сапонины.

Фармакологические свойства

Препараты бархата амурского обладают желчегонным, мочегонным, тонизирующим, кровоостанавливающим, болеутоляющим, жаропонижающим, антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим, противотуберкулезным, противоглистным свойствами.

Применение в медицине

Отвар коры употребляют как желчегонное средство при хроническом гепатите, холецистите, гепатохолецистите, желчнокаменной болезни, а также при лечении ангины.

Луб и листья бархата используют в качестве тонизирующего, улучшающего аппетит, способствующего пищеварению и кровоостанавливающего средства при желудочных заболеваниях, а также при гастритах, диспепсии, общем истощении, анемии, бактериальной дизентерии, поносе. При воспалении легких, плевры, костном туберкулезе, элифантиазе, гриппе, ангинах с успехом применяется отвар луба, обладающий болеутоляющим, антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим свойствами. Как жаропонижающее средство применяется при тифозной и инфекционной лихорадке. Входит в состав сложных рецептов при лечении психастении, умственного утомления. Применяется в качестве мочегонного средства при нефрите, и как желчегонное — при хронических гепатохоле-циститах, желчнокаменной болезни и инфекционной желтухе. Наружно луб применяют при конъюнктивитах и кожных заболеваниях (золотухе, экземе, хронических дерматомикозах), заболевании слизистой оболочки ротовой полости, а также в качестве ранозаживляющего средства при ожогах и ушибах. Луб бархата амурского содержит вещество, угнетающее центральную нервную систему и понижающее содержание сахара в крови. Плоды и луб используют как противоглистное средство. Алкалоид берберин оказался эффективным средством при лечении лейшманиоза. Алкалоид феллодендрин снижает артериальное давление.

Лекарственные препараты

Отвар коры бархата амурского: заварить

1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной коры и греть ее на малом огне или на водяной бане 15 мин. Процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Свежие ягоды съедать по 2—3 шт. в день при сахарном диабете.

Места произрастания

Распространен бархат амурский на юге материковой части Дальнего Востока, в Приморье, Приамурье по долинам рек и на пологих склонах в хвойно-широколиственных и широколиственных лесах, на вырубках и гарях.

БЕДРЕНЕЦ-КАМНЕЛОМКА - *Pimpinella saxifraga* L.

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Анис дикий, бедрец, белоцветка, борщевик, бронец, вешник, воронец, галуцуца, ганус, гигель, дачильник, дзангель, дышка, дягельник, едронец, зубной корень, каменолом, камнеломка, козлец, козелец, козлики, козловик дикий, кудрявец полевой, луговик, мокрец, молочайник, морковь дикая, мытник, обереж, пастернак полевой, пимпинелла камнеломковая, плипинник, рябинка малая, сердечная трава, укроп дикий, ядринец, ягильник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее пахучее травянистое растение с веретеновидным корнем. Стебель тонкий, ветвистый, высотой 30—80 см, коротко-опушенный, вырастающий у старых растений из косо расположенных (с остатками листьев) корневищ. Нижние листья перистые с надрезанными листочками, с 3—5 парами округло-яйцевидных, зубчатых по краю листочков. Средние стеблевые листья глубоко рассечены на узкие линейные доли; верхние — сидячие, редко расположенные вдоль стебля, почти без листовых пластинок. Цветы мелкие, белые, пятилепестные, собраны в сложные зонтичные соцветия. Плод — округло-яйцевидная двусемянка. Цветет с июня до сентября, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью собирают корневища и корни растения, которые выкапывают ранней весной или осенью, после отмирания надземной части. Собранное сырье промывают в холодной проточной воде, режут на куски и сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в тени, раскладывая слоем в 3 см на бумаге или ткани. После сушки сырье имеет резкий запах и остро-горький вкус. Хранят в бумажных или марлевых мешках.

Химический состав

Бедронец-камнеломка содержит сапонины, горечи, дубильные вещества, смолы, эфирное масло (0,3—0,5%), фурукумарины (пимпинеллин, бергаптен, умбеллиферон и др.), уксусную и бензойную кислоты, сахара, камеди, микроэлементы (молибден, никель, медь и др.).

Фармакологические свойства

Препараты бедренца оказывают противовоспалительное, отхаркивающее, спазмолитическое, обволакивающее и антисептическое действия, а также усиливают секрецию пищеварительных желез и нормализуют вод-но-солевой обмен.

Применение в медицине

Спиртовая настойка корней применяется при грудных болезнях, особенно при кашле, ларингите, бронхите, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, подагре, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хроническом несварении желудка, при недостаточных месячных выделениях у женщин. Наружно — при катаральной ангине, гингивитах, стоматитах.

Лекарственные препараты

Отвар корня бедренца: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, кипятить 10 мин на слабом огне, остудить и процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Этот же отвар можно использовать для полоскания полости рта и горла при катаральной ангине, стоматитах и гингивитах.

Отвар корня бедренца: заварить 1 л кипятка 30 г корня, греть на малом огне или на водяной бане 20 мин, настоять 10 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при хронических недомоганиях горла, при астме и при недостаточных месячных выделениях у женщин.

Настойка корней бедренца: залить 1 стаканом водки или 40%-го спирта 1 ст. л. корней, настоять 14 дней, отжать и процедить. При охриплости от простуды пить 3 раза в день по 15 капель настойки, шею обвязать теплым платком и на ночь пить липовый чай или настой из цветов липы.

Места произрастания

Бедронец-камнеломка растет на лесных опушках, полянах, лугах, травянистых склонах, пустырях, у дорог Европейской части России, Беларуси и Украины, в Сибири, на Кавказе, и Средней Азии.

БЕЗВРЕМЕННОК ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ - *Colchicum speciosum* Stev.

Семейство лилейные - *Liliaceae*

Ботаническая характеристика



Многолетнее травянистое растение. Цветки крупные, лилово-розовые, реже почти белые, без запаха. Отгиб околоцветника с 6 широкоовальными долями, 6—10 см в диаметре, длина трубки околоцветника 25—40 см. Листья в количестве 4—5 (реже 3 или 6), крупные, овально-продолговатые, длиной 25 см, шириной до 5 см. Плод — трехгнездная коробочка; семена округлые, коричневые, диаметром до 2—3 мм. Цветонос растения укорочен, скрыт в клубнелуковице и несет 1—3 цветка. Цветок имеет простой спайнолистный околоцветник с очень длинной трубкой, основание которой тоже скрыто в клубнелуковице; вверху околоцветник воронковидно расширяется, образуя 6 лопастей. Тычинок шесть, пестик один с тремя столбиками и рыльцами, завязь трехгнездная. Завязь находится в основании трубки внутри луковицы, под землей. До заморозков успевает произойти опыление цветка, и после увядания надземной части под землей в завязи медленно развиваются семяпочки и начинает формироваться плод. Поэтому весной так быстро вместе с молодыми листьями выносятся молодой плод (трехгнездная многосеменная коробочка).

Безвременник великолепный в переводе с латинского означает «сын раньше отца», поскольку плоды как будто появляются раньше цветка: весной выходят из земли листья, а между ними прячется развивающийся зеленый плод. Практически никто не замечал, когда растение цело; плод же может развиваться только из цветка. Плод разрастается, буреет и в июне-июле разбрасывает семена, после чего листья отмирают. Если посетить это место летом, то над землей трудно найти следы растения. Зато поздней осенью (в сентябре-октябре) вся лужайка с безвременником покрывается красивыми розовыми цветками без листьев и стеблей. Но через некоторое время, с начала заморозков, цветки погибают, не успев дать семя. Однако, раскопав землю осенью, можно увидеть множество сочных клубнелуковиц с многочисленными тонкими корнями, покрытых темно-бурыми перепончатыми оболочками.

Заготовка

Для медицинских целей заготавливают только крупные (длиной не менее 4 см и в поперечнике 3 см) клубнелуковицы. Их выкапывают вместе с корнями осторожно, не нанося повреждений: поврежденные клубнелуковицы при хранении легко плесневеют и загнивают. Неповрежденные клубнелуковицы очищают от земли, подсушивают, раскладывая тонким слоем (до 10 см) на солнечном месте или в хорошо проветриваемом теплом сухом помещении. Все растение ядовито, поэтому во время заготовок следует соблюдать осторожность. Срок годности сырья — 3 месяца.

Для сохранения природных зарослей безвременника в качестве семенников следует оставлять не менее 10-20 цветущих растений на 100 м² заросли, а повторные заготовки на том же участке проводить не ранее чем через 4-5 лет.

Химический состав

Клубнелуковица безвременника содержит алкалоиды, основные из них - колхицин и колхамин. Колхамин, обладает одинаковым действием с колхицином, но является менее ядовитым.

Фармакологические свойства

Колхицин обладает способностью задерживать деление клеточного ядра.

Применение в медицине

Применяется при эндофитной и экзофитной формах рака кожи I и II стадии, при раке пищевода, желудка (в сочетании с сарко-лизинном) в случаях, не подлежащих хирургическому лечению, а также при подагре.

Исходя из теории, что вещества, задерживающие деление клеточного ядра, могут задерживать и рост опухолевых клеток, специалисты в области медицины стали применять колхицин для лечения рака кожи.

Лекарственные препараты

Колхамин применяют в виде 0,5%-й мази (колхаминовой или омаиновой мази) для лечения рака кожи.

Противопоказания

Все растение ядовито, поэтому самолечение безвременником опасно для жизни.

Места произрастания

Безвременник великолепный распространен по всему главному Кавказскому хребту, а также в горах Западного Закавказья, Восточной Грузии.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ - *Nyoscyamus niger* L.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Другие названия

Бешеная трава, блекота горна, блекотница, курья слепота, одурь.

Ботаническая характеристика

Двухлетнее травянистое растение с одиночным ветвистым бороздчатым стеблем, клейким от железистых серо-зеленых волосков. Корень стержневой. В первый год растение образует розетку из прикорневых крупных яйцевидных или продолговатых листьев. На втором году вырастает стебель высотой 20—115 см. Стеблевые листья продолговато-яйцевидные, выямчатоперистонадрезанные, мягкие, покрытые клейкими беловатыми железистыми волосками, с неприятным одурманивающим запахом. Прицветные листья продолговатые, почти цельные. Цветки довольно крупные, сидячие, находятся на верхушке стебля или в развилках в основании листьев. Чашечки длиной в 10—20 мм, трубчато-колокольчатые, в основании густо покрытые волосками. Венчик длиной в 20—45 мм с 5 лопастевидными лепестками. Окраска его кремово-желтая с темно-фиолетовыми прожилками и пятнами. Тычинок 5, из них 3 более длинные. Плод — кувшинчатая двухгнездная коробочка длиной 21—32 мм, открывающаяся наверху крышечкой, заключенная в отвердевшую чашечку с растопыренными наверху зубцами. Семена мелкочаеистые, буровато-сероватого цвета, круглые или слегка почковидные, сплюснутые, длиной около 1,5 мм. Вес 1000 семян 0,5—0,9 г. Цветет со второй половины мая до августа, плодоносит в июне-августе.

Родовое название произошло от греческого «*nyoskyamos*»: «*nyos*» — свинья, «*kyamos*» — бобы, т. е. свиные бобы. Видовое название *niger* — черный, растение получило из-за черно-фиолетового зева цветка.



Заготовка

С лечебной целью заготавливают масло семян, листья белены в фазе розетки и цветения, траву — в фазе плодоношения. Листья с растений первого года (розетки) заготавливают дважды за лето — в июле-сентябре, когда в них больше всего содержится алкалоидов, а второго года - во время цветения. Розеточные листья рекомендуется срезать ножом, а стеблевые срезают руками. Не рекомендуется собирать листья, пораженные мучнистой росой, а также влажные от дождя или капель росы, так как при сушке они буреют. Собранные в жару листья не используют, чтобы они не почернели при сушке. Собранные листья и траву перед сушкой измельчают и немедленно сушат в сушилках при температуре 30—40 °С. Можно сушить на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией. Листья расстилают слоем в 1—2 см на ткани или бумаге. При возможности лучше сушить в сушилке после подвяливания в затемненных, хорошо проветриваемых помещениях. Листья белены должны храниться в хорошо проветриваемом помещении под замком не более 2 лет.

Химический состав

В корнях растения содержатся алкалоиды в количестве 0,15—0,18%, в листьях — до 0,1%, стеблях - около 0,02%, семенах - 0,06—0,1%. Среди алкалоидов — гиосциамин с точкой плавления 108-209 °С, атропин с точкой плавления 115—116 °С (оптически неактивный), скополамин, гиосцин с точкой плавления 50 °С.

Кроме алкалоидов обнаружены и аморфные вещества - гликозиды (гиосци-пикрин, гиосцерин и гиосцирезин). В семенах найдено до 34% жирного растительного масла, в состав которого входит 22,4% олеиновой кислоты, 71,3% — линолевой и 6,3% ненасыщенных кислот. Помимо перечисленных веществ белена содержит белковые вещества, сахар, камедь и др.

Наибольшее применение в медицинской практике имеет атропин. Гиосциамин по своей активности превосходит атропин. Скополамин по фармакологическим свойствам близок к атропину. В отличие от атропина он действует успокаивающе на центральную нервную систему и это его качество используют в психиатрической практике и в хирургии. Он входит в состав препарата АЭРОН, применяемого в качестве профилактического средства при лечении морской болезни.

Фармакологические свойства

Препараты белены обладают спазмолитическим атропиноподобным действием на гладкую мускулатуру бронхов, желудочно-кишечного тракта, желче- и мочевыводящих путей, а также расширяют зрачки, повышают внутриглазное давление, вызывают паралич аккомодации, подавляют секрецию железистого аппарата, улучшают сокращения сердца.

Действия алкалоидов белены на центральную нервную систему различны: гиосциамин и атропин повышают возбудимость нервной системы, а скополамин понижает ее. Листья и семена белены обладают успокаивающим, противосудорожным и болеутоляющим свойствами при внутренних воспалениях дыхательных и пищеварительных органов.

Применение в медицине

В древние времена корень белены вешали на шею человеку, страдающему коликами. Масло белены использовали как снотворное. Беленой окуривали при геморрое.

В России, когда болели зубы, набирали в рот семян белены и, подержав немного, выплевывали на раскаленный камень или же дышали дымом зажженной белены, а затем сплевывали в воду. Применяют при заболеваниях, связанных со спазмами гладкой мускулатуры, желудка, кишечника и т. п., наружно — в виде масла для растираний при невралгиях, мышечных и суставных болях. Экстракт из кожицы на стебле исцеляет болезни зубов; корень или зерно подсушивают нарывы, даже предупреждают их образование, если носить на теле. При внутреннем употреблении в натуральном виде белена вызывает нервные припадки. Мазь из семян применяют наружно при туберкулезе костей.

Приготовленная определенным способом, она может привести к смертельному результату даже на расстоянии. Корень белены полезен при подагре, а сок - при болезнях печени.

Лекарственные препараты

Листья белены входят в состав специальных медицинских сигарет, применяемых при лечении астмы.

Сухой порошок белены имеет бурый цвет, содержит 0,3% алкалоидов. Высшие дозы для взрослых: разовая 0,1 г, суточная 0,3 г.

Масляный экстракт белены: смесь высушенных листьев белены, спирт, раствор аммиака, масло подсолнечное применяют в качестве наружного средства для растираний при миозитах и невралгиях.

Эфирное масло белены, полученное из листьев в смеси с хлороформом (масла беленого, 10 частей, хлороформа, 5 частей), используют для массажей при ревматических и невралгических заболеваниях.

Припарки из белены полезны при болях в животе.

Если носить на себе целое растение, можно снять нервное напряжение.

Дым зерен белены вызывает состояние необычайного возбуждения, блаженства, невесомости и ощущение полета, гнев.

Масло, полученное из семян, — известное средство против ушибов, ревматизма и подагры. Оно входит в состав препаратов «Карсин» и «Селинимент», используемых как болеутоляющее средство наружно в виде растираний и компрессов при невралгии, люмбаго, артритах.

Порошок из листьев белены входит в состав «Астматол», применяемого при бронхиальной астме.

Масло готовят, настаивая на подсолнечном масле листья белены, предварительно измельченные, смоченные смесью спирта и раствором аммиака. Используют для втираний.

Противопоказания

Растение сильно ядовито. Использовать препараты белены можно только под наблюдением врача.

Острое отравление беленой характеризуется возбуждением, резким расширением зрачков, сухостью и покраснением кожи лица и шеи, охриплым голосом, частым пульсом, головной болью и жаждой. Оказание

первой помощи пострадавшему от белены состоит в немедленном промывании желудка водой, применением внутрь активированного угля.

Места произрастания

В диком виде белена встречается как сорняк около речек, на залежах, на пустырях, мусорных местах, вблизи жилья, у дорог. Широко распространена в Европейской части России, кроме южных районов, во всех районах Кавказа, встречается также на Урале, в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке.

БЕЛОКОПЫТНИК - *Petasites Gaertn*

Семейство сложноцветные — *Asteraceae* (*Compositae*)

Другие названия

Баюшка, белое копытце, болотная прострелка, болотнянка, двоелистник, вонючка, гумный корень, кремена, крешепа, крещена, криска, лопуха, лопушатник, маточник, поветриница, подбел, шапошник.

Ботаническая характеристика

Глядя на растение, создается впечатление, что оно никогда не цветет. Но цветки у него все же появляются ранней весной. Из мясистых, клубневидноутолщенных по узлам корневищ в апреле-мае вырастают невысокие толстые сочные цветоносы, покрытые пленчатыми чешуевидными стеблеобъемлющими листьями. Мелкие цветки, собранные в многочисленные корзиночки, образуют на верхушке цветоноса кистевидное соцветие. Только после отцветания этих невзрачных цветков, появляются листья, за лето достигающие у некоторых видов огромных размеров.

Наиболее изучен белокопытник гибридный. Отличается от других видов красноватыми или грязно-пурпуровыми цветками и крупными листьями. Пластинка листа в очертании округлосердцевидная, достигающая 25 см ширины и 35 см длины. Имеет черешок до 60 см. Растет на сырых местах, по берегам рек, озер и водоемов.

Другой широко распространенный вид -белокопытник ненастоящий, или войлочный. Отличается более мелкими размерами, треугольно-сердцевидными листьями (причем вначале с обеих сторон густо беловойлочными, а позднее сверху почти голыми) и беловатыми или светло-желтыми цветками.

Третий вид — белокопытник белый -*Petasites albus* Gaertn. Растет по влажным местам и берегам рек, ручьев.

В последние годы в Закавказье найден новый вид—белокопытник грузинский — *P. georgicus* I. Mand., который очень близок к белокопытнику гибриднему и раньше не выделялся в отдельный вид; он отличается бледно-желтыми цветками и главное — химическое исследование подтвердило его видовую самостоятельность.

Дальневосточный белокопытник широкий — *Nardosmia japonica* Sieb. et Zucc обладает большими размерами. Он является непременным компонентом знаменитого сахалинского приречного крупнотравья. Только черешки листьев этого белокопытника превышают человеческий рост при диаметре листьев более 1 м.

Заготовка

В лечебных целях используют листья и корни белокопытника, которые заготавливают в июле-августе, до появления на них ржавых пятен. Очищенное от примесей сырье сушат в хорошо проветриваемых помещениях или в тени, раскладывая слоем в 3—5 см на бумаге или ткани. Корни заготавливают осенью.

Химический состав

Интерес к белокопытникам возник после того, как немецкие и швейцарские ученые из корневищ белокопытника гибридного выделили в чистом виде петазин, изопетазин и S-петазин, а также два петазоловых эфира, относящихся к сесквитерпеновым углеводородам. Растение содержит также эфирное масло (0,1%), тритерпеновые сапонины, флавоноиды (астрегалин, кверцетин, изокверцитрин) — до 0,5%, алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества, смолы, витамин С, каротин, сахара. Корневища содержат тритерпеновые гликозиды (сапонины) - до 7,5%, дубильные вещества, преимущественно негидролизуемые (около 5%), эфирное масло (0,1-0,2%), следы алкалоидов (около 0,04%), флавоноиды, терпеновый спирт петазол. Листья белокопытника содержат те же вещества, но в меньших количествах, богаты марганцем.

Фармакологические свойства

Препараты белокопытника обладают спазмолитическим, ранозаживляющим, обезболивающим, гипотензивным, успокаивающим, отхаркивающим, противоглистным и потогонным свойствами.

Применение в медицине

Используется при лечении острых респираторных заболеваний, остром и хроническом ларингите, бронхите, бронхиальной астме, начальной стадии гипертонической болезни, неврастении гиперстенического типа, истерии. Отвар из этой травы применяется для очистки легких, при кашле. Листья

белокопытника устраняют лихорадку и поддерживают силы. Припарки из листьев уменьшают ревматические и подагрические боли, способствуют вскрытию нарывов, уничтожают жар, красноту и вытягивают вредные вещества.

Лекарственные препараты

Настой листьев белокопытника: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного сырья, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Отвар корней белокопытника: залить 1 стаканом кипятка, насыпать 1 ст. л. ячневой или перловой крупы, убавить огонь до малого и варить 20 мин. Добавить 2 ч. л. сухих корней, варить их на малом огне 10 мин, остудить и процедить. Добавить по вкусу меда и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Листья белокопытника свежие или сухие обварить кипятком, завернуть в марлю и в виде горячей подушечки прикладывать к больным местам при подагре и боли в суставах.

Противопоказания

Ядовит.

Места произрастания

Белокопытник можно встретить летом во многих районах России по берегам рек и просто на влажных, особенно песчаных местах в виде сплошных густых зарослей, состоящих только из крупных листьев на длинных черешках. Белокопытник гибридный или лекарственный широко распространен на Кавказе, в Крыму, в западных и центральных районах европейской части России.

Белокопытник грузинский распространен только в Закавказье и растет на влажных местах, а в горах — до среднего пояса.

Дальневосточный белокопытник широкий распространен на Сахалине и Курильских островах.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ - *Betula pendula* Roth

Семейство березовые — *Betulaceae*

Другие названия

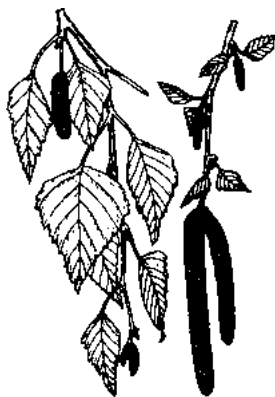
Береза бородавчатая (глухая, крупнолистная, ушканская), березина, березняк, берест, бетлак, пужник, чистуха, чистушка, чистяк.

Береза — одно из самых красивых деревьев России, она — символ Руси, любимое дерево русского народа. Русское название березы лингвисты связывают с глаголом беречь. Это обусловлено тем, что славяне считали березу даром богов, оберегающим человека.

Ботаническая характеристика

Березовые леса занимают по площади третье место после лиственных и сосновых. Наиболее распространена береза бородавчатая. Первые 2 года жизни береза растет медленно, затем ее рост усиливается. Продолжительность жизни березы до 100—150 лет — она сильно подвержена ветровалам и болезням. Всего род березы содержит 120 видов, занимает 13% площади всех лесов России.

Береза - быстрорастущее листопадное дерево высотой до 30 м, с гладкой белой корой. Корневая система березы разветвленная, но неглубокая, поэтому березы во время сильных бурь нередко выворачиваются из земли вместе с корнями. Береза потребляет большое количество воды и питательных веществ из почвы и поэтому истощает ее. Береза в возрасте 20—25 лет испаряет с поверхности листьев около 70 ведер воды в сутки.



Древесина березы белая с более желтым ядром. Нередко наблюдаемое изменение окраски ядра говорит о поражении дерева грибом. Старые ветви березы с белой корой, молодые с темно-бурой. Ветви на концах поникающие. Листья очередные, черешковые, треугольно-ромбические, по краям острозубчатые. Листья и молодые веточки душистые покрыты смолистыми железками. Мужские и женские цветки в сережках. Цветет береза весной, во время распускания почек. Во время цветения с ветвей свешиваются вниз длинные желтоватые сережки, очень похожие на сережки ольхи или орешника. Это — мужские соцветия, расположенные кистью по 2—4 и состоящие из множества тычиночных цветков. В сережках вырабатывается большое количество желтой порошкообразной пыльцы, которая разносится ветром на большие расстояния. Женские сережки пазушные, одиночные, прямостоячие или отклоненные гораздо мельче мужских. Они имеют зеленоватый цвет, малозаметны, содержат множество мельчайших женских цветков, состоящих только из одного пестика. После цветения эти сережки сильно разрастаются, превращаясь в небольшие зеленые цилиндрики. В конце лета разросшиеся сережки становятся бурными и начинают рассыпаться на мелкие трехлопастные чешуйки и крошечные перепончатые плоды. Плоды березы настолько малы, что едва видны простым глазом. В центре плода располагается вытянутое семя, по бокам — 2 овальных крылышка, представляющие собой тончайшие пленки. Благодаря своему малому весу и пленчатым крылышкам плод березы может распространяться ветром на большие расстояния.

Наряду с березой повислой для получения лекарственного сырья используют березу пушистую, или белую (*B. Alba*). Она отличается от березы повислой пушистыми (а не бородавчатыми) молодыми побегами, почти округлыми (а не клиновидными) основаниями листьев. Кора у нее на старых стволах гладкая, почти без трещин, темнеет лишь у самого основания ствола; концы ветвей у березы пушистой не

повисают. Используют ее наравне с березой повислой. Береза пушистая растет преимущественно в местах пониженных и влажных.

Практически аналогично используют также другие близкие виды — березу плосколистную и березу маньчжурскую. На Севере растет карликовая березка, или ерник (*Betula nana*), — одно из самых распространенных растений тундры. В летнее время ее листьями питаются олени, зимой ее используют в качестве дров. На Севере карликовую березку называют ерником от ненецкого слова «ера», -кустарник. Карликовая березка мало чем похожая на знакомую нам березу, она выглядит как низкорослый кустарник. Форма листьев карликовой березки округлая, размером с десятикопеечную монету, а ширина их нередко больше длины. Листья сверху темно-зеленые, глянцевые, а снизу светло-зеленые. Растущие на деревце сережки тоже значительно меньших размеров, чем на обычной березе.

Береза удивительно жизнестойка: ее ветки помещали в камеру с температурой —273 °С. Спустя некоторое время побитые холодом ветки доставали из камеры,— они оттаивали и оживали.

Тело березы защищено берестой — защитным покровом дерева. Она состоит из множества мертвых пустых клеток, крепко склеенных друг с другом специальным веществом. Благодаря этому береста, как и пробка, непроницаема для воды и газов. Она необыкновенно прочна и мало подвержена гниению — может пролежать в земле сотни лет без особых повреждений. Благодаря этому свойству бересты до нашего времени сохранились всемирно известные новгородские берестяные грамоты. Береста не у всех видов деревьев имеет белый цвет, существует береста желтого, темного или почти черного цвета. Береста является очень ценным источником растительных стероинов, тритерпеноидов олеанано-вого и, особенно, лупанового рядов. Содержание активных веществ в коре изменяется в зависимости от сроков сбора, и в летней коре оно значительно выше, чем в зимней. Например, в летней коре активных веществ содержалось до 45%, а в зимней — 28%.

Березовый черный гриб — чага (трутовик косотрубчатый) — *Inonotus obliquus*.

Семейство трутовиковые — Polypogaseae.

Чагой называют бесплодный крупный, округлой формы, твердый, сверху черный, внутри табачного цвета трутовый гриб ино-нотус скошенный (косотрубчатый) (*Inonotus obliquus* (Pers.) Pilat. f. *sterillis*) из семейства гименохетовых (трутовиковых) (Hymenochaetales) (Hymenochaetales), паразитирующий главным образом на стволах взрослых берез, реже на ольхе, рябине, буке и других лиственных породах. Обычно встречается в лесах северной и средней полосы умеренного пояса. Размножается чага спорами, прорастающими на пораженных участках коры. Старые деревья более подвержены заражению грибами, так как с возрастом у дерева снижается способность образовывать раневое ядро, препятствующее проникновению спор внутрь древесины. Условия произрастания также играют роль, например, растущие в горах деревья реже поражаются трутовиками, так как их древесина имеет более плотную структуру. Грибные нити проникают в древесину, постепенно разрушая ее (болезнь дерева называется белой сердцевинной гнилью). В нижней и средней части стволов (в месте первоначального проникновения спор) развивается бесформенный нарост, выступающий из-под разрывающейся коры. С возрастом наросты приобретают вид полушаровидных валиков и за 10-15 лет достигают веса 4-5 кг. Поверхность гриба черная, трещиноватая, ткань коричневая, деревянистая, со светлыми прожилками.

Заготовка

Польза от березы выражена в русской загадке: «Стоит дерево, цветом зелено, в этом дереве - четыре уголья. Первое - больным на здоровье, второе — людям колодец, третье — от тьмы свет, четвертое — дряхлым пеленанье».

Береза — одно из немногих деревьев, которое полностью без остатка используется человеком для его нужд. Людям всегда надо помнить об этом, когда появится желание причинить дереву вред или понапрасну загубить его.

С лечебной целью используют почки березы, сок, кору, листья, паразитирующий на березе гриб чагу и даже сгоревшее дерево приносит пользу: от него получают деготь, уголь и золу. Состав экстрактов, полученных в летний период из разных частей березы, изменяется: качественный и количественный состав экстрактов березы зависит от фазы ее развития и погодных условий.

Почки березы собирают зимой и ранней весной, когда они еще не распустились, набухшие, смолистые. Собирают не по одной, а вместе с ветками, их желателно заготавливать на вырубках в лесхозах. Ветки с

почками срезают, связывают в пучки и сушат в сушилках при температуре 25—30° С или в течение 3—4 недель на открытом воздухе, или в тени, в хорошо проветриваемом помещении. По другим источникам их сушат продолжительное время и обязательно в холоде. Затем почки обдирают или обмолачивают: пучки заворачивают в мешковину и сверху колотят их валиком, после чего отделяют пустые ветки, а почки сыпают в решета для очистки от примесей. Распутившиеся почки для применения не годятся.

Листья березы собирают ранней весной, когда они еще душистые и клейкие, а также в период их полного развития (июнь-июль). Сушат в тени или хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая тонким слоем (2—3 см) на чистой подстилке.

Для бани веники срезают во второй половине июня, когда распустятся все листья.

Березовый сок собирают весной, делая надсечки коры березы в начале сокодвижения. Подсочка вредна для дерева: оно при этом истощается, лишаясь питательных веществ, необходимых для образования молодых побегов и листьев. Кроме этого, через ранку в живые ткани дерева попадают вредные микроорганизмы, вызывающие разнообразные заболевания дерева. Сама рана долго не заживает, покрывается розовой слизью. Однако сок, если его сразу не выпить, быстро портится, приобретает неприятный запах, прокисает.

Гриб чагу собирают весной и осенью, когда деревья сбрасывают листья. Срубленный гриб рассекают топором на куски по 3—6 см, сушат на чердаке в проветриваемом помещении или печи (сушилках) при температуре не выше 50 °С. В сушеном сырье допускается присутствие влаги не более 12%, экстрактивных веществ не менее 20%, рыхлой светло-коричневой или желтой легко крошащейся части древесины — не более 25%, вросших в куски чаги остатков древесины — не более 5%. Хранят в плотно закрывающейся стеклянной таре не более 2 лет.

Деготь получают из древесины путем сухой перегонки.

Химический состав

Почки березы содержат алкалоиды (0,1%), флавоноиды (кемпферол, кверцетин, апигенин, изорамнетин и др.), высшие жирные кислоты (44%), смолистые вещества, органические кислоты, эфирное масло (5—8%), получаемое в количестве 3,5—5,3% при перегонке почек с паром. Масло представляет собой густую желтую жидкость с приятным запахом. В состав масла входят бетулен, бету-лол, бегуленоловая кислота.

В листьях обнаружена бетулоретиновая кислота в виде бутилового эфира, аскорбиновая кислота до 2—8%, дубильные вещества 5—9%, сапонины до 3,2%, кумарины (0,09%), сахара, смолы. Кроме этого, найдено эфирное масло - 0,04-0,05%, витамины С, Е, РР, каротин.

Белая окраска коры березы объясняется тем, что в клетках бересты содержится особое красящее вещество — тритерпеновый спирт бетулин. В коре березы содержатся, кроме бетулина, гликозиды бетулозид, дубильные вещества до 15%, алкалоиды и эфирные масла.

В состав березового дегтя входят фенол, крезолы, диоксибензолы и другие соединения этого ряда.

В березовом грибе — чаге содержатся по-лифеполы, тритерпеноиды, смолы, агарци-новая кислота, гуминоподобная чаговая кислота (до 60%), щавелевая кислота (до 4,5%), флавоноид инотодион, алкалоиды, полисахариды (6—8%), стерины, стероидные, птери-новые и другие соединения, лигнин, много марганца, а также железо, кремний, алюминий, кальций, магний, медь, цинк.

Фармакологические свойства

Препараты почек и листьев березы обладают мочегонным, желчегонным, бактерицидным и противовоспалительными свойствами.

Деготь обладает антисептическими, противомикробными, инсектицидными, местнораздражающими, кератопластическими, противовоспалительными и противозудными свойствами, повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовому облучению.

Чага содержит уникальный набор биологически активных веществ. Это особая чаговая кислота (до 60%), которая улучшает обменные процессы в организме. Фенольные соединения восстанавливают естественный иммунитет, защищают от инфекции и воспаления. Компоненты чаги препятствуют неконтролируемому росту числа клеточных убийц — свободных радикалов, улучшают микро- и макроциркуляцию крови, поддерживают все жизненно важные функции организма и повышают прочность кровеносных сосудов.

Препараты из чаги обладают спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, противомикробным, слабительным действиями; замедляют рост опухолей разного происхождения и нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Настой используется для лечения злокачественных опухолей различной локализации.

К сожалению, препараты чаги обладают невысокой проникающей способностью, поэтому чаще всего ее используют для лечения органов, богато снабженных кровеносными сосудами.

Применение в медицине

На Руси через березу обливали больных холодной водой. Настойку на водке собранных в мае березовых почек применяли для примочек при порезах и ранениях. Настой почек березы на водке пили для укрепления сил. Набранные в конце мая свежие березовые листья сушили так, чтобы сохранить их запах и зеленый цвет. Их сыпали в ванну, в которую ложился раздетый донуга больной водянкой. Сверху его также накрывали листьями и он лежал в таком виде до тех пор, пока не чувствовал онемения в теле. Ноги, пораженные водянкой, опускали в мешок с сухими листьями. Паразитный гриб чагу сушили, крошили в воду и пили при головной боли.

Березовые почки применяются при отеках сердечного происхождения в качестве мочегонного средства, при хроническом цистите, холецистите, желчнокаменной болезни, хроническом ларингите, бронхите, при атеросклерозе, ревматизме. Примочки из отвара березовых листьев и почек или настойка из почек хорошо заживляют свежие раны, даже глубокие. Препараты почек березы используют также для гигиенических и лечебных ванн.

Березовые листья. В народной медицине применяют настои, отвары и настойки из свежих листьев в качестве мочегонного и потогонного средства. Установлено мочегонное действие настоев из листьев при отеках, связанных с сердечно-сосудистой недостаточностью. Листья березы обладают способностью за 2—3 часа убивать большинство болезнетворных микробов. Препараты из листьев употребляют также при заболевании почек, пьют при авитаминозе и для общего укрепления организма.

Березовый деготь применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний, грибковых заболеваний кожи, экземы и чешуйчатого лишая, он входит в состав многих мазей, например, мази Вишневского.

Березовый уголь активированный применяют при отравлениях как адсорбирующее средство, а также при метеоризме и колитах.

Березовый гриб чага применяется при хроническом гастрите, дискинезиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии, при язвенной болезни желудка, а также в качестве симптоматического средства, улучшающего общее состояние онкологических больных. Наши предки лечили чагой заболевания желудка и кишечника, печени и почек, рак легких, мужские и женские болезни, фурункулы, поддерживали себя чаговым настоем при упадке сил, растирали отварами трав с чагой больные ноги и суставы.

Кора березы. На основе бетулина, содержащегося в коре березы, новосибирские ученые разработали препарат под ориентировочным названием «Березовый сок» для лечения ВИЧ инфицированных.

Лекарственные препараты

Отвар сухих березовых почек: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. почек, кипятить на водяной бане 20—30 мин, настоять 40 мин, отжать и процедить. Пить по 3 ст. л. за прием за 20 мин до еды в качестве мочегонного средства.

Желчегонные свойства березовых почек используют при заболеваниях печени и желчных путей. Помимо этого, их применяют при бронхитах, трахеитах в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства. Отвар березовых почек заварить 200 мл кипятка 10 г почек, кипятить 15 мин, снять с огня и процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Настойка из березовых почек: залить 5 частями 90%-го спирта 1 часть почек, настоять 21 день, процедить. Пить по 1 ч. или 1 ст. ложке на прием как желчегонное и мочегонное средство. Наружно применяют для втираний и компрессов при миозитах, артритах, отеках, маститах, плохо заживающих язвах, экземах, ссадинах, пролежнях. Настойку почек березы применяют при мелких ранениях мягких тканей.

Настойка из березовых почек: залить 500 мл водки 50 г почек березы, настоять их в течение 10 дней. Пить от 0,5 до 1 ч. л. с водой 3 раза в день за 15-20 мин до еды при кожных болезнях, остром ревматизме, воспалении печени и при родильной горячке, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Мазь из березовых почек: взять 800 г совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла, положить его в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями: слой масла в палец толщиной следует чередовать со слоем почек такой же толщины, до тех пор, пока горшок станет полным. Затем закрыть его крышкой, замазать отверстия вокруг крышки тестом и поставить горшок на 2 ч в хорошо протопленную русскую печь или в духовку. Затем выжать масло из почек и положить в выжатое масло 8 г камфоры, истолченной в порошок. Держать эту мазь в прохладном месте плотно закрытой.

Мазью натирать больные ревматизмом места не менее 1 раза в день перед сном.

Настой из свежих листьев березы готовят следующим образом: листья измельчают примерно до 0,5 см, промывают холодной кипяченой водой, воду сливают, заливают снова кипяченой водой температуры 40-50 °С в соотношении 1:10, настаивают в течение 3,5 ч, сливают, листья отжимают, настоем отстаивают 6 ч, после чего осадок удаляют. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства. Как противогинготное средство настоем листьев делают в соотношении 1:5. Можно использовать и сухие листья (2 ч. л. на стакан кипятка).

Готовый к употреблению настой имеет зелено-желтый цвет, слегка горький вкус, содержит 155 мг% витамина С. Настой из сухих листьев березы содержит всего лишь 17 мг% витамина С. Горький вкус настоя исчезает после фильтрования его через измельченный древесный уголь, однако вместе с тем понижается содержание витамина С со 155 до 75 мг%.

Настой из свежих листьев березы: обдать кипятком 25—35 г сухих листьев весеннего сбора и оставить на 2—3 ч. Пить по 2 стакана настоя в перерывах между приемами пищи. Листья применяют также при нефритах и неврозах, при мочекишлом диатезе; они уменьшают альбуминурию. Доза настоя — 50—100, иногда 200 мл 2—3 раза в день перед едой.

Настой или отвар из листьев применяют также как напиток, содержащий витамин С, в качестве общеукрепляющего средства при трофических язвах и длительно не заживающих ранах, при авитаминозах: по 50-100, иногда 200 мл 2—3 раза в день перед едой.

Настойка свежих листьев березы: залить 200 мл 70%-го спирта 2 ст. л. листьев, настоять 7 дней, процедить. Пить по 30-40 капель при заболеваниях сердца: у больных сердечно-сосудистой недостаточностью исчезают отеки, уменьшается одышка и улучшается общее состояние.

Настойку используют наружно для компрессов на суставы, при пролежнях и ожогах.

Отвар из листьев березы: залить 2 стаканами кипятка 2 неполные ст. л. измельченных листьев, кипятить в течение 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить во время еды по 2 ст. л. в качестве желчегонного средства.

Свежие листья березы обваривают кипятком и делают компрессы на суставы при ревматизме.

Сок листьев березы **помогает при водянке сердечного и почечного происхождения.**

Свежий березовый сок как общеукрепляющее средство пьют по 1 стакану несколько раз в день при некоторых заболеваниях легких, бронхитах, бронхоэктазах, туберкулезе, фурункулезе, подагре, заболеваниях суставов, экземе, лишаях. Сок, собранный в марте и апреле, очищает кровь, изгоняет мочевые и почечные камни, излечивает желтуху. Сок березы, смешанный с экстрактом бузины, лечит водянку.

Квас из березового сока: опустить в банку с соком в мешочке из ткани поджаренные корочки ржаного хлеба. Через два дня квас начнет бродить, а дней через 3—5 квас можно употреблять. Сахар можно не добавлять.

Березовый деготь применяют наружно в виде 10—30%-х мазей, линиментов, серно-дегтярного мыла для лечения паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экземы, чешуйчатого лишая и т. д. Лечат псориаз в стационарной и регрессирующей стадии, экзему, нейродермит, пиодермии, себорея, зуд кожи. Жидкость наносят тонким слоем на очаги поражения кожи 1—2 раза в день. В смеси со спитом (1:1 или 1:2) деготь используется для дегтярных ванн (100—150 мл. смеси на ванну).

Березовый уголь. Даже сгоревшая и превратившаяся в уголь береза по-прежнему остается полезной для человека. Уголь получают прокаливанием древесины. Препарат из очищенного березового угля (карболен) используется как адсорбент при метеоризме, коликах в желудке, повышенной кислотности желудочного сока и в особенности, при отравлениях ягодами и бактериальными токсинами. При этом необходимо быстрое удаление березового угля путем промывания желудка и введением солевых слабительных. Карболен препятствует всасыванию токсических веществ в кровь, благодаря чему существенно облегчается работа почек и печени, выводит избыток холестерина, что очень важно для профилактики онкологических заболеваний, атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Принимают карболен по 20-30 г, запивая прохладной кипяченой водой. Карболен — очень хорошее средство от аллергии, помогает при желтухе, если пить ежедневно утром и вечером чашку молока с ложкой порошка с сахаром.

Березовый уголь является хорошим средством не только для очищения организма, но и для его омоложения. С этой целью необходимо просто доставать из костра или из печки угольки и жевать их. Угольки полезно жевать и детям, особенно в жару, чтобы не болела голова и не случилось солнечного удара. Уголь помогает сохранить стройной фигуру и спасает от аллергии.

Измельченная древесина березы, из которой получают адсорбент полифепам, помогает от заражения крови — для этого необходимо слой полифепама наложить на больное место.

Настой березового гриба чаги готовят следующим образом: гриб обмывают водой, затем замачивают кипяченой водой так, чтобы тело гриба было погружено в воду, и настаивают 4—5 ч. Гриб измельчают, а воду, в которой замачивался гриб, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50 °С. Настаивают в теплом месте в течение 48 ч, затем воду сливают, осадок отжимают через несколько слоев марли. К полученной жидкости добавляют воду до первоначального объема. Настой можно хранить 3—4 дня. Принимают по 1 стакану 4 раза в день перед едой при анацидных гастритах, а также при опухолях и для лечения злокачественных опухолей различной локализации как общеукрепляющее средство.

При опухолях назначают взрослым в количестве не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями. При опухолях, расположенных в малом тазу, в дополнение к приему внутрь назначают теплые лекарственные микроклизмы (50—100 мл) на ночь. Настой чаги нетоксичен, но его назначение ограничено при заболеваниях, при которых нельзя вводить большие количества жидкости. В этих случаях можно употреблять концентрированный настой гриба. Разводят 2 ч. л. препарата на 3/4 стакана теплой кипяченой воды, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3—5 месяцев с короткими перерывами в 7—10 дней. При длительном непрерывном применении препаратов чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы, исчезающая при снижении дозировки или отмене препарата.

На основе чаги готовят мази и кремы для ног. В состав крема, кроме чаги, входят: облепиховое масло, масло чайного дерева, зародыши пшеницы, витамины А и Е, экстракты каштана конского, сабельника, софоры японской, зеленого чая, морозника и др.

Чагу используют в фармацевтической промышленности для производства препарата бифунгин (Befunginum), который представляет собой полугустой экстракт березового гриба с добавлением хлорида или сульфата кобальта.

При лечении настоем гриба больному назначают преимущественно молочно-растительную диету, ограничивают прием мяса и жиров и исключают консервы, копчености, острые приправы. Нельзя также внутривенно вводить глюкозу и применять пенициллин. Лечение препаратами чаги проходят курсами по 3—5 мес, с перерывами 7—10 дней.

Противопоказания

Препараты из березы нежелательно применять при беременности, тяжелых заболеваниях почек с недостаточной функциональной деятельностью.

Отвар березовых почек назначать нельзя при недостаточности функции почек из-за возможного раздражения почечной ткани смолистыми веществами.

Березовый деготь противопоказан при заболеваниях почек, беременности, экземе и нейродермите в период обострения, прогрессирующей стадии псориаза, выраженной экссудации. С осторожностью препараты дегтя назначаются детям, а также лицам, подвергающимся воздействию канцерогенных факторов и с склонностью к фолликулитам. Нельзя применять одновременно с дегтем сульфаниламидные препараты, производные фенотиазина и другие средства, обладающие свойством повышать светочувствительность кожи. При длительном применении дегтя на большие участки кожи возможно появление симптомов общей интоксикации (головная боль, повышение температуры, тошнота, рвота), особенно у детей и лиц с тонкой кожей. В единичных случаях могут развиваться нарушения функции почек, поэтому в процессе лечения необходимо систематически проводить лабораторный анализ мочи.

Места произрастания

Растет береза повислая преимущественно на возвышенных и сухих местах. В диком состоянии растет повсюду в лесной зоне Европейской части России, на Урале, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке и в горах Кавказа. Такое широкое распространение объясняется тем, что она очень неприхотлива по отношению к климату. Малотребовательна береза и к почвенным условиям. Она может расти на самых разнообразных почвах, начиная от очень сухих и бедных песков и кончая низинными болотами, где избыток воды и много питательных веществ. Береза очень светолюбива и совершенно не выносит затенения. Ее крона сильно разветвлена, но не густая, пропускает много света. Поэтому березняки — одни из самых светлых лесов. Молодые березняки очень густые, с возрастом они изреживаются, что также связано со светолюбивостью березы. Березняки обычно свидетельствуют о переходном состоянии леса. Там, где чистые одновозрастные березняки встречаются среди елей, кедров и других деревьев, скорее всего, в этом месте была вырубка или лесной пожар. На вырубках и пожарищах быстро вырастает березовая поросль, затем под пологом березняка селится ель. После этого березняк обречен — пройдут

годы, и он сменится ельником: теневыносливые ели, подрастая, закроют солнце, а затенения береза не выносит. На естественную замену березы елью уходит около 100 лет.

Береза бородавчатая обычно, растет на более сырых местах, чем береза повислая.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ - *Helichrysum arenarium* (L.) Moench.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Ботаники насчитывают свыше 500 видов бессмертников. Особенно много их в Австралии и на Мадагаскаре. У нас в стране произрастает 15 видов этой травы.

Другие названия

Бессмертка, бессмертки, блошки, богородская (сухая) трава, головокрут, гримотник, громник, жасмин, желтая горлянка, желтенец, желтни-ца, желтушник, желтые котики, жман, зимние цветы, зимоцвет, золотистка, золотолистка, золото солнечное, золототысячник, золотоцвет, золотоцветник, золотуха, золотушник, коно-топцы, косатка, кошачьи лапки, лялечник, мороз-трава, печерник, полевые овечки, радость — трава, ролтенец, сварливец, серозелье, синожат, смертельный, солнце золотое, солнцезвет, сухарики, суховник, сухо-зелье, сухопаны, сухоцвет, тмян, цварка, цвилюк, цмен, цмин песчаный, цмян, цинобрань, чмель, чмин, ядренник.



Родовое название получил от греческого «гелиос» — солнце и «кризос» — золото, т. е. солнечный, золотистый. Сорванное растение сохраняет естественную окраску в течение многих лет, за что и получило свое название -бессмертник.

Русские крестьяне раскладывали цветы растения за двойными рамами, чтобы всю зиму напоминали о лете. Оттого и прозывается немеркнувший сухоцвет — мороз-трава.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое беловойлочное растение высотой 20—35 см. Имеет короткое черно-бурое деревянистое корневище и стержневой разветвленный корень. Стебель прямостоячий или приподнимающийся, в верхней части ветвистый. Листья очередные ланцетно-линейные, войлочн-опушенные, 2—6 см длины. Нижние листья продолговатые, суженные в черешки, средние и верхние — сидячие. Цветки мелкие, трубчатые, оранжевые или желтые в многочисленных шаровидных корзинках, собранных в щитковидные метелки. Краевые цветки в корзинке — женские, срединные — обоеполые. Плод — коричневая летучая семянка. Цветет с конца июня до сентября.

Заготовка

Для медицинских целей собирают не полностью распустившиеся цветки в начале их цветения, до раскрытия боковых корзиночек. Соцветия с цветоносами длиной до 1 см срезают ножом или ножницами. На одном и-том же месте сбор цветков бессмертника можно проводить 3—4 раза, по мере зацветания растения. Повторный сбор проводят через 5—7 дней. Собранное сырье сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении, разложив слоем до 1—2 см; на солнце цветки обесцвечиваются. Высушенное сырье хранят в темном месте. Готовое сырье бессмертника состоит из целых шаровидной формы корзиночек диаметром около 7 мм, из многочисленных трубчатых цветков, лимонно-желтых или оранжевых, расположенных на голом цветоложе; листочки обвертки сухие, пленчатые, блестящие, лимонно-желтого

цвета. Сырье обладает слабым ароматным запахом,пряно-горьким вкусом. Влаги в сырье не должно быть более 12%. Срок хранения 3 года.

Химический состав

Бессмертник содержит флавоноиды, дубильные вещества, 0,05% эфирных масел, 1,2% сахаров, 3,66% смол, 0,05% стеринов, 0,25% флавонов, сапонины, высокомолекулярные спирты, красящие вещества, соли натрия, калия, кальция, железа, марганца. Витамины С и К и др.

Фармакологические свойства

Бессмертник обладает антибактериальной активностью, которую связывают с наличием смоляных кислот. Кроме того, он обладает желчегонным, противовоспалительным действиями. Способствует разжижению желчи, подавляет рост стафилококков и стрептококков, прекращает рвоту и тошноту, снимает тяжесть «под ложечкой», боли в области желчного пузыря. Препараты бессмертника также стимулируют выделение желудочных переваривающих ферментов и замедляют эвакуаторную функцию желудка и кишечника, способствуя более качественному перевариванию пищи, активизируют внешнесекреторную деятельность поджелудочной железы, действуют антисептически на гладкие мышцы кишечной стенки, расширяют кровеносные сосуды кишечника. Под действием препаратов из цмина повышается уровень артериального давления. Также обладает кровоостанавливающим действием при кишечных кровотечениях. Среди желчегонных растений цмин не имеет себе равных.

Применение в медицине

Препараты бессмертника используют преимущественно при острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей (при холециститах и гепатитах), а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек. Под влиянием препаратов бессмертника усиливается желчеотделение, изменяется состав желчи за счет увеличения содержания холатов, уменьшается содержание билирубина и холестерина в крови. У больных сравнительно быстро уменьшаются размеры печени и прекращаются боли и тошнота.

Настой и отвар цветков бессмертника усиливают секрецию желчи, желудочного и панкреатического сока, повышают тонус желчного пузыря, изменяют химический состав желчи. Способствуют выведению песка и мелких камней при желчекаменной болезни. В народе используют траву также при заболеваниях желтухой и для изгнания глистов.

Лекарственные препараты

Отвар бессмертника: залить 200 мл воды комнатной температуры 10 г измельченных цветков бессмертника, закрыть посуду крышкой и нагревать на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 30 мин, охладить в течение 10 мин и процедить. Отжать и добавить воды до 200 мл. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 10—15 мин перед едой.

Настойка бессмертника: залить 1 стаканом 40—50%-го спирта или крепкой водки 1 ст. л. измельченных цветков бессмертника, настоять в темном месте 14 дней, периодически встряхивая. Отжать, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при болезни желудка, мочеполовых органов, от кашля, экземы, псориаза, инсульта, кровохарканья, укуса бешеных животных, при воспалении почек и мочевого пузыря, когда мочеотделение сопровождается болями, для изгнания глистов.

Сбор желчегонный: смешать 4 части цветков бессмертника, 3 части листьев трилистника, 2 части листьев мяты, 2 части плодов кориандра. Одну ч. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают, охлаждают и принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При хроническом анацидном гастрите применяют микстуру следующего содержания: бессмертник, кукурузные рыльца, тысячелистник, мята перечная, крапива, подорожник — по 1 части, зверобой и ромашка—по 2 части. Одну столовую ложку смеси заваривают, как чай, пьют по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде.

Из цветков бессмертника получают препарат «фламин», представляющий собой аморфный порошок желтого цвета, горький на вкус. Используют его при хронических воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей — холециститах, холангитах. Назначают внутрь по 0,05 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Детям старше 7 лет назначают такую же дозу, что и взрослым.

Противопоказания

Лекарства из бессмертника совершенно неядовиты для человека и побочными нежелательными действиями не обладают. Однако при длительном применении могут вызвать застойные явления в печени.

Места произрастания

Растет на песчаных почвах по солнечным склонам гор в степных районах Европейской части России, в Южной Сибири, Предкавказье, Средней Азии.

БЕШЕНЫЙ ОГУРЕЦ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Ecballium elateium* (L.) A. Rich

Семейство тыквенных — *Cucurbitaceae*

Ботаническая характеристика

Однолетнее растение с лежачим или восходящим стеблем длиной 50—150 см. Корень стержневой, слабоветвистый, беловатый, мясистый. Листья сердцевидно-яйцевидные или слегка лопастные, городчатые по краю, снизу сероватойлочные. Цветы однополые, однодомные. Околоцветник пятимерный, спайнолистный. Чашечка с короткой трубочкой и 45 длинными зубцами. Венчик бледно-желтый, глубокопятылопастный. Тычиночные цветы собраны в пазушные кистевидные соцветия, расположенные на длинных цветоносах в пазухах верхних листьев. Плод 3—6 см в длину - зеленый, сочный, похожий на огурец, при созревании отделяется от плодоножки. При созревании семян окружающая их ткань превращается в слизистую массу. При этом в плоде образуется большое давление, в результате чего плод отделяется от плодоножки, а семена вместе со слизью с силой выбрасываются наружу через образовавшееся отверстие. Если коснуться зрелых плодов, то они моментально отскакивают от плодоножки, а из образовавшейся дырочки фонтаном вылетает слизистая клейкая жидкость с семенами. «Выстреливает» свои семена бешеный огурец на расстояние более 6 метров.

Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат отжатый сок из незрелых плодов, надземная часть, корни. Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли нарезают на куски и сушат в солнечную погоду в тени. Сырье считается готовым, если стебли при сгибании не гнутся, а ломаются. Корни собирают осенью, отряхивают от земли, промывают холодной водой, подвяливают на солнце или в помещении с хорошей вентиляцией и сушат в сушилке или протопленной печи. Хранят в закрытой посуде 1 год.

Химический состав

Растение содержит тритерпеноиды, ка-ротиноиды, стероиды, алкалоиды, органические кислоты, азотсодержащие соединения, витамин С, высшие жирные кислоты и другие вещества. В плодах растения содержатся несколько гликозидов, объединяемых обычно под названием элатеринид. Кроме того, в плодах находится гликозид профетин.

Фармакологические свойства

Препараты растения оказывают слабительное, мочегонное, противомаларийное, антигельминтное, антибактериальное и противоопухолевое действия.

Применение в медицине

Назначают внутрь при отеках, малярии, желтухе новорожденных, воспалительных заболеваниях печени и почек, аменорее, геморрое, злокачественных новообразованиях матки, поносе, подагре, ревматизме, ишиасе, невралгиях, при коликах в кишечнике; наружно — при грибковом поражении кожи, трофических язвах, абсцессах, воспалении слизистой оболочки носа и гайморите. Отвар плодов используют для лечения ревматизма, абсцессов, поносов, воспалительных заболеваний почек, при коликах в кишечнике, геморрое, воспалении слизистой оболочки носа. Сок из незрелых плодов употребляют при поносах и детской холере.

Лекарственные препараты

Отвар травы: заварить в эмалированной посуде 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, поставить на медленный огонь на водяную баню и греть в течение 20 мин. Процедить в горячем виде и довести объем до первоначального кипяченой водой. Для лечения длительно не заживающих трофических язв смешать 1 ст. л. полученного отвара и 1 ч. л. муки, лепешечку приложить к язве и забинтовать. При грибковым поражении кожи отваром протирают пораженные места.

Свежий сок, разбавленный с водой в соотношении 1:4 используют при заболеваниях придаточных пазух носа. После закапывания 2—4 каплей появляется чихание, сменяющееся гноетечением. Процедуру

можно повторять только через 3 дня. Если после двукратного закапывания отвара положительного результата не будет, дальнейшее применение препарата пользы не принесет.

Противопоказания

Растение ядовито, поэтому лечение проводится только по рекомендации и под наблюдением врача.

Места произрастания

Бешеный огурец растет по мусорным местам, залежам, у изгородей по обочинам дорог и на огородах почти всей территории России, но чаще встречается на Кавказе, в Средней Азии по черноморскому побережью Украины и Крыма, легко культивируется.

БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ - *Conium maculatum*

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*
Другие названия *Болиголов крапчатый*.

Ботаническая характеристика

Двулетнее голое, травянистое растение с веретенообразным корнем беловатого цвета. Стебель высотой 60—180 см, ветвистый, тонкобороздчатый, полый с сизым налетом и красно-бурными пятнами, Нижние листья черешковые, в очертании широкотреугольные, триждыперистые, длиной 30-60 см. Средние и верхние листья более мелкие и менее сложные, почти сидячие, с узкими влагалищами. Конечные доли листьев продолговатые, перисто-надрезанные или раздельные. Цветы мелкие, пятимерные, собраны в многочисленные сложные зонтики, образующие щитковидно-метельчатое соцветие. Цветы его очень похожи на цветы петрушки, листья — на листья моркови. Цветет в июне-июле, семена созревают в августе-сентябре.

Заготовка

В первых числах июня окрепший и достигший иногда человеческого роста болиголов выбрасывает соцветия, полные эфирного масла. Болиголов сильный эфирнонос. Его неприятный мышьяный запах вызывает сильную головную боль, поэтому при сборе соцветий к болиголову надо подходить со стороны ветра. Сбирать соцветия желательно в две емкости. В пол-литровую банку собирать измельченные соцветия с добавлением небольшого количества молодых листочков. Наполнив до половины указанную емкость, пересыпать ее содержимое в трехлитровую банку, после чего залить это 0,5 л водки. Можно применять и качественный самогон, поскольку опухоли погибают также и в присутствии сивушных масел. Если же соцветия не очень измельчать, набирать их в емкость большего объема, к примеру, в литровую банку, то в банке начнется нежелательная реакция с выделением тепла — это губительно для сырья. Поэтому, подсыпая болиголов в трехлитровую бутыл, желательно встряхивать ее содержимое, чтобы смачивать все водкой. Набрать бутыл до половины и, придя домой, залить ее доверху водкой. После этого герметично закупорить крышкой или полиэтиленом и поставить в темное прохладное место на 14 дней. В случаях острой необходимости можно пользоваться настойкой через 3—5 дней, но лучше настоять побольше. Для регулярного пользования отлить немного настойки и аккуратно поставить ее в холодильник подальше от пищевых продуктов.

Химический состав

В плодах болиголова содержатся до 2% алкалоидов, основными из которых являются конииин, метил конииин, конгидрин, псевдоконгидрин и жирное масло, в состав которого входят глицериды петрозелиновой и петрозелидиновой кислот; в листьях - до 0,1% алкалоидов, до 0,08% эфирного масла и кофейная кислота. Из цветов выделены кверцетин и кемпферол.

Фармакологические свойства

В народной медицине болиголов применяется как успокаивающее, противосудо-рожное и болеутоляющее средство при болезненных состояниях, сопровождающихся судорогами или спазмом внутренних органов,— хорее, эпилепсии, коклюше, мигрени.

Применение в медицине

Болиголов пятнистый — прекрасное обезболивающее средство при раке молочной и предстательной желез. Болиголов стимулирует также работу кровяных органов, избавляет от варикозных расширений. В народной медицине применяется спиртовая настойка из смеси семян и листьев как болеутоляющее средство при различных болях, возникающих при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовых органов, а также при задержке мочи в мочевом пузыре, при малокровии, ночном семяизвержении, задержке менструаций, упорном болезненном кашле. Препараты из травы, семян и корней болиголова применяют в качестве наружного и внутреннего средств при женских и нервных заболеваниях.

Лекарственные препараты

Настойка болиголова: смешать 1 часть листьев с 2 частями семян. Залить 2 части смеси 4 частями спирта, настоять 14 дней и процедить. Принимать по 2 капли на 1 ст. л. воды 3 раза в день при раке пищевода. Или же по следующей схеме: утром натощак, за 1 ч до еды, начиная с одной капли на 0,5 стакана

воды, увеличивать ежедневно по капле настойки, доведя ее до 40 капель. Затем ежедневно, по одной капле, снижать употребление настойки с 40 капель до одной. Через 80 дней лечения можно питаться обычно, как и до болезни. Второй курс лечения проводить через месяц по вышеописанной схеме. Третий — закрепляющий курс, проводится по желанию, через полгода.

Противопоказания

Все части растения очень ядовиты. Отравление происходит при попадании в рот стеблей, ошибочно принимаемых детьми за дудник, из которого делают свистульки, при поедании семян, похожих на укропные, при засорении гряд с овощными культурами. Вызывает контактные повреждения кожи и слизистых, протекающие по типу сильных аллергических реакций. При отравлениях болиголовом отмечается жжение во рту, горле, слюнотечение, головокружение, тошнота, рвота, расширение зрачков. В тяжелых случаях наступает смерть от паралича дыхания.

Известны случаи отравления оголодавшего скота. Отравление наступает при поедании лошадьми 2—3 кг свежей травы, крупным рогатым скотом — 4-5 кг, утками — 50—70 г.

Места произрастания

Встречается почти по всей территории европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Растет на пустырях, около жилья, вдоль дорог, на залежах, реже на полянах и в кустарниках.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ - *Crataegus sanguinea* Pall.

Семейство розоцветные - rosaceae

Другие названия

Барыня, белоцвет, боярка, боярыня-дерево, глед, глуд, глудина, глик, гложник, грозжина, колюх, колючник, костоглуд, логина, мучное дерево, цветник, цветовник, явор-дерево.

Ботаническая характеристика

Это небольшое дерево или крупный кустарник высотой 1—5 м с пурпурно-коричневыми блестящими побегам, усаженными твердыми толстыми прямыми колючками длиной 2,5—4 см.

Листья длиной 2—6 см, очередные, черешковые, обратнойцевидные или широкоромбические, заостренные, с ширококлиновидным основанием, неглубоко трех-, семилопастные. Лопасты пильчатые, с обеих сторон короткопушистые. Прилистники серповидные или кососерцевидные, крупножелезистозубчатые. Цветки мелкие, белые, с 5 лепестками в густых щитковидных соцветиях диаметром 4-5 см, со слабым специфическим запахом. Чашелистиков 5, продолговато-треугольные, после цветения — отогнутые. Венчик пятилепестный, белый; тычинок 20 с пурпуровыми пыльниками. Пестик состоит из 3—5 плодolistиков, сросшихся с вогнутым цветоложем. Плоды диаметром 6-10 мм, шарообразные или эллипсоидальные с остающейся чашечкой, наверху косточки с боков сильно сжатые, ямчатые, с брюшной стороны килеватые, с 2-5 косточками, кроваво-красные, реже буроватые, кисло-сладкие с мучнистой мякотью. Цветет в мае-июне, плоды созревают в конце августа.

В России насчитывается около 50 видов боярышника, которые до сих пор мало изучены.

Боярышник пятипестичный отличается от других видов черными круглыми плодами с сизым налетом и менее развитой мякотью. В цветках боярышника в отличие от плодов содержится наибольшее количество эфирных масел. По действию на сердце и гипотензивным свойствам боярышник пятипестичный оказался наиболее активным.

Боярышник — деревце-долгожитель, встречаются отдельные стволы 400-летнего возраста. Кто обсадит сад боярышником, может забором не обзаводиться. Ни домашний скот, ни зайцы в такой сад не проникнут. Более того, в ветвях боярышника каждую весну выют гнезда певчие птицы, которые уничтожают насекомых-вредителей.



Заготовка

В качестве лекарственного растительного сырья заготавливают цветки, плоды и листья боярышника. Боярышник отцветает довольно быстро, иногда за 2—3 дня, особенно при жаркой погоде. Цветки заготавливают в начале цветения, пока они не все раскрылись, срезая щитковидные соцветия и отдельные цветки. Не следует собирать их после росы и дождя, так как при сушке они потемнеют. Сушат не позже чем через 1—2 часа после сбора на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем. Сушильные помещения на ночь следует закрывать, так как сырье гигроскопично. Хранят его в закрытых ящиках или стеклянной таре 1 год.

Высушенные соцветия или отдельные цветки с цветоножками используют для получения настойки. Длина цветоножки до 3,5 см. Запах слабый, своеобразный, вкус слабо-горьковатый, слизистый.

Плоды боярышника заготавливают в период полного их созревания с конца сентября и до заморозков. Зрелые плоды собирают в мешки или корзины, обрывая целиком щитки с плодами или отдельные плоды.

Сушат их на солнце, на чердаках, под навесами или в помещениях с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, или в сушилках при температуре до 50—60°C. При естественной сушке рассыпают по 4—5 кг плодов боярышника на 1 м². Сушка обычно длится 7—8 дней. Выход сухого сырья составляет 25—30% от массы свежесобранного. Готовое сырье провеивают, отделяя плодоножки, неполноценные ягоды и другие примеси. Хранят сырье в фанерных ящиках, выложенных внутри плотной бумагой, в стеклянной таре или плотных мешках в сухом месте. Срок хранения цветков до 2 лет, плодов — до 8 лет.

Химический состав

Химический состав высушенного сырья, очень сложный и богатый, полностью еще не изучен. В листьях растения содержатся: кратеголовая, акантоловая, неотеголовая, хлорогеновая, кофейная и урсоловая кислоты, гиперозид, кверцетин, рамнозид витек-сина, витексин и эфирное масло (до 0,16%). Цветки боярышника содержат флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, аце-тилхолин, холин и триметиламин, кофейную и хлорогеновую кислоты, гиперозид, кверцетин, а также макроэлементы (мг/г): К — 32,1, Са — 11,8, Mg — 3,4, Fe — 0,2; микроэлементы (мкг/г): Mn — 0,28, Си — 0,35, Zn — 0,35, Со — 0,18, Мо — 7,0, Сг — 0,01, А1 — 0,12, Ва — 0,42, Se — 10,0, Ni — 0,34, Sr — 0,24, Pb — 0,07, I — 0,06, В — 77,2; концентрируют Мо, Se.

В семенах найдены амигдалин, гиперозид и жирное масло; в коре — гликозид эску-лин (кратегин); в плодах полисахариды, три-терпеноиды, азотсодержащие соединения — холин, ацетилхолин, а также каротиноиды, дубильные вещества, высшие жирные кислоты — стеариновая, пальмитиновая. Плоды боярышника содержат сахара, жирное масло, урсоловую, олеаноловую, хлорогеновую и кофейную кислоты, дубильные вещества, фито-стерины, сапонины, гликозиды, каротин, гиперозид (гиперин), сорбит, холин, ацетилхо-лин. Кроме этого, в плодах содержатся макроэлементы (мг/г): К — 13,1, Са — 3,0, Mg — 1,0, Fe — 0,04; микроэлементы (мкг/г): Mn — 0,04, Си — 0,29, Zn — 0,07, Со — 0,37, Сг — 0,01, А1 — 0,03, Se — 11,8, Ni — 0,1, Sr — 0,06, Pb — 0,05, I — 0,06, В — 2,0; концентрируют Se.

Боярышник пятипестичный по составу химических веществ ближе стоит к боярышнику кавказскому и содержит алкалоиды, гликозиды, эфирные масла, смолистые вещества, сахаристые вещества, жировые и дубильные вещества, горечи и витамины группы В.

Фармакологические свойства

Боярышник издавна применяют при сердццебиениях, повышенном давлении крови. Препараты боярышника избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, снижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют ритм сердца, сон и общее состояние, устраняют неприятные ощущения в области сердца, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови.

Применение в медицине

В народной медицине плоды и цветки боярышника применяют в качестве настоев из цветков и плодов боярышника, настоек из цветков, жидкого экстракта из плодов боярышника при функциональных расстройствах сердечной деятельности (начальная стадия гипертонической болезни, ангионеврозы, мерцательная аритмия и пароксизмальная тахикардия), при головокружении, одышке, бессоннице, сужении сосудов мозга, при повышенной функции щитовидной железы, заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, а также как средство, стимулирующее обмен веществ. Боярышник понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, улучшает кровообращение в коронарных сосудах сердца и сосудах мозга, снимает неприятные ощущения в области сердца, улучшает общее состояние больных. Как кардиотони-ческое и регулирующее кровообращение средство боярышник рекомендуется при недостаточности кровообращения у людей в пожилом возрасте, особенно при болезнях климактерического периода, при атеросклерозе и сердечных неврозах. Отсутствие побочных действий при длительном применении боярышника позволяет назначать его даже больным с нарушенной почечной функцией, не опасаясь кумуляции. Только после больших доз (свыше 100 капель настойки боярышника) наступает замедление пульса и угнетение центральной нервной системы.

Лекарственные препараты

Настойка дробленых плодов боярышника, на 70%-м спирте 1:10 — это прозрачная желтовато-красноватого цвета жидкость сладковатого вкуса.

Настойку из цветов используют при ревматизме: 10 частей спирта на 2 части цветов, настаивают неделю и принимают по 45-50 капель после еды 3 раза в день.

Жидкий экстракт боярышника готовят в соотношении 1:1. Это прозрачная жидкость темновато-бурого цвета, приятного запаха, несколько сладковатого вкуса. Хранят в плотно закрытой посуде темного стекла.

Экстракт боярышника снижает уровень холестерина в крови, понижает артериальное давление. Биологическая активность сердца под влиянием экстракта боярышника возрастает, а коры головного мозга — понижается. Благоприятное влияние экстракта боярышника отмечено при неврозах сердца и гипертириозах, сопровождающихся учащенным пульсом, при сердечной слабости после острых заболеваний и ангинах. Оказывает стимулирующее действие на сердце и вместе с тем уменьшает возбудимость сердечной мышцы, в больших концентрациях расширяет периферические сосуды и сосуды внутренних органов.

Настой цветков боярышника: заварить 600 мл кипящей воды 50 г цветков, настаивать 30 мин, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, головокружении, учащенном сердцебиении.

Другой способ: 25 г плодов настаивать в 200 мл кипящей воды 4 ч в термосе, затем процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при бессоннице, общей слабости, гипертонической болезни.

Настой цветков боярышника и других трав: измельчить, тщательно перемешать по 25 г цветков боярышника и травы сушеницы. 25 г смеси настаивать в 200 мл кипящей воды 2 ч. Процедить и пить по 50 мл 2—3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, воспалении почек, мочевого пузыря, болях в области сердца.

Сок из свежих цветков боярышника: смешать 1 часть цветков с 2 частями 90%-го спирта, настоять 15 дней. Процедить. Отжать и принимать 3 раза в день по 30-40 капель, запивая 1 ст. л. воды.

Чай с боярышником. Цветки и плоды боярышника, плоды и листья черной смородины, плоды шиповника, плоды и листья земляники взять в равных количествах, измельчить, тщательно перемешать. Заварить как чай. Пить по 150—200 мл 3 раза в день при головокружении, гипертонической болезни, атеросклерозе, бессоннице, неврозах сердца, повышенной функции щитовидной железы.

Настойка и настой из цветков боярышника при спазмах сосудов значительно эффективнее настойки из плодов.

Настойка цветов, жидкий экстракт плодов боярышника входят в состав известного комплексного препарата «Кардиовален», предназначенного для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности неврозов сердца, а также в сборы для почек.

Противопоказания

При употреблении ягод боярышника в большом количестве происходит легкое отравление и тяжелые расстройства сердечной деятельности, почек.

Места произрастания

Боярышник колючий, или обыкновенный, в России в диком виде не встречается, но культивируется в садах и парках. В диком виде встречается только в Закарпатской области.

Боярышник однопестичный растет на юго-западе Европейской части России, в Крыму и на Кавказе;

Боярышник пятипестичный широко распространен на Кавказе.

Боярышник кроваво-красный растет на востоке европейской части России, в лесостепной и южной части лесной зоны Сибири, в Восточном Казахстане, в разреженных лесах, по лесным опушкам и полянам, по берегам рек. Широко культивируется как декоративное растение.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Vaccinium vitis - idaea* L.

Семейство брусничные — Vacciniaceae

Родовое название произошло от латинского «bassinium» — ягодный куст; «vitisidea» -индийский виноград (Ида — гора на острове Крит).

Другие названия

Акашица, амакунка, борина, боривика, боровка, брувена, бружиница, брусена, бруслина, брусница, брусничник, брусняга, буровика, гогозда, гогоз-ник, гогоц, голубец, камяница, камянка, кваснич-ка, квасовки, краснаягодник, мученник, отон, ро-дококкум, сердечник, софес, уулах, хворостянка, чуфеза.

Ботаническая характеристика

Небольшой многолетний кустарник высотой 15-25 см с ползучим корневищем и прямостоячими ветвистыми стеблями.

Листья очередные, плотные, кожистые, зимующие, длиной 5-27 мм. Обратнойцевидные или эллиптические, длиной 0,5—3 см, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу светло-зеленые, матовые с многочисленными, очень мелкими черными точками - железками. Это мельчайшие ямки, содержащие особые клетки, назначение которых — улавливать дождевую воду, попадающую на лист. Таким образом, брусника способна поглощать воду не только корнями, но и листьями. Цветет брусника в конце весны — начале лета, почти одновременно с ландышем. Сначала на верхушке перезимовавшего стебля появляется короткий побег с бутонами, а затем распускаются и цветки — небольшие, изящные, снежно-белые, точно фарфоровые, с розоватым оттенком, собранные в верхушечные кисти, со слабым приятным запахом. Они немного напоминают по внешности цветки ландыша, но внутреннее строение их совершенно иное. Плод — ярко-красная, блестящая, шаровидная, горьковатая на вкус ягода, до 8 мм в диаметре. Созревает в августе-сентябре.

Заготовка

В медицине используют листья и ягоды. Заготовку листьев брусники начинают сразу же после таяния снега и заканчивают перед началом ее цветения, так как листья текущего года, собранные летом, при сушке чернеют. Вторичная заготовка проводится осенью после сбора урожая ягод. Листья собирают вручную, отделяя их от стеблей движением руки снизу вверх. Почерневшие и побуревшие листья выбрасывают. Сушат сырье на чердаке с хорошей вентиляцией или под навесом, куда не попадают прямые солнечные лучи. Для сушки листья расстилают тонким слоем на бумаге или ткани, часто перемешивая. Плоды собирают в августе, сентябре и октябре. Некоторые собирают бруснику в начале созревания, с тем, чтобы она потом дозрела в домашних условиях. Для этого в домах на столах или прямо на полу расстилают бумагу и ровным слоем рассыпают недозревшую ягоду. Через некоторое время она сама дозревает. Незрелую бруснику можно привести в состояние зрелости, поместив ее рядом с яблоками или красными помидорами, которые выделяют газ этилен, стимулирующий покраснение брусники. Но вкуснее и полезнее все же та брусника, которая созревает непосредственно на корню. Благодаря содержанию в ягодах естественного консерванта — бензойной кислоты, они могут храниться без потери активности круглый год. Ягоды лучше замачивать. Химический состав ягоды меняется в зависимости от мест произрастания. Лучшая по качеству брусника та, которую собирают на старых вырубках, в сосняках, на дерново-подзолистых почвах, а также в чернично-хвощовых борах на сухих местах. Качество брусники зависит также от лета: если оно жаркое, то ягода созревает раньше. И, наоборот, если лето холодное, дождливое, срок сбора запаздывает. В такие времена и ягоды менее вкусные, не очень сладкие и более водянистые. Брусника — очень урожайная ягода. В лесах Архангельской, Владимирской и некоторых других областей с 1 га собирают до 300 кг ягод. При сборе ягод брусники дети иногда ошибаются и рвут ягоды полукустарника — толокнянки («медвежьих ушки»). Ягоды ее такие же по величине, но неприятны на вкус и несъедобны. Отличить этот полукустарник, не пробуя ягоды на вкус, несложно: деревянистый стебель его и ветки стелются по земле, а листья такие же кожистые, как и у брусники, но блестят на солнце. Растет толокнянка тоже в сосновых лесах, но только в сухих.

Химический состав

Листья брусники содержат до 9% гликозида арбутина, гидрохинон, урсоловую, винную, галловую, хинную и элаговую кислоты; танин, гиперозид (гиперин), дубильные вещества (2-9%) и танины, 227 мг% аскорбиновой кислоты. В ягодах брусники содержится большое количество сахаров (до 10%), витамин С — 15—30 мг%, каротин — 0,1%, а также органические кислоты: лимонная, яблочная, щавелевая, уксусная,

глиоксиловая, пи-рвиноградная, оксипировиноградная, бензойная и др. В 100 мл свежего сока брусники содержится до 102,5 мг свободной бензойной кислоты. Кроме того, значительное количество ее находится в связанном состоянии в виде гликозида вакцинина. Эта кислота тормозит процессы брожения и гниения, обладает антибактериальными свойствами, чем и объясняются полезное действие брусники и ее способность долго не портиться. По содержанию витамина С брусника уступает лесной землянике, калине, рябине и шиповнику. В бруснике витамина С примерно столько же, сколько в клюкве, лесной малине или чернике. В семенах обнаружено до 30% жирного масла, содержащего линолевую и линоленовую кислоты. Содержащийся в бруснике арбутин в организме расщепляется на сахар и гидрохинон, обладающий противомикробным действием.

В свежем виде при измельчении листья выделяют фитонциды фенольного характера.

Фармакологические свойства

Листья брусники обладают мочегонным, вяжущим, противовоспалительным, седативным, противогнилостным и антисептическим свойствами, обусловленными наличием в них фенольного гликозида арбутина, урсоловой кислоты и фитонцидов. Мочегонное свойство брусники связано с тем, что в организме гликозид — арбутин разрушается, отщепляя свободный гидрохинон. Последний оказывает раздражающее действие на почечную ткань, и количество отделяющейся мочи увеличивается. Кроме того, гидрохинон действует дезинфицирующе (бактерицидно) в мочевыводящих путях. Фитонциды подавляют рост золотистого стафилококка. Препараты листьев брусники обладают вяжущим и капилляроукрепляющим свойствами за счет содержания в них флавоноидов, витаминов, урсоловой кислоты и дубильных веществ. Бензойную кислоту, содержащуюся в ягодах брусники, используют в медицине и народном хозяйстве. Ее применяют для лечения дерматомикозов (грибковых поражений кожи).

Применение в медицине

В виде отваров и чая листья брусники применяются при мочекаменной болезни, подагре и при циститах, как мочегонное и дезинфицирующее средство. Экстракт из листьев брусники обладает более сильными мочегонными свойствами.

Применяются при гастритах с пониженной кислотностью в свежем, моченом и маринованном виде, а также в виде брусничной воды. Ягоды брусники применяют при артритах обменного происхождения: ревматоидных, инфекционных неспецифических. Лечение более эффективно в начальных стадиях процесса. Бруснику используют в свежем виде по полстакана или стакану ягод в день. Свежие и высушенные ягоды — хорошее противопаразитарное средство.

Брусничный чай и брусничную настойку в народе применяют при отложении солей, при подагре, артритах.

Лекарственные препараты

Настой листьев брусники: залить 100 мл кипятка 10 г листьев на 2 ч, после чего процедить. Пить по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день перед едой при заболеваниях почек, печени, поносах, ночном недержании мочи, подагре, ревматизме.

Настой плодов брусники: 200 г плодов залить в дуршлаге кипящей водой, после чего настоять в 400 мл охлажденной кипяченой воды 6 ч. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при запорах, болезнях печени, почек, гастритах, колитах.

Настой листьев и ягод брусники: заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. смеси равных объемов высушенных ягод и листьев, настоять 10 мин, охладить и процедить. Назначают детям, страдающим ночным недержанием мочи. Половину полученного настоя выпивают в течение дня, остальное — вечером.

Настой олиственных веточек: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. сырья, настоять 30 мин, процедить. Принимают по 2 ст. л. 4-5 раз в день при простудных заболеваниях

Отвар из плодов брусники: 25 г плодов брусники, 50 г зверобоя кипятить в 600 мл воды на слабом огне 10 мин, а затем настаивать 1 ч. Пить по 200 мл 3 раза в день при ночном недержании мочи, начиная со второй половины дня, последнюю порцию выпить перед сном.

Отвар из листьев брусники: 20—30 г листьев кипятить в 600 мл воды 10 минут, затем настаивать 1 час и процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, циститах, заболеваниях почек, печени, гастритах, колитах, простуде, кашле.

Отвар из всего растения: 50 г брусничника, собранного во время цветения, кипятить в 400 мл воды 20 мин, затем настаивать 4—6 ч и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день после еды при заболеваниях почек, гипертонической болезни, острых респираторных заболеваниях, гастритах, ревматизме, подагре.

Напиток из брусники: 50 г сока брусники разбавить 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавить сахар или мед по вкусу. Пить по 100 мл 3—4 раза в день после еды при общей слабости, простуде, запорах, головной боли, гриппе, гипертонической болезни, общей слабости.

Ягоды употребляют при артритах обменного происхождения: ревматоидных, инфекционных, неспецифических. Лечение более эффективно в начале заболевания. С этой целью употребляют по 0,5 стакана или по 1 стакану свежих ягод в день.

Ягоды едят при гастритах с пониженной кислотностью, при воспалении почек, колите, полиартрите в свежем, моченом и маринованном виде.

Свежие ягоды употребляют при головных болях и для отрезвления при алкогольном опьянении.

Сок ягод применяют наружно при лишае и чесотке, а также при легких формах гипертонической болезни.

Способы приготовления моченой брусники:

1. Покрасневшие ягоды очищают от посторонних примесей, удаляют испорченные ягоды, тщательно промывают кипяченой остуженной водой, высыпают в подготовленную тару (бочки, стеклянные банки) и заливают заранее приготовленным раствором сахара 5%-й концентрации. На 10 кг моченых ягод расходуется 7 кг брусники, 150 г сахара и 2,85 л воды.

В Сибири в старые времена воду для замачивания брусники подслащивали корнем солодки и добавляли в нее кислое молоко, цикорий или хлебные корки.

2. Сначала ягоды перебирают, удаляют незрелые и мятые, отрывают плодоножки, затем отсортированные ягоды моют в холодной кипяченой воде и откидывают на решето. После чего плотно укладывают в бочку или в банки, куда и заливают заранее приготовленный раствор. Для этого на 1 кг брусники берут 0,4 — 0,5 л прокипяченной и охлажденной воды, в которой растворено 50 г сахара или меда. По желанию к бруснике добавляют корицу, гвоздику и нарезанные яблоки (лучше антоновку). Замоченные ягоды 2 дня держат в комнате, после чего их выносят в погреб или подвал. Брусника будет готова к столу примерно через месяц.

Прохладительные витаминные напитки из настоев ягод: плотные брусничные ягоды пришлось бы настаивать очень долго, поэтому половину брусники томят в печи, вторая же половина давала сок естественным путем. Всю ягоду смешивают заливают охлажденной кипяченой водой, настаивают 3—10 дней в прохладном месте, потом воду сцеживают, подслащивают медом или сахаром, добавляя немного водки (примерно столовую ложку на 1 л воды) и разливают по бутылкам для хранения. Брусничная вода с медом употребляется при туберкулезе легких, особенно при кровохарканье.

При гриппе ягоды брусники употребляют в виде морсов.

Отвар и настой листьев брусники используют при воспалении мочевого пузыря.

Места произрастания

Брусника растет в лесах, по кустарникам, на полянах, на альпийских лугах иногда на болотах в лесной и тундровой зонах России, на Кавказе, Дальнем Востоке. Живет до 300 лет.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ - *Sambucus nigra*

Семейство жимолостные — *Caprifoliaceae*

Родовое название получила от греческого «sambux» — красный, латинского «niger» — черный, по цвету плодов этого вида.

Другие названия

Баз, базовик, базов ник, боз-дерево, боздер, боз-ник, бозняк, бузиновый цвет, буже, буз, бузник, бузовник, бузок, бязь-дерево, колывань, мушник, пицальник, пицальника, пусторосль, рамина, самбук, самвик, тулуй, хабзина, цевочник, червиха (черемуха) дикая, чернуша, щучка, ялим.

Ботаническая характеристика

Кустарник или небольшое дерево до 10 м высоты, с пепельно-бурой трещиноватой корой на старых стволах. Молодые ветви зеленые, буровато-серые с большим количеством желтоватых чечевичек. Сердцевина ветвей белая, мягкая. Листья супротивные, длиной 20—30 см, непарноперистые, с 5—7 ланцетовидными, по краям пильчатыми долями; голые или вместе с черешком рассеянно-воло-систые, с верхней стороны темно-зеленые, снизу более светлые. Цветки мелкие, душистые, желтовато-белые, сидячие или на цветоножках, приятно пахнущие, собраны в густые плоские щитковидные соцветия. Плоды — черные ягодообразные костянки с 3—4 косточками. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе.



Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются цветы бузины, ее ягоды, молодые ветви, листья, зерна и кора. Цветочные корзинки собирают в период распускания (май-июнь). Для этого ножом или секатором срезают целые соцветия, после сбора отделяют от цветоносов. Складывают, не уплотняя, в корзинки. Сушат на чердаках под железной крышей, в сушилках при температуре 30—35°C или срезают целые соцветия и сразу сушат в тени, раскладывая тонким слоем на подстилке (бумаге или ткани). При медленной сушке венчики цветков буреют. После сушки обмолачивают или протирают через сито. Высушенное сырье пряного запаха, сладковатого вкуса. Для цветов бузины предусматривается влажность не более 14%, побуревших цветков бузины не свыше 8%.

Плоды собирают зрелыми в августе-сентябре. Срывают или срезают целые гроздья, раскладывают тонким слоем, провяливают на воздухе, после чего сушат в сушилках, печах, духовках, при температуре 60-65⁰ С. Сушеные плоды отделяют от веточек, плодоножек. Они округло-удлиненные, морщинистые, черно-фиолетового цвета снаружи, темно-красного внутри, слабоароматического запаха, кисло-сладкого вкуса, с ощущением слизистости.

Корни бузины собирают в конце осени, высушивают, растирают в порошок и хранят в таком виде до 5 лет.

Кору заготавливают с двухлетних веток ранней весной перед сокодвижением, очищают от железок, соскабливают верхний серый слой, отделяют от сердцевинки и сушат в сушилках, духовках, печах при температуре 65-70 °С.

Хранят цветки и плоды в мешках, тюках в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом помещении, на стеллажах, доступных для регулярного осмотра. Сырье не переносит сырости, быстро поглощает влагу,

плесневеет, теряет лечебные качества.

Срок хранения плодов 6 месяцев, коры 3 года, цветков до 2 лет.

Ягоды собирают в период их полной зрелости — в августе-сентябре. Мякоть высушенных ягод темно-красная с бурым оттенком, слабоароматичным запахом, кисло-сладким вкусом. Срок хранения сырья 6 месяцев.

Химический состав

Листья бузины содержат горький гликозид самбунигрин (0,11%), расщепляющийся на глюкозу, синильную кислоту и бензальдегид; альдегиды (гексеновый, гликолевый). Содержатся также смолы, обладающие слабительными свойствами, и небольшое количество эфирного масла. В свежих листьях найдены аскорбиновая кислота (200-280 мг%) и каротин (0,014%). В коре ветвей содержится эфирное масло, холин, фитостерин. В ягодах обнаружены аскорбиновая кислота (10-49 мг%), каротин, самбу-цин, хризантемин. Наряду с этим имеются дубильные вещества (0,29—0,34%). В ягодах содержится еще тирозин. В семенах найдено жирное масло, в цветках — полутвердое эфирное масло (0,027-0,032%), самбунигрин, холин, рутин, валериановая, уксусная и яблочная кислоты. Кроме этого соцветия содержат макроэлементы (в мг/г): К - 41,6, Са — 8,0, Mg — 4,6, Fe — 0,2; микроэлементы (в мкг/г): Мп - 53,4, Си - 9,2, Zn - 36,2, Со - 0,88, Мо - 0,88, Сг - 0,24, А1 - 63,36, Se - 0,22, Ni - 0,96, Sr - 2,64, Pb - 0,96, В - 102,8, I - 0,15.

Фармакологические свойства

Цветки бузины обладают потогонным, отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным и противовоспалительным действиями при простудных заболеваниях.

Листья обладают кровоочистительным, мочегонным, потогонным, слабительным действиями.

Кора обладает мочегонным (не влияет на кровяное давление и сердечную деятельность), рвотным и сильным слабительным свойствами. Одно из забавных качеств бузины - любовь к ней кошек. Дело в том, что кора бузины, как и корень валерианы, содержит валериановую кислоту, запах и вкус которой не оставляет кошек спокойными.

Корни и ветки бузины при их наружном применении помогают при лечении ревматизма.

Ягоды обладают потогонным и слабительным свойствами.

Применение в медицине

Весной организм старается изгнать все вредные вещества, что накопились в нем в течение зимы. Помощь организму в этом оказывают цветы бузины. Они обладают общеукрепляющим действием, повышают сопротивляемость организма при кожных заболеваниях (сыпи, угри, фурункулы). Цветы бузины, кроме этого, исцеляют рожу и ожоги, обладают успокаивающим действием при невралгии.

Варенье из ягод бузины с чаем очищает желудок, благоприятно действует на почки и выделение мочи, настой помогает при сильном поносе.

Зерна бузины обладают потогонным действием. Масло из зерен полезно при подагре. Омела с бузины, растущей по соседству с ивой, помогает при эпилепсии. Кора полезна при водянке. Прекрасно помогает при водянке маленький прутик бузины, разломанный на 9 кусков и сорванный незадолго до октябрьского новолуния.

Бузина черная входит в состав потогонного чая.

Препараты бузины применяют в виде полосканий при заболеваниях дыхательных путей. Отвар и порошок из коры используют также при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Настой из корня бузины хорошо извлекает воду при водянке и очищает почки. Он отлично действует при болезни живота.

Лекарственные препараты

Настой из цветков бузины: заливают стаканом кипятка 5—15 г измельченных сухих цветков, настаивают 30 мин, процеживают, хранят в прохладном месте. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день в горячем виде за 15 мин до еды от простуды и при туберкулезе позвоночника.

Настой из цветков бузины: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков бузины, настоять 30 мин, процедить. Добавить 1 ч. л. нашатырного спирта и давать больному лихорадкой через каждые 2ч — взрослым по 1 ст. л., а детям — по 1 ч. л.

Настой, приготовленный из порошка, оказывает то же действие. Готовят настой из 1—2 щепоток порошка на 1 стакан воды и выпивают в 2 приема.

Настой коры бузины черной: 6-8 г коры бузины или 4—5 г порошка из коры настаивать в 500 мл кипящей воды в термосе 5—6 ч, процедить. Пить по 100 мл 5—6 раз в день при отеках, воспалительных

заболеваниях почек.

Настой плодов бузины: 10 г сушеных плодов бузины настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 2 ч, затем процедить. Пить по 150—200 мл один раз в день при запорах.

Настой сбора трав с бузиной черной: тщательно перемешать по 20 г цветков бузины, мальвы, листьев шалфея. 20 г смеси настаивать в 200 мл кипящей воды, процедить. Использовать для полоскания полости рта и горла при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки.

Отвар из сбора трав с бузиной черной: одинаковое количество цветков бузины, листьев шалфея, мяты перечной тщательно перемешать. 40 г смеси проварить на слабом огне 5—10 мин в 250 мл воды, процедить. Пить горячим перед сном при острых респираторных заболеваниях, простуде, гриппе, бронхите.

Отвар коры и молодых побегов бузины: смешать равное количество коры и молодых побегов, заварить 1 л кипятка 30 г сырья, поставить на медленный огонь на 5 мин, настоять 40 мин, процедить. Использовать при диабете, а также в качестве мочегонного средства при отеках различного происхождения.

Листья бузины применяют при травмах, а порошком коры и корней присыпают раны, мокнущие язвы и ожоги.

Места произрастания

Растет по опушкам широколиственных лесов, среди кустарников, вдоль дорог, около жилья. Распространена в юго-западной и южной полосе Европейской части России, в горах до среднего горного пояса Кавказа.

БУК ВОСТОЧНЫЙ - *Fagus orientalis* Lipsky.

Семейство буковые — fagaceae

Ботаническая характеристика

Дерево высотой до 30—50 м и до 2 м в диаметре, с мощной густой широкоцилиндрической или яйцевидной кроной и колонновидным стволом. Кора гладкая, тонкая, светло-серая. Молодые побеги опушенные. Характерной особенностью бука являются пепельно-серый гладкий ствол, овальные листья, заостренные на концах, и при этом с совершенно ровным, непильчатым краем. Листья очередные, черешковые, сверху голые, блестящие; по жилкам опушенные. Черешки листьев опушенные, длиной 0,5—2 см. Лист длиной 7—20 см, эллиптический, с клиновидным основанием, с постепенным заострением на верхушке, с наибольшей шириной выше середины, почти цельнокрайний, по краю реснитчатый. Прилистники красноватые, рано опадающие.

Цветы мелкие, невзрачные, в сложных соцветиях, однополые (редко обоеполые), однодомные, с простым околоцветником. Тычиночные цветы собраны в многоцветковые головчатые соцветия, свисающие на длинных цветоносах из пазух листьев. Околоцветник ширококолокольчатый, длиной около 5 мм, из 5—6 широкоэллиптических, внизу спаянных листочков. Мужские соцветия — с 12 тычинками, женские — с 3 длинными столбиками, окружены по 2—4 общей плюской, которая ко времени созревания плодов древеснеет. Цветет в апреле-мае, одновременно с распусканьем листьев. Опыляется ветром. Плод — трехгранный, острорезистый, гладкий, коричневый, одно-, реже двусемянный орех, длиной 1,2—2,2 см, массой 0,2 г с тонким деревянистым околоплодником. Орехи по 2—4 в обертке (плюске), раскрывающейся при созревании плодов на 4 доли. Отдельный плод — орешек напоминает сильно увеличенное зерно гречихи. Два—три таких орешка собраны вместе и одеты крепкой деревянистой оболочкой - плюской, образуя небольшие лохматые шарики. Поверхность шарика покрыта игловидными отростками, но совершенно мягкими, неколючими. Основной ценностью бука являются его плоды - орешки, созревающие в сентябре-октябре. Плодоносить бук начинает с 40-50 лет.

С одного дерева собирают до 90 тыс. орешков, а с 1 га букового леса от 2 до 10 млн. Урожайные годы повторяются через 3—4 года, а ближе к субальпийскому поясу — через 9—12 лет. Растет медленно, особенно в первые 30 лет. Теневынослив, способен давать пневую поросль.

Заготовка

Для лечебных целей используются орешки бука и деготь — продукт перегонки древесины, а также креозот — продукт перегонки букового дегтя. Урожай орешков достигает 500 кг с га, а в урожайные годы и до 1000 кг с га.

Химический состав

Ядра орешков богаты белками (43—48%), крахмалом, сахаром (3—5%), токоферолом (150 мг%), органическими кислотами и жирным полувывсыхающим маслом (50-57%), до 30% азотистых веществ, крахмал, сахара, яблочная и лимонная кислоты, дубильные вещества, до 150 мг% токоферолов и ядовитый алкалоид фагин, разлагающийся при поджаривании орешков, которые в результате становятся безвредными для человека.

Деготь из древесины бука содержит около 5% креозота, представляющего смесь различных фенолов. Из древесины выделены этилгваякол, циклопентанон. В коре содержатся ванилозид и лимонная кислота.

Применение в медицине

В медицине креозот применяется наружно в качестве прижигающего и обезболивающего средства; внутрь — при хронических катарах дыхательных путей и гнилостных процессах в легких.

Противопоказания

Сырые орешки бука в пищу употреблять не рекомендуется, поскольку они содержат ядовитые вещества, которые исчезают при воздействии на них большой температуры.

Места произрастания

Бук восточный распространен в Крыму — на уровне 700—1500 м, образуя пояс буковых лесов и на Кавказе на высоте 1000—1500 м над уровнем моря, образуя чистые или смешанные буковые леса вместе с дубом и другими породами деревьев.

Другой вид — бук лесной или европейский, растет в Калининградской области России, в Крыму, в западных районах Украины и Беларуси. Близок к буку восточному и используется наравне с ним.

Кроме нашей страны, бук растет в Европе (3 вида), в Америке (1 вид), в Китае и Японии (5 видов). Встречается по берегам рек, в ущельях, по северным склонам гор, реже — на равнинах. Чисто буковые леса произрастают на высоте 300—700 м над уровнем моря. Предельный возраст дерева - 350, реже 500 лет.

Один гектар строевого букового леса ежедневно выделяет в атмосферу от 3500 до 5000 тонн водных паров — отсюда облачность и поднимающийся над лесом туман. И так как потребность лиственных в воде больше, чем у смолистых, то они заметно повышают атмосферную влажность, оказывая тем самым на климат глубокое регулирующее влияние. И соответственно, массовая рубка лиственных лесов автоматически влечет за собой долгосрочные климатические изменения, как правило, неблагоприятные.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Betonica officinalis* L.

Семейство яснотковые (зубоцветные) — Lamiaceae

Другие названия

Бараны язычки, бетоникель, бетоника, брюкви-ца, буква, буковица, буковник, гасник, гашиник, гвоздик, девясил, дедик сладкий, деревей полевой, диман, жабрей, златник, золотник, золотоцвет, золотушник, золотушница, канупер полевой, ко-кордия, крапива глухая, любка, материна, мате-ринка, сорокозуб, старовина, шалфей полевой, яковка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, четырехгранный, покрыт волосками, загнутыми книзу, заканчивается шишковидным колоском, несет только 2 пары супротивных листьев, прикорневые собраны в розетку. Листья продолговато-сердцевидные, городчатые, ворсистые с обеих сторон. Цветки красновато-пурпурные, крупные, неправильные, обоопольные, собраны вполумутовки. Плод— темно-коричневый, состоит из 4 орешков. Запах растения довольно сильный, своеобразный, вкус солоновато-горький. Цветет в июле-августе, созревает в августе-сентябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют всю надземную часть растения, иногда корни. Заготавливают сырье в начальный период цветения в сухую ясную погоду после полнолуния. Перед сушкой удаляют пожелтевшие листья и растения, испорченные насекомыми. Сушат сырье в хорошо проветриваемом, затемненном помещении, на воздухе в тени или в сушилке при температуре 40—50 °С, рассыпав тонким слоем. Хранят 2 года в коробках или неплотно укладывают в мешки.

Химический состав

В траве содержится до 0,83% эфирного масла, 1,43% флавоновых гликозидов, до 2,42% стахидрина, 5,72% смол, 135,4мг% витамина С и К. Надземные части буквицы содержат также алкалоиды, бетоницин и стахид-рин, холин, антоцианы, дубильные вещества, горечи, витамины С и К, соли кальция.

Фармакологические свойства

В официальной медицине России буквица не применяется.

В народной медицине буквицу используют как противовоспалительное, желчегонное, отхаркивающее, противоастматическое, ранозаживляющее, успокаивающее, антисептическое, кровоостанавливающее, болеутоляющее, усиливающее обмен веществ средство. Препараты из буквицы снижают давление крови, усиливают кровообращение и регулируют пищеварение.

Трава и корни буквицы лекарственной оказывают желчегонное, слабительное, болеутоляющее, успокаивающее, антисептическое, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, отхаркивающее действия, понижают кровяное давление, улучшают кровообращение, обмен веществ.

Применение в медицине

Буквицу применяли при заболеваниях желудка, печени, желтухе, селезенки, органов дыхания, язвах легких, дифтерии, звериных укусах, отравлении ядом, падучей, слабоумии. Отваром буквицы мыли лицо при болезнях глаз.

В настоящее время буквицу применяют внутрь при заболеваниях печени, легких, бронхов, трахеите, туберкулезе, астме, при упорном кашле, коклюше, легочном кровотечении, воспалении почек, мочевого пузыря, повышенной нервной возбудимости, эпилепсии, мигрени, головокружении, болях в суставах, ревматоидных артритах, подагре, гастрите с пониженной кислотностью, при запорах, нарушении пищеварения, желтухе, гипертонии, наружно для промывания ран и язв, при гайморите и хроническом насморке.

Настой цветков буквицы применяется при сердечных заболеваниях, особенно при неврозе сердца, полезна при желтухе, водянке и порче. Листья очищают кровь. В средние века буквица была известным лекарственным растением, поэтому в Италии была популярна пословица: «Продай пальто, купи буквицу».

Лекарственные препараты

Настой травы буквицы: 15— 20 г травы настоять в 400 мл кипящей воды 6 ч в термосе, затем процедить. Пить по 50—100 мл 3—4 раза в день при кровохарканьи, воспалении легких, бронхитах, астме,

трахеитах, коклюше, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, поносах, гипертонической болезни, повышенной нервной возбудимости, головокружении.

Настой травы буквицы: 25 г травы настаивать в 2,5 л кипящей воды 30 мин. Использовать для ванн при потливости ног.

Отвар из корней буквицы: 15 г измельченных корней кипятить на слабом огне в 500 мл молока 20—30 мин, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при общей слабости, пониженном аппетите, заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, гастритах, колитах.

Отвар из травы буквицы: 20 г сушеной травы кипятить в 200 мл воды 15 минут, процедить. Пить с медом по 50 мл 4 раза в день перед едой при заболеваниях органов дыхания.

Отвар из травы буквицы: 25 г травы варить в 200 мл воды до выпаривания половины первоначального объема. Использовать для смазывания ран, язв.

Отвар из корней буквицы: 20 г сушеных корней кипятить в 200 мл воды 20 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день как слабительное средство.

Порошком из травы буквицы засыпать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы. Порошок из высушенных листьев нюхать при хроническом насморке, головных болях.

Свежие промытые листья прикладывать к ранам, язвам, пролежням.

Чай из буквицы: измельчить, заварить кипящей водой высушенные листья и пить с сахаром, вареньем или медом.

Места произрастания

Растет буквица на лугах, возле дорог, по зарослям, на вырубках среди кустарников европейкой части России, в Западной Сибири, на Кавказе.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Valeriana officinalis* L.

Семейство валериановые - Valerianaceae

Родовое название получила от латинского слова «valere» — быть здоровым, «officinalis» — аптечный.

Другие названия

Авергьян, адамово ребро, ароматник, балдриан, балдырь, балдырьян, бедренец, бидрец, благовонь, болдырьян, болячник, болячничковое зелье, болиголова, болиголовка, валдриан, варагушная трава, ва-рагушня, веснушка, вонючка, врагушка, врагуш-ник, глеснит, громдола, грудовка, диголь, домо-быльник, заря лесная, кадило, камфора, капров-ник, каташник, каширь, кашновица, козелок, ко-зельцовый корень, козлик, козья борода, конвалия, копровник лесной, коровец, кошачий корень (это название связано с тем, что кошки очень любят это растение, возбуждаются и ведут себя весьма своеобразно — кувыркаются и «танцуют»), кошачье зелье, кошачья трава, купырь лесной, ладани-ца, ладанка, лесной (земляной) ладан, лихоманник, лихорадочная трава, лихорадочный корень, мари-ан, маун-трава, мозжель, одолян, одолянка, од-хасник, отношник, очный корень, переполох, пищик, поганник, припадочница, пятюшник, рута, рябинка, семяшник, смердючка, сердечная трава, сердечник, сорока-приточная трава, стоян, тря-совичная трава, трясовник, уразица, чертово зелье (ребро), янупяк.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Стебель прямой, дудчатый, разветвленный в соцветии, с непарноперистыми листьями. Корневище небольшое, длиной до 1 — 1,5 см, с густо посаженными буровато-желтыми придаточными корнями длиной 10—30 см, толщиной 2-3 мм.

Листья супротивные, голые или опушенные, непарноперисторассеченные, с 4-11 парами сегментов. Прикорневые листья с длинными, слегка желобчатыми черенками. Стеблевые листья постепенно уменьшаются к верхушке стебля; нижние из них черешковые, верхние - сидячие. Сегменты листьев от линейно-ланцетных до яйцевидных, крупнозубчатые или цельнокрайние. Нижние сегменты - отстающие друг от друга, верхние сближенные, сливающиеся своими основаниями. Цветки душистые, мелкие, бледно-розовые, обоеполые, с воронковидным венчиком длиной 4—5 мм и линейноланцетными прицветниками. Соцветие крупное, щитковидное. Плод — продолговатояйцевидная летучая семянка длиной 2,5—4,5 мм, шириной 1 — 1,8 мм, с 10—12-лучевым хохолком. Цветет валериана в июне-августе, плодоносит в июле-сентябре.



Заготовка

С лекарственной целью используют корневища и корни растения, которые собирают в сентябре и октябре после уборки семян. В это время они содержат наибольшее количество действующих веществ. Исключение представляет Кавказ, где валериану собирают с июля. Собирают корневища вместе с корнями осенью второго года (реже на первом году). Корни отрывают от земли, промывают водой, затем раскладывают на воздухе для сушки, подвывая толстым слоем (15 см) на 2—3 дня, после чего раскладывают тонким слоем и медленно сушат в тени. Медленная сушка дает более душистое сырье. При тепловой сушке температура не должна превышать 35—40 °С. Высушенные корни отсеивают от земли и пыли на металлических ситах. Высохшие корни желто-бурого цвета, длиной от 6 до 15 см и более, на изломе цвет корней светло-бурый, они ломкие, с сильным пряным запахом, сладковато-горьким вкусом. Сушить и хранить валериану следует в местах, недоступных для кошек, которые грызут и растаскивают корни. Сырье должно содержать не более 16% влаги, до 20% оторванных корней и до 4% корневищ без

корней. Сырье необходимо хранить в сухом месте, отдельно от других растений, так как валериана может вбирать посторонние запахи, а другие растения вбирать запах валерианы. Побывав на морозе, валериана теряет свою лекарственную силу. Срок годности сырья — 3 года.

Химический состав

Корневище и корни растения содержат до 0,5—2% эфирного масла, главной частью которого является борнил-изовалерианат (валериано-борнеоловый эфир), изовалериановую кислоту и др. В корнях и корневищах растения найдены также алкалоиды — Валериин, хатинин, дубильные вещества, сапонины, фитонциды, сахара и различные органические кислоты: муравьиная, уксусная, яблочная, стеариновая, пальмитиновая и др.; гликозиды, а также макроэлементы (мг/г): калий — 7,8, кальций — 2,1, магний — 1,8, железо — 0,5 и микроэлементы (мкг/г): марганец — 0,2, медь — 0,12, цинк — 0,36, алюминий — 0,41, барий — 0,27, вольфрам — 0,19, селен — 2,89, никель — 0,66, алюминий — 0,02.

Фармакологические свойства

Валериана оказывает многостороннее действие на организм; угнетает центральную нервную систему, понижает ее возбудимость; уменьшает спазмы гладкомышечных органов. Эфирное масло валерианы ослабляет судороги, вызываемые алкалоидом бруцином, близким по фармакологическим свойствам к стрихнину; уменьшает возбуждение, вызванное кофеином, удлиняет действие снотворных, оказывает тормозящее влияние на системы продолговатого и среднего мозга, повышает функциональную подвижность корковых процессов.

Валериана регулирует деятельность сердца, действуя через центральную нервную систему и непосредственно на мышцу и проводящую систему сердца, улучшает коронарное кровообращение благодаря непосредственному действию борнеола на сосуды сердца. Помимо того, валериана усиливает секрецию железистого аппарата желудочно-кишечного тракта, усиливает желчеотделение. Экстракт валерианы уменьшает судорожное действие стрихнина и снимает гиперкинез, вызываемый кордиамином. Валериану относят к группе транквилизаторов.

Применение в медицине

Препараты валерианы используют как успокаивающее средство при хронических функциональных расстройствах центральной нервной системы, при неврозах, истерии, при эпилепсии наряду с другими лечебными мероприятиями, острых возбуждениях на почве психической травмы, бессоннице, мигрени; при неврозах сердца и хроническом нарушении коронарного кровообращения, болях в области сердца; при гипертонической болезни I стадии как проявлении общего невроза; сердцебиениях, экстрасистолии, пароксизмальной тахикардии, связанных с невротическим состоянием; неврозах желудка/сопровождающихся болями спастического характера, запором и метеоризмом; при нарушениях секреторной функции железистого аппарата желудочно-кишечного тракта; при спазмах пищевода, особенно при кардиальном спазме, носящем стойкий характер; заболеваниях печени и желчных путей в системе общих мероприятий лечения этих заболеваний; базедовой болезни с тягостными субъективными симптомами (ощущение жара, сердцебиения и т. д.); несахарном мочеизнурении; при некоторых видах авитаминозов как успокаивающее средство; при климактерических расстройствах и ряде других болезней, сопровождающихся нарушением сна и повышенной раздражительностью.

Валериана более эффективна при систематическом и длительном применении ввиду медленного развития терапевтического эффекта. Валериана может оказывать гипнотическое действие на людей, легко поддающихся гипнозу.

Лекарственные препараты

Настой валерианы готовят следующим образом: 10 г высушенных корней и корневищ валерианы заливают 200 мл кипятка, кипятят 30 мин, затем настаивают 2 ч; принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Отвар валерианы: 10 частей корней и корневищ валерианы измельчают (длина частиц должна быть не более 3мм), заливают 300 мл воды комнатной температуры, кипятят 15 мин и охлаждают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар из свежих корней валерианы готовят так же, как из высушенных корней. Соотношение сырья к извлекателю 1:5. Дозы те же. В этом отваре купают детей через день при эпилепсии.

Настойка валерианы: залить 5 частями 70%-го спирта 1 часть измельченного корня валерианы, настоять 21 день, процедить и отжать. Применять внутрь взрослым по 15—20 капель на прием 2—3 раза в день; детям на прием столько капель, сколько лет ребенку. При болях в животе, рвотах, судорогах у детей, им назначают по 2—3 капли настойки в виде клизм.

Порошок валерианы: толкут корни в ступке, принимают 1—2 г порошка 2—4 раза в день.

Валериановый чай: заварить с вечера 1 стаканом крутого кипятка 8—10 г измельченного корня валерианы. Стакан накрыть блюдцем, чтобы не улетучились эфирные вещества. Выпить в течение следующего дня.

Из корня валерианы готовят известные лекарственные средства: капли Зеленина, корвалол, валокордин, кардиовален и др.

«Валокормид» — комбинированный препарат, содержащий настой валерианы и ландыша (по 10 мл), настойку красавки (5 мл), бромид натрия (4 г), ментол (0,25 г), воду дистиллированную (до 30 мл). Выпускают во флаконах по 30 мл. Назначают по 10—20 капель 2—3 раза в день.

«Корвалол» по воздействию схож с препаратом «Валокардин», поступавшему из Восточной Германии. Состав препарата: этилового эфира бромизовалериановой кислоты 20 г, фенолбарбитала 18, 26 г, масла мятного 1,4 г.

Противопоказания

У некоторых больных гипертонической болезнью валериана дает противоположный возбуждающий эффект, приводит к нарушению сна и тяжелым сновидениям. Препараты валерианы повышают свертываемость крови, что может отрицательно сказаться на некоторых категориях больных, особенно на лицах пожилого возраста. Злоупотреблять валерианой не следует, так как использование ее в течение продолжительного времени может вызвать нарушение функций желудочно-кишечного тракта, угнетенное состояние, сонливость, которые быстро прекращаются при отмене препарата.

Места произрастания

Растет валериана на прибрежных и пойменных лугах, часто заболоченных, на травяных и торфяных болотах, по берегам водоемов, среди кустарников, в оврагах, в луговых и разнотравных степях европейской части Кавказа, Западной Сибири и во многих районах Восточной Сибири и Дальнего Востока.

ВАСИЛЕК СИНИЙ - *Centaurea cyanus* L.

Семейство сложноцветные — Compositae

Родовое название происходит от греческого «kentaureion», что связано с именем кентавра Хирона, греческое «kyanos» — синий.

Другие названия

Бабочки, блават, блаватень, блаватка, блаво-ток, васильки, васильчик, волошак, волошиха, во-лошка, волошок, вышнок, голубоглазки, голубо-цвет, лоскуток, метлица, мотыльчики, наголова-тень, Петровы батоги, петушняк, ржаной цвет, синеока, синец, синецвет, синецветка, синие гвоздики, синички, синичник, синовник, синовни-ца, синюшка, синюшник, синюха, синька, сирец, хобер, хоберка, шапошник, щирец.

Ботаническая характеристика

Одно- или двулетнее растение семейства сложноцветных с тонким стержневым разветвленным корнем. Стебель суховатый, прямостоячий, ветвистый, до 80 см высоты. Нижние листья тройчато- или перистолопастные, реже цельные, черешковые, отмирающие ко времени цветения. Остальные листья сидячие, линейные, цельнокрайние. Цветки в одиночных крупных корзинках диаметром около 3 см на длинных безлистных цветоносах. Краевые цветки бесполое, с синими воронковидными глубокопятнадрезанными венчиками длиной до 2 см; срединные — обоеполые, тычинок 5, пыльники срослись в трубочку, пестик с двумя рыльцами с фиолетовыми трубчатыми пятизубчатыми венчиками длиной до 1 см. Плоды — опушенные блестящие серые или желто-серые продолговато-яйцевидные семянки длиной 2,5—4 мм с многорядным хохолком на верхушке; хохолок, равный подлине семянке, состоит из неравных рыжеватых или фиолетовых жестких щетинистых волосков, легко отламывается.

Цветет с мая по август. Плодоносит в августе.



Из семейства сложноцветных василек родствен мать-и-мачехе, одуванчику, ромашке, подсолнечнику. Род васильков насчитывает 530 видов, из них 178 обнаружено в пределах нашей страны. Особенно много васильков на Кавказе (62 вида). В Подмосковье встречаются луговой, фригийский и шероховатый васильки. Многолетний луговой василек имеет высоту 1 м. На воле зацветает лишь в 6-летнем возрасте. Лилово-пурпурные цветки располагаются крупными головками на верхушках стебля и по концам боковых ветвей. Нередко головки скучиваются по

2—3, и тогда тяжелый стебель становится похож на букет. Стебли стоят прямо или чуть приподнимаясь от земли; зеленые, бороздчатые. Деревянистые корни расходятся в стороны. Прикорневые листья овальные, с зубцами или надрезами; на стеблеузкие, ланцетные. Цветет с половины июня до конца лета.

Луговой василек тяготеет к небогатым почвам суходолов, заросших кустами лугов и вырубков. При сборе трав нежелателен. В народе называется головником, горькушей, собачьей головой, мелким дедовником, переполохом, ранником, полевой розой, сузиком.

Люди верили, что свежая трава василька, приложенная к ногам, унимает ломоту.

Василек фригийский внешним видом напоминает василек луговой. Обитает по опушкам, лесном покосам, среди кустарников. Корзинки — на концах стеблей и боковых веток. Часть из них неразвернута и внешне напоминает сосновые шишечки.

Василек шероховатый получил свое название из-за жестких волосков, покрывающих все растение. Он встречается на сухих лугах, залежах и вдоль дорог. Рост этого многолетника — до 120 см, на такую же длину уходит в землю толстый стержневой корень. Цветы крас-но-желтые. Корзинки до распускания круглые, располагаются на длинных ножках по концам маловетвистых стеблей. Листья перисторассеченные, нижние крупные и на черешках. Собранные семена дают на корм курам. В августе, когда набор трав скудеет, василек довольно сносно поедают коровы.

Современной медициной целебным не признается.

Заготовка

Для медицинских целей используют траву (стебли, листья, цветочные корзинки), корни и краевые синие цветы васильков без корзинок. Их собирают во время цветения в июне-июле, как только распухнет цветочная корзинка. Из цветочной корзинки выщипывают краевые и отчасти трубчатые цветки. Сушат сразу же после сбора в тени в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке рассыпанными тонким слоем при температуре 40—50° С, периодически переворачивая. При солнечном свете краевые цветки из синих становятся беловатыми и теряют свои ценные качества. Такое сырье бракуется. Высушенное сырье не имеет запаха, у него ярко-синий цвет и горьковатый вяжущий вкус. Влажность готового сырья допускается не более 14%, цветочных корзинок — не более 1%, потерявших синий цвет — не более 8%. Хранят в закрытых коробках или стеклянных банках 2 года. Траву заготавливают в июне-августе, корни — поздней осенью.

Химический состав

Основные действующие вещества — ан-тоцианы: диглюкозиды цианидина и пелар-гонидина, а также производные фенола и флавонов — апигенина, лютеолина, кверце-тина и кемпферола. Краевые цветки корзинок василька содержат гликозид centaурин.

В цветках найдены также хлорид пеларгони-на, антоцианы, кумарины, сапонины, стери-ны, смолистые, пектиновые и дубильные вещества, каротин и аскорбиновая кислота. А также соли калия, кальция, железа, магния и микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, хром, никель, ванадий, алюминий, селен, свинец, стронций, бор. В семенах василька содержится до 28% жирных масел.

Фармакологические свойства

Препараты василька оказывают мочегонное, потогонное, жаропонижающее, желчегонное, противовоспалительное, антимикробное, легкое слабительное, противохолерическое, обезболивающее, ранозаживляющее действие. Они снимают спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение.

Применение в медицине

Применяют внутрь при простудных заболеваниях, кашле, отеках почечного и сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря и почек, для улучшения пищеварения. при запорах, болях в желудке, сердцебиении. Используется в качестве примочек при заболеваниях глаз: куриной слепоты, конъюнктивита, блефарита, слабости зрения, а также как противохолерическое средство. Василек полезен при желтухе, коликах, желчной лихорадке, подагре, скорбуте, глистах. Водный настой травы применяют при водянке, желтухе, задержке менструаций. Ванны из травы используют при рахите, диатезе, экземах, свежие растения прикладывают в виде компрессов к больным частям тела при ломоте. Распаренную траву прикладывают к больным местам при растяжениях мышц и сухожилий. Измельченными в порошок сухими листьями присыпают опухшие места для устранения отека. Настой и отвар корней назначают при поносах.

Лекарственные препараты

Настой цветков василька: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухих цветков василька, настоять без кипячения в течение 30 мин, охладить и процедить. Принимать по 2 ст. л.

3 раза в день за 15—20 мин до еды при кашле, коклюше, употреблять как жаропонижающее средство при ОРЗ, лихорадках, головной боли, заболеваниях почек, печени, мочевого пузыря, желчевыводящих путей, поджелудочной железы, гастритах, колитах с запорами, при сердцебиениях.

Настой из цветков василька: заварить 1 ч. л. цветков василька 200 мл кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимают по 50 мл 3-4 раза в день за 20 мин до еды для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. С этой же целью можно приготовить чай из цветков василька.

Отвар василька: заварить 1 л кипятка 5 г травы с корнем, кипятить до тех пор, пока в посуде останется половина первоначального объема. После чего отвар процедить и принимать по 1/2 стакана 3

раза в день перед едой (пить теплым). Курс лечения 5-6 недель.

При заболеваниях глаз

◆ **Настой цветков василька:** заварить 200 мл кипятка 1-2 ч. л. цветков (сухих или свежих), настоять 1 час, затем процедить и использовать в качестве примочек 6-8 раз в день при воспалении слизистой оболочки глаз.

◆ Лечение будет более успешным, если 3 раза в день через 15-20 минут после еды пить по 50 г настоя цветков.

◆ Этим же настоем можно лечить «куриную слепоту» - заболевание, связанное с нарушением сумеречного зрения. В качестве примочек пользоваться при конъюнктивитах.

◆ При воспалении глаз также эффективен следующий сбор взятых в равных частях трав: василек (цветки), львиный зев (цветки), очанка лекарственная (трава), бузина травянистая (цветки). Из этой смеси необходимо приготовить настой: залить 2 столовые ложки сбора 200 мл кипятка и настоять в термосе 6-8 часов. Использовать для закапывания в глаза и примочек. Курс лечения - несколько месяцев.

◆ При конъюнктивите смешать: василек (цветки) - 2 части; шиповник (цветки) -1 часть; ромашка лекарственная (цветки) -1 часть; подорожник большой (листья) -1 часть; бузина травянистая (цветки) -1 часть. Залить 3 столовые ложки этой смеси 200 мл кипятка, настоять до охлаждения и процедить через марлю и вату. Закапывают по 3 капли в оба глаза 1 раз в день.

◆ При слезотечении залить 1 ст. л. цветков василька 400 мл кипятка, настоять 1 час, затем процедить. Использовать этот настой для примочек.

◆ Можно делать примочки на больные глаза из напара цветков василька, 200 мл кипятка заварить 1 ч. л. цветков и настоять в термосе

6-8 часов. Этим же настоем, процеженным через вату, закапывать в глаза (по 4-5 капель).

Мочегонное средство

◆ Настой цветков василька: 1 ч. л. цветков на 200 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 50-100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, а также при воспалении мочевого пузыря и почек.

◆ При отеках на почве сердечной недостаточности в качестве мочегонного средства используют настой смеси трав: василек (цветки) -10 г; фасоль (створки) - 15 г; береза (почки) -15 г; кукуруза (рыльца) -15 г; толокнянка обыкновенная (листья) -15 г; гречиха (трава) - 10 г; хвощ (трава) -10 г. Заливают 4 ст. л. этой смеси 1 л теплой воды, настаивают 12 часов, кипятят 10 минут и процеживают. Пьют в теплом виде по 100 мл 4 раза в день через 1 час после еды.

◆ При водянке рекомендуется настой цветков васильков, который готовят следующим образом: заливают 1-2 ч. л. цветков 200 мл кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 50 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

◆ При заболеваниях почек и мочевыводящих путей как мочегонное средство употребляют настой трав: василек (цветки) - 15 г; толокнянка обыкновенная (листья) - 45 г; можжевельник (ягоды) - 15 г. Заливают 1 ст. л. этой смеси 200 мл кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

◆ При задержке мочи вследствие воспалительных процессов в мочеполовых органах рекомендуется употреблять горячий отвар из следующей смеси трав: лепестков васильков (10 г); корня бузины травянистой (15 г); кукурузных рылец (10 г); листьев толокнянки (15 г); травы хвоща (5 г); травы гречихи (10 г); березовых почек (15 г).

◆ Заливают 4 ст. л. (с верхом) этой смеси 1 л холодной воды, настаивают в течение ночи, аут-ром кипятят 5-7 минут. Весь отвар выпивают за день в 5 приемов.

◆ **При мочекаменной болезни** в народной медицине василек используется в следующем сборе трав: василек (цветки) —15 г; орех грецкий (листья) -10 г; крапива двудомная (листья) - 10 г; календула (цветки) - 10 г; хвощ (трава) - 10 г; фиалка трехцветная (трава) -20 г; череда (трава) - 15 г; вероника (трава) -10 г. Заливают 4 ст. л. (с верхом) смеси 1 л сырой воды, настаивают 8-10 ч, затем кипятят

5-7 мин и процеживают. Выпивают за день в 5 приемов.

Василек при сердечно-сосудистых заболеваниях

◆ При гипертонии народная медицина рекомендует следующий сбор: василек (цветки) -15 г; боярышник (плоды) -15 г; рябина черноплодная (плоды) -15 г; хвощ (трава) -15 г; тысячелистник (трава) -15 г; омела белая (листья) -15 г; валериана (корень) -15 г. Заливают 1 ст. л. этой смеси 200 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 70 г 3 раза в день после еды.

Василек при заболеваниях печени и желчных путей

◆ При камнях в печени народная медицина использует васильки в составе следующего сбора: василек (цветки) - 20 г; одуванчик лекарственный (корень) - 10 г; крапива (корень) -10 г; календула (цветки) - 40 г; донник (трава) - 30 г. Заливают 1 ст. л. этой смеси 1 л кипятка, кладут

4-5 кусков сахара, размешивают и настаивают 1 час. Принимают по 200 мл 4-5 раз в день перед едой.

◆ При заболеваниях печени и желчных путей применяют настойку из цветков василька. Для ее приготовления настаивают 30 г цветков василька на 300 мл 40%-го спирта или водки в темном месте в течение 10 дней. Принимают по 30 капель 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Василек при ранах и переломах

◆ Свежую траву василька облить горячей водой и завернуть в марлю. Прикладывать в виде компрессов на пораженные участки тела при болях. Сок и эссенция из стебля василька синего оказывает ранозаживляющее действие. Эффективным ранозаживляющим средством также служит порошок листьев василька.

◆ При переломах костей траву и цветки василька мелко растирают и смешивают с соком терна. Принимают утром натощак по 1-2 ст. л. в течение 8 дней.

Василек при кожных заболеваниях

◆ Для очищения крови при кожных заболеваниях, при нарывах и фурункулезе применяют следующий сбор трав: василек (цветки) -15 г; календула (цветки) - 10 г; орех грецкий (листья) - 10 г; крапива (листья) - 10 г; хвощ (трава) - 10 г; фиалка трехцветная (трава) - 20 г; череда (трава)-15 г; вероника (трава)-10 г. Заливают 4 ст. л. этой смеси 1 л воды, настаивают ночь, утром кипятят 5-7 минут и процеживают. Выпивают всю дозу за день в 5 приемов. Курс лечения - 6 недель.

◆ Василек применяют также в виде настоев и жидких экстрактов на 40%-м спирте 1:10.

◆ **Если бросить цветок в огонь и после этого посмотреть на небо, начнет казаться, что звезды шевелятся. Вдыхание дыма от сожженного василька вызывает страх.**

Противопоказания

Растение ядовито. В нем содержатся активные соединения с циановым компонентом. Поэтому, применяя сырье, необходимо соблюдать осторожность.

Места произрастания

Василек неприхотлив, растет повсюду, но лучше всего — на влажных, богатых известью почвах. Является сорным растением ржаных полей и других растений (пшеница, лен, люцерна) Европейской части России. Эти цветы можно выращивать не только в саду, но и в ящиках на балконе или наружных подоконниках.

Васильки истощают и глушат посевы. Однако и у них имеются слабые места. Одна из слабостей— это пристрастие василька к скудным, песчаным, легкопроницаемым землям. Но хорошо удобренная почва — неподходящая среда для размножения сорняка.

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ - *Menyanthes trifoliata* L.



Семейство горечавковые — *Gentianaceae*

Родовое название «теп» — получило с греческого — месяц и латинское «anthos» — трехлистный. Трилистник водяной получил народное название вахты именно потому, что его крупные соцветия хорошо заметны даже в темноте, он как бы несет вахту вокруг водоема, предупреждая путника об опасности или о наличии впереди воды.

Другие названия

Бабенник, бибник, бобик, бобка, бобовник, бобок, бобрик, бобровица, бобровка, бобровник, бобух, бобянка, болотник, волчья капуста, жиблик, жабник, жабовник, жабы огурчики, золотушная трава, зубовник, зубровник, комоница, конич, лопушник, лихорадочник, месячник, павун, поносная трава, стрелка, тавун, третина, трехлапник, трилистка, трилистник водяной, трифолия, трифоль, троллист, троллистник, трутник, ушко, чахоточная трава, ятловина.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с длинным толстым корневищем, верхушка которого слегка приподнята и несет несколько (3—5) прикорневых голых тройчатых, темно-зеленых листьев длиной до 17—30 см на длинных (до 20 см) черешках. Отдельные листочки длиной 5—8 см и шириной 3—5 см. Листья очередные, со стеблеобъемлющим влагалищем. С нижней стороны от корневища отходят редкие придаточные корни. Цветоносный стебель безлистный (стрелка) длиной 15—35 см (вместе с кистью). Опыляется насекомыми, чему способствует разностолбчатость в цветках: у одних пылинки расположены выше столбиков, у других — ниже. Насекомые, посещающие цветки, одной и той же частью тела касаются и пестиков, и тычинок. При продолжительном ненастьи цветки трифоли не раскрываются, и тогда происходит самоопыление. Цветки имеют форму звезд, пятичленные, правильные, бледно-розовые или белые. Чашечка, остающаяся при плодах, длиной 2-3 мм, с 5 сросшимися туповатыми долями. Венчик длиной 12—14 мм, воронковидный, с пятилопастным отгибом. Тычинок 5. Соцветие - густая верхушечная кисть, длиной 3—7 см. Плод — одногнездная, почти шаровидная многосемянная коробочка длиной 7—8 мм. Семена эллиптические, гладкие, желтоватые или буроватые, блестящие, длиной 3 мм.

В конце мая или начале июня вахта цветет красивыми бледно-розовыми цветками, образующими прямостоячие кисти. Вахта, сабельник, белокрыльник сплетаются корневищами друг с другом, образуя своеобразную, лежащую на воде сетку, на которой в дальнейшем поселяются осоки, хвощи, некоторые другие растения и, наконец, мхи.

Заготовка

Для лечебных целей собирают полностью развитые листья трилистника во время цветения или сразу же после цветения, в мае-июне. Черешки обрывают коротко, не длиннее 3 см. После предварительного провяливания на воздухе, сушат быстро на чердаке под железной крышей, под навесом с хорошей вентиляцией или в сушилках при температуре 35—40° С, расстилая тонким слоем, периодически переворачивая. Высушенные листья зеленого цвета, тройчатые, тонкие, обычно измятые, длиной не более 3 см с остатком черешков, без запаха, горького вкуса, влажность не более 14%, листьев побуревших и с темными пятнами не более 5%, отдельных черешков не более 3%. Срок хранения сырья до 2 лет.

Химический состав

Листья трифоли содержат гликозиды, обладающие горьким вкусом, логанин, све-розид и фолиаментин, аморфный гликозид мениантин, рутин, гиперозид. В листьях обнаружены также дубильные вещества до 3%. В траве содержится жирное масло, в состав которого входят глицерид пальмитиновой и других жирных кислот, холин, смоляные кислоты и другие вещества, содержащие значительное количество йода. Корни содержат гликозид мелиатин, дубильные вещества, инулин, пектиновые вещества и следы алкалоидов.

Фармакологические свойства

Препараты вахты обладают желчегонным, антисклеротическим (препараты вахты стимулируют выделение желчи, что одновременно с наличием органических соединений йода в листьях вахты препятствует накоплению холестерина в организме), противовоспалительным, жаропонижающим, **антисептическим и легким слабительным свойствами, усиливают секрецию желез желудочно-кишечного тракта.**

Применение в медицине

Применяются при гастритах с пониженной кислотностью, при геморроидальных кровотечениях, туберкулезе легких, кашле, при анорексии, обусловленной функциональными расстройствами, хронических запорах, ахилии, а также в качестве желчегонного средства при заболеваниях печени и желчного пузыря. Ее также назначают при ранних токсикозах беременности, как проти-ворвотное и улучшающее пищеварение средство. В народной медицине вахта применялась как противоглистное средство. Наружно используется при катаральной ангине, пародонтозе, гингивитах, стоматитах, трофических язвах. Остуженным отваром из нее обмывают язвы и раны.

Лекарственные препараты

Настой трилистника водяного: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. листьев, кипятить на медленном огне 5 мин, настоять 1-2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 5—10 мин до еды. Настой листьев вахты улучшает аппетит, усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, усиливает образование крови, поднимает настроение и работоспособность, улучшает общее состояние организма. Настой обладает также желчегонным, противоглистным, противосудорожным, обезболивающим, антисептическим и ранозаживляющим действиями. Настой назначают внутрь при истощении после перенесенных заболеваний, при лихорадочных и простудных заболеваниях, ревматизме, подагре.

Настой листьев вахты: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченных листьев, настоять 40 мин, процедить. Применять при катаральной ангине для полосканий полости рта и горла и для промывания и примочек на пораженные участки кожи при трофических язвах, золотухе, лишаях и других кожных заболеваниях.

При хронических запорах его применяют на ночь по 60 мл на клизму, разводя кипяченой водой в 2 раза.

Настой листьев трифоли: залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. травы, настоять в течение 8 ч (суточная доза). Применять при ахилии желудка, расстройствах пищеварения, отсутствии аппетита, при гастритах с пониженной кислотностью, желудочных болях, тошноте, головных болях, вызванных нарушением пищеварения.

Настой листьев вахты и полыни горькой: заварить 2 стаканами кипятка смесь из 1 ст. л. вахты и 1 ст. л. полыни, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при отсутствии аппетита и гастрита со сниженной кислотообразующей функцией желудка.

Порошок из листьев вахты принимать по 1 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Места произрастания

Растет на сырых местах, по берегам озер, прудов, на моховых болотах, в затонах, стоячей воде почти по всей лесной зоне Европейской части России, Сибири и Дальнего Востока.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Verbena officinalis* L.

Семейство вербеновые — Verbenaceae

Другие названия

Голубенец, железняк, железница, железнянка, кашица, корзиночки, остудник, порелишник, по-риш, порплишник, сухая нехворощ, чернобыль.

Ботаническая характеристика

Многолетнее растение высотой до 80 см. Стебель четырехгранный, прямостоячий. Листья продолговатые, расположены на коротких черешках. Цветки бледно-фиолето-вые, разделенные на 5 лепестков, многочисленные, собраны в метелку. Цветет с мая по октябрь.

Существует и много других видов вербены, которые прибыли из Северной и Южной Америки. Они используются в качестве декоративных растений и не обладают достоинствами медицинской вербены.

Лимонная вербена имеет совершенно иной внешний вид. Это маленький куст, достигающий от 1 до 1,5 м в высоту, длинные и тонкие ветви которого несут продолговатые, узкие и острые листья, распространяющие приятный аромат лимона. С июля по сентябрь лимонная вербена родит слабые колоски с маленькими белыми цветочками наверху и розовыми с внутренней стороны. Уроженец Чили, этот вид нуждается в жарком климате и может культивироваться в нетепличных условиях лишь на юге Франции. Среди 200 видов только один вид — вербена лекарственная задействован в медицинской практике.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения с цветками, корень и семена. Траву собирают в период цветения. Сушат в сушилке при температуре 50-60 °С.

Листья лимонной вербены собирают дважды: первый раз — в июне, перед цветением, эти листья имеют пепельно-зеленый цвет и обладают изысканным запахом; это самый популярный сбор; второй сбор — в октябре, его листья темно-зеленого цвета и более богаты эфирным маслом, но наделены менее тонким запахом.

Химический состав

Растение содержит гликозид вербелин, каротин, дубильные вещества и горечь.

Фармакологические свойства

Благодаря одному из гликозидов - вер-бенамину, вербена обладает вяжущим, потогонным, противовоспалительным, антисептическим, заживляющим, болеутоляющим, успокаивающим, рассеивающим, рассасывающим, отхаркивающим, желчегонным, спазмолитическим, противоаллергическим и, в определенной степени, противолихорадочным и жаропонижающим свойствами. Вербена повышает аппетит и улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ в организме.

Применение в медицине

Травники XVI—XVII веков рекомендовали вербену против головной и зубной боли, кашля, выпадения волос, воспаления глаз, желтухи. Винную настойку листьев пили при укусах зверей.

Препараты вербены назначают внутрь при острых респираторных заболеваниях, бронхите, ларингите, трахеите, хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни, хроническом гастрите с пониженным содержанием желудочного сока, ревматизме, зубной и головной боли, воспалении легких, гипотонии. Лечебный эффект достигается за счет потогонного действия содержащихся в сырье веществ. Наружно используют в виде компрессов, примочек, обмываний при воспалительных заболеваниях кожи, сыпях, фу-рункулезе и труднозаживающих ранах. В виде полосканий используют при воспалении слизистой оболочки рта и для удаления неприятного запаха изо рта.

При экземе, псориазе, нейродермите, обыкновенных угрях вербену используют как внутрь, так и наружно.

Корень излечивает золотуху, язвы и ссадины, а приложенный к шее в виде пластыря, исцеляет золотуху, свинку и нарывы. Говорят, если дети носят на себе корень вербены, они хорошо учатся.

Семена вербены в смеси с семенами годового пиона исцеляют эпилепсию.

Сок вербены очень полезен мужчинам, страдающим импотенцией, им же полезно носить этот корень на себе.

Масло вербены назначают при истощении и упадке сил, анемии, скудных и непродолжительных менструациях, воспалении печени.

Истолченная и приготовленная в вине вербена помогает против укусов змей. В пластыре она излечивает боли.

Если пить сок вербены с медом и теплой водой, улучшается дыхание.

От бешенства (водобоязни) следует пить кипяченые в вине стебли вербены.

Однако вербену используют не так часто

и, в основном, в деревнях, где припарки из свежего, растертого растения сразу же рассасывают гематомы, обычно используют также настойки из вербены, одновременно вызывающие аппетит и способствующие пищеварению, поскольку, возбуждая желудочную секрецию, вербена успешно борется с головокружениями и вялостью — результатом плохого пищеварения. И, безусловно, она еще более эффективна, если при этом верят в ее свойства.

Лекарственные препараты

Настой вербены: заварить в термосе 0,5 л кипятка 3 ст. л. измельченного сырья, настоять 3 ч, процедить. Использовать наружно в теплом виде.

Настой вербены: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 0,5 ч до еды. Этот же настой можно использовать для полоскания полости рта и горла при стоматитах и катаральной ангине, в качестве примочек при угрях, экземе, псориазе, нейродермите, ранах, язвах.

Настой вербены, приготовленный дистилляцией, полезен при анемии глазного нерва; дальнейшая перегонка дает жидкость, применяемую при туберкулезе и тромбозе.

Отвар вербены: заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, кипятить на малом огне 5 мин, процедить, отжать и довести кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды. Для усиления потогонного эффекта настой принимают в теплом виде с медом или малиновым вареньем.

Свежеизмятые листья вербены необходимо прикладывать к ранам для их заживления.

Листья в виде припарок полезны при припадках гнева.

Для лечения головных болей, по мнению русских знахарей, надо посадить вербену весной в девственную землю, к которой примешаны волосы больного, и поливать ее водой после мытья головы. Когда вербена подрастет, ее следует сжечь и порошок принимать внутрь на кончике ножа по мере необходимости.

А еще говорят, если держать в руке листья вербены и спрашивать при этом больного об его самочувствии — ответ больного решит вопрос об его выздоровлении: если больной ответит, что ему лучше, он выздоровеет, в противном случае — умрет.

Противопоказания

Лимонной вербеной нельзя злоупотреблять даже в виде настоек, поскольку при длительном употреблении она может раздражать слизистую кишечника.

Места произрастания

Растет вербена лекарственная по всей территории России, на полянах, по обочинам дорог и на полях по посевам.

ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Alhagi pseudalhagi* (M.B Desv.)

Семейство бобовых — *Leguminosae*

Другие названия

Джантак, перекаати-поле.

Ботаническая характеристика

Колочий полукустарник, реже - травянистое многолетнее растение до 1 м высоты. Характерны глубоко уходящие в землю корни, корневая система может достигать 10 м длины, что способствует обеспечению водой в условиях пустыни. Стебли сильно ветвистые, голые, бороздчатые, зеленые, усажены колючками 1—3 см длины, представляют собой видоизмененные пазушные побеги. Листья продолговатые, ланцетные, простые, цельные с шиловидными прилистниками, на черешках, располагаются у основания стеблей и колючек. Цветы красные и розовые мотылькового типа, расположены на колючках — цветоножках, по 3-8 на колючке. Чашечка колокольчатая с 5 зубчиками. Лепестки венчика, как у всех бобовых, неодинаковые. Флаг обратнойцевидный, лодочка тупая, равна по величине флагу, крылья короче лодочки. Плоды - четырех-, пятисемянные четковидные бобы с 4—5 семенами. Семена почковидные, почти квадратные. Цветет в мае — августе. В нашей стране установлено 5 видов верблюжьей колючки.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются трава и корни, собираемые во время цветения растения и после него. Траву сушат под навесом, предварительно измельчив. Хранят в картонных коробках и мешках 1 год.

Химический состав

Химический состав растения мало изучен. В траве найдены сапонины, эфирное масло, стероиды, флавоноиды, органические кислоты, лейкоантоцианы, кумарины, витамины С, группы В, К, каротин, гликозиды, дубильные вещества (до 18%), следы алкалоидов, фитонциды. Молодая трава всех пяти видов верблюжьей колючки содержит большое количество витамина С.

Фармакологические свойства

Препараты верблюжьей колючки обладают ранозаживляющим, тонизирующим, про-тивосудорожным, кровоостанавливающим, вяжущим и желчегонным действиями. Оказывают бактерицидное действие на стрептококки и стафилококки.

Применение в медицине

Используют для профилактики дизентерии, при воспалениях толстой и двенадцатиперстной кишок и желчного пузыря, гастритах и язвенной болезни желудка, иногда назначают при простудных заболеваниях, ангинах и неумеренном кашле. Наружно используют для лечения гнойных ран, гнойничковых заболеваниях кожи и при экземе, закапывают в уши при гнойных отитах. Для лечения геморроя и при рахите у детей пользуются ваннами из травы колючки верблюжьей. Отвар и настойка травы употребляются также при лечении эрозии шейки матки. Отвар травы увеличивает желчеотделение, обладает вяжущим действием, используется при колитах, гастритах, язве желудка, снижает влаго-потери человеческого организма. В народной медицине «выпоты» сахара на листьях «манна» применяются как слабительное, мочегонное, жаропонижающее средства, настой листьев - как потогонное средство.

Лекарственные препараты

Отвар корня: заварить 1 стаканом кипятка 20 г корня, греть на слабом огне 25 мин, настоять 0,5 ч, процедить. Пить по 4—5 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды в качестве мочегонного средства при водянке. Такой же отвар, по 1 ст. л. 3 раза в день принимать при наличии песка в моче и задержке мочи у взрослых; при ангине, гнойном отите (воспалении уха).

Настой из порошка: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. порошка, настоять 20 мин, процедить. **Использовать в качестве охлаждающего средства при лихорадочном жаре. Настоем порошка полоскают горло при болях.**

Наружно применяется для удаления нарывов и опухолей в виде компрессов, а в виде ванн — при суставных болях, ревматизме: 60 г на ведро воды, парить траву около часа, процедить и парить 30—40 мин

больные места; в виде ванночек, примочек при геморрое, экземе, гнойничковых заболеваниях кожи.

Места произрастания

Верблюжья колючка обыкновенная, наиболее известный вид этого растения, распространена в пустынных и полупустынных районах юго-востока европейской части России, по всей территории Кавказа, Малой и Средней Азии, а также в Сибири и на Урале. Она растет на песках, сероземах, на пустырях, по берегам рек и каналов.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Calluna vulgaris* (L.) Salisb.

Семейство вересковые — *Ericaceae*

Другие названия

Багон, багун, бор, боровика, боровица, борович-ник, верес, вересок, вересовец-трава, верест, воробьиная гречиха, зеленица, каллуна обыкновенная, канабренник, канибра обыкновенная, липица, медовница, побрусничник, рыскун, троецветка, тутальник, шабер.

Ботаническая характеристика

Вечнозеленый ветвистый, сильноогольчатый кустарник высотой 40—80 см. Веточки и стебли покрыты красновато-бурой корой. Листья мелкие, короткоогольчатые, трехгранные, супротивные, черепитчатые, цельные, сверху слегка желобчатые, снизу тупо-килевидные и с глубоким желобком, на верхушке тупые, при основании стреловидные и несколько отогнутые вниз, расположены в 4 ряда. Цветки мелкие, розовые, иногда белые, на коротких цветоножках, собраны в верхушечную однобокую кисть на цветоножке, отклоненные или поникающие, у основания с 4 зелеными листочками-прицветниками; чашечка блестящая, пленчатая, четырехраздельная, венчик вдвое короче чашечки, одинаковой с ней окраски. Плод — пушистая кожистая сухая четырехгнездная коробочка с мелкими семенами. Цветет с июня до поздней осени, семена мелкие, созревают в августе-сентябре.

К семейству вересковых принадлежат более 1000 видов, распространенных в субтропических, умеренных и холодных областях северного и южного полушарий, а также в горах тропиков. В России встречается более 50 видов.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья и цветки. Собирают их во время цветения, срывая верхушки побегов с цветками, без грубых приземистых стеблей. Сушат в тени или под навесом, раскладывая на бумаге или мешковине тонким слоем, периодически переворачивая. Хранят в закрытой картонной или стеклянной таре 1 год.

Химический состав

Растение содержит органические кислоты (лимонную и fumarовую), алкалоиды, фенолы и их производные, дубильные вещества, флавоноиды, фенол карбоновые кислоты (кофейную, феруловую, ванилиновую и др.), кумарины, катехины, тритерпеноиды, сапонины и лейкоантоцианиды, минеральные соли, камедь, смолы.

Фармакологические свойства

Препараты вереска используются как успокаивающие, снотворные, мочегонные, отхаркивающие, кровоостанавливающие, антимикробные, противовоспалительные, вяжущие, ранозаживляющие и противокислотные средства.

Применение в медицине

Применяют внутрь при воспалении стенки мочевого пузыря, гнойных процессах в мочевыводящих путях, высокой температуре, диабете, атеросклерозе, туберкулезе, сухом кашле с трудноотделяемой мокротой, воспалении почечных лоханок, болезнях печени, желчных путей и селезенки, при гастрите с повышенной кислотностью, колитах, энтероколитах, радикулите, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, особенно эффективен при почечнокаменной болезни. Отвар цветущих веток пьют при ревматизме, испуге, нервных заболеваниях. Наружно используется при экземе, стоматитах, ангине, аллергических проявлениях, для промывания ран, язв, ожогов, в виде припарок и ванн при радикулите, ревматизме, подагре, ушибах и переломах костей.

Лекарственные препараты

Настой: заваривают 0,5 л кипятка 20 г травы и настаивают в течение 2 ч, после чего процеживают. Пьют по 100 мл 2—3 раза в день за 1 ч до еды при мочекаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, заболеваниях печени, желчного пузыря, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Настой вереска: заваривают 1 стаканом кипятка 2 ст. л. листьев и цветков, настаивают 40 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при туберкулезе легких, сухом кашле с

трудноотделяемой мокротой, почечнокаменной болезни, воспалении почечных лоханок, болезни печени и селезенки и воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью. Курс лечения 7-10 дней.

В виде припарок и ванн используют при радикулите, ревматизме, подагре, ушибах и переломах костей.

Для ванны взять 50-70 г травы, залить ее ведром горячей воды, настоять 30 мин.

Настой из сбора трав: смешать по 40 г травы вереска и пустырника, 30 г сушеницы, залить его 1 л холодной кипяченой воды и настаивать 24 ч, после чего процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день при бессоннице, нервных расстройствах, подавленном настроении, неврастении.

При камнях в почках и при водянке заварить 2 стаканами кипятка 3 ч. л. травы, настоять в течение 1 ч, процедить, выпить в течение дня дробными частями.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов из вереска являются заболевания желудка с пониженной кислотностью желудочного сока.

Места произрастания

Растет преимущественно в сосновых лесах, сухих и более влажных, на моховых и торфяных болотах европейской части Западной и Восточной Сибири, часто образует заросли.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Veronica officinalis* L.

Семейство норичковые — Scrophulariaceae

Другие названия

Алтушка, горянка, грудная трава, грудница, дудинец, жипун, змеиная трава, змеиный укус, змейка, зорник, кулипка, мелушняк, опинец, плакун, путильник, язычки.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Стебель длиной 10—30 см ползучий, при основании ветвистый, образующий дерновину, кверху восходящий, покрытый частыми короткими волосками. Листья суженные, супротивные, обратнойцевидные, с зубчатыми краями, слегка жесткие и на коротких черешках. Многоцветковые цветоносные кисти вырастают из одной лишь пазухи двух супротивных листков. Цветы мелкие, бледно-голубые или голубые с лиловым оттенком, реже белые. Венчик колосовидный, четырехраздельный, как и чашечка; тычинок —2. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Для лечебных целей собирают всю траву без корней во время цветения. Сушат на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая слоем в 3—5 см на бумаге или ткани, периодически перемешивая. Свежая трава без запаха, высушенная имеет приятный запах. Вкус терпкий, горьковатый.

Химический состав

Химический состав растения мало изучен. Содержит флавоноиды, гликозиды, аукубин, веронидин, следы алколоидов, сапонины, эфирное масло, дубильные и горькие вещества, витамины.

Фармакологические свойства

Препараты вероники лекарственной обладают болеутоляющим, противовоспалительным, противопростудным, антисептическим, антитоксическим, противогрибковым, кровоостанавливающим, отхаркивающим и ранозаживляющим действиями.

Применение в медицине

Настой травы используют при простудных заболеваниях, ларингитах, трахеитах, кашле, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких, при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В качестве мочегонного средства, при болезнях почек и мочевого пузыря, различных кровотечениях, головной боли, а также при заболеваниях кожи: диатезе, экземе, пиодермии, чесотке (в этом случае настой принимают внутрь и используют наружно в виде ванночек, компрессов, обмываний), фурункулезе.

Лекарственные препараты

Свежие листья в качестве компрессов используют при потливости ног. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам для их скорейшего заживления.

Кашица из травы служит хорошим средством против гноящихся ран, ожогов, фурункулов.

Сок травы по 1—2 ст. л. 2—3 раза в день за 30 мин до еды рекомендуют при подагре.

Смешать 2 ч. л. сока травы с 2 ч. л. козьего молока и пить это при заболеваниях почек ежедневно утром натощак.

Настой травы вероники: заварить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. сухой травы, настоять 2 ч. Процедить. Принимать по 1/2 ст. л. 4 раза в день через 1 ч после еды при заболеваниях **дыхательных путей, при атонии и коликах в желудке, при камнях и песке в почках и мочевом пузыре, при кожных сыпях.**

Настой травы вероники и травы фиалки трехцветной: смешать по 10 г обеих трав и залить смесь 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 ст. л. 3—4 раза в день при бронхиальной астме, хронических бронхитах, нефритах.

Настойка травы вероники: залить 250 мл 90%-го спирта 250 мл сока, отжатого из размятой свежей травы, настоять 10 дней. После чего профильтровать через ватку и добавить еще 250 мл такого же спирта, снова профильтровать. В приготовленную смесь добавить 10 мл перувианского бальзама. Перед

употреблением взбалтывать. Применять при различных заболеваниях кожи, в том числе и волосистой части головы. Настойку, разбавленную 2 частями кипяченой воды, употреблять в виде промываний и примочек при легких ранениях, порезах, ушибах, при зуде на теле и на голове (втирание в корни волос). Зудящие места и места, пораженные грибками, смазывают ватой, смоченной в вышеуказанной настойке.

Места произрастания

Распространена в лесных и лесостепных районах европейской части России, на Кавказе, в Беларуси, на Украине, в Крыму. Растет в рощах между кустарниками, преимущественно в хвойных лесах, в черноземной полосе значительно реже.

ВЕТРЕНИЦА ЛЮТИКОВАЯ - *Anemone ranunculoides* L.

Семейство лютиковые — *Ranunculaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение, имеющее длинное, ползучее, хорошо развитое корневище темно-бурого цвета, от которого отходят несколько чешуевидных листьев на длинных черешках. Стебель от 10 до 30 см высоты, прямостоячий, голый или редковолосистый. Листья полукожистые, трехлопастные, у основания глубокосердцевидные, снизу часто покрытые пурпурным налетом. Цветки ярко-желтые, с тремя мелкими, подобными чашелистниками, зелеными листочками обертки и с 6 голубыми, подобными лепесткам, чашелистниками; венчик недоразвит; тычинок и пестиков много. Опыляется при помощи дождевой воды: это происходит при наполнении прямостоячего околоцветника водой, на поверхности которой плавают пыльцевые зерна. Внешне цветки ветреницы немного напоминают цветки лютика. Когда ветреница цветет, лесные деревья и кустарники только начинают распускаться. В это время в лесу много света. После того как деревья оденутся листвой и в лесу станет темно, развитие ветреницы заканчивается. Она начинает желтеть, стебель с листьями вянет и ложится на землю. В начале лета никаких следов растения уже не остается. Только в почве сохраняется живое корневище, которое на следующую весну дает начало новому побегу с листьями и цветком. Плоды — семянки с коротким изогнутым носиком. Цветет в апреле-мае. Для животных опасна ветреница только в свежем виде. У ветреницы лесной (*Anemone silvestris*) цветки крупные, белые, по форме напоминающие небольшую розочку с пятью лепестками. Обычно у нее бывает только один цветок, редко два. На территории России встречается 17 видов ветреницы, большинство из них ядовиты. Используются только некоторые виды.

Заготовка

С лекарственной целью используют свежие листья, редко — сухие. Их собирают в сухую, ясную погоду, когда роса сойдет с травы.

Химический состав

Химический состав изучен мало. Ветреница — один из наиболее распространенных дубравных эфемероидов. Содержит ядовитое вещество протоанемонин, сапонины, танин, смолы. В свежих листьях содержится вещество ранункулин, которое при сушке расщепляется на протоанемонин и глюкозу. Протоанемонин — митотический яд, маслянистая жидкость с резким запахом и вкусом, по химическому строению относится к лактонам. Он полимеризуется с образованием анемонина - кристаллического вещества, малорастворимого в воде и хорошо в — органических растворителях.

Фармакологические свойства

Препараты ветреницы лютиковой обладают болеутоляющим, антимикробным, противовоспалительным и противоспазмолитическим свойствами

Применение в медицине

Ветреницу применяют при воспалении печени, желчнокаменной болезни, воспалении селезенки, почек и мочевого пузыря, параличе, задержке менструаций, водянке, коклюше, в смеси с другими растениями используют при одышке, бронхиальной астме, припадках истерии, параличах, болях, застарелом сифилисе, чесотке и рахите. Спиртовую настойку ветреницы применяют наружно при отеках, подагре, ревматизме и радикулите. Наружно применяют зеленые части растения как отвлекающее средство.

Лекарственные препараты

Настой листьев ветреницы лютиковой: залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 10 г свежих листьев, настоять 24 ч, процедить. Пить по 1 — 2 глоткам в течение дня — дневная норма.

Настой листьев ветреницы лютиковой: заварить 1 стаканом кипятка 10 г свежих или около 2 г сухих измельченных листьев, настоять в термосе 4 ч, процедить. Пить за 20 мин до еды глотками в течение дня при воспалении печени, желчекаменной болезни, воспалении селезенки, почек и мочевого пузыря.

Сок из корневищ лечит бородавки.

Противопоказания

В больших дозах ядовита.

Места произрастания

Растет на опушках, среди кустарников, в лиственных лесах и парках Европейской части России, на Урале, в Сибири и на Кавказе.

ВЕХ ЯДОВИТЫЙ - *Cicuta virosa* L.

Семейство зонтичные — Umbelliferae

Родовое название происходит, вероятно, от греческого слова «суеin» — пустой, поскольку его корневище внутри полое; латинское «virosus» — ядовитый.

Другие названия

Цикута.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 50—150 см. Корневище короткое, толстое, вертикальное, разделенное поперечными перегородками на отдельные камеры, по всей поверхности усаженное белыми, шнуrowидными, сочными корнями толщиной до 0,5 см. Стебель бороздчатый, ветвистый в верхней части, полый. Листья по краям острозубчатые, дважды-перистые, нижние — почти триждыперистые. Верхние листья короткочерешковые, нижние — длинночерешковые, соцветие — сложный зонтик диаметром 5-12 см с 10-25 лучами. Обертка отсутствует либо состоит из 8-12 ланцетовидных или линейных листочков. Цветы многочисленные, белые. Чашечка с 5 листовидными широкотреугольными зубцами. Лепестки обратнойцевидные, к основанию сужены, выемчатые на верхушке, с узкой загнутой внутрь долькой. Плод — округлая с сердцевидным основанием двусемянка, длиной 1,5-2 мм, распадающаяся на 2 полуплодика, на которых по 5 продольных, плоских, тупых ребер с ложбинками в промежутках между ними. Цветет в июне-августе, плодоносит в августе-сентябре. Корневище имеет пряный запах и несколько сладковатый вкус, при надрезе из него выступает светло-желтый, темнеющий на воздухе, очень ядовитый смолистый сок, вызывающий сильнейшее отравление (в 50% случаев смертельное).

Заготовка

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки), а также корни. Знахари советуют собирать вех когда Сатурн находится в созвездии Марса или Солнца. Тогда, по их мнению, он уничтожает перхоть, а добытая из него жидкость исцеляет ревматизм и противодействует чрезмерному страданию груди и живота.

Химический состав

Корневище и корни содержат безазоти-стые ядовитые вещества цикутоксин (до 2%) и цикутол, а также неядовитое эфирное масло желтого цвета, в состав которого входят п-ци-мол, куминовый альдегид, в листьях обнаружены флавоноиды (кверцетин и кемпферол), алкалоиды, полиацетиленовые соединения.

Фармакологические свойства

Корни и корневища в малых дозах действуют седативно, угнетая ЦНС и двигательную активность, понижают артериальное давление, немного увеличивают мочеотделение.

Применение в медицине

Корневище с корнями употребляют наружно в качестве мази и настойки при кожных заболеваниях: хронических дерматитах, язвах, хронических мелких сыпях, воспалении седалищного нерва, подагре и ревматизме. А также при лечении головных болей, головокружении и мигрени.

Препараты из свежих корневищ применяют при эпилепсии, столбняке и судорогах послеродового периода. Применять лекарственные препараты из веха самостоятельно без большого опыта и достаточных знаний не рекомендуется!

Противопоказания

Вех — одно из самых ядовитых растений. Растение ядовито полностью как в свежем, так и в сухом виде. Особенно — корневище и корни. 100—200 г их достаточно, чтобы убить корову, а 50—100 г убивают овцу, а вот жаворонки и перепелки спокойно, без вреда для своего здоровья и жизни, склевывают семена веха ядовитого. Сок в смеси с винными дрожжами погружает птиц в летаргию.

В зависимости от времени года и климатических условий ядовитость меняется. Весной более ядовито корневище.

Симптомы отравления появляются через несколько минут после попадания в организм, так как цикутоксин очень быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте. Яд цикуты обладает резко выраженным судорожным действием и поражает, главным образом, центральную нервную систему.

Симптомы отравления вехом: горечь во рту, боль в животе, слюнотечение, рвота, расстройства дыхания и кровообращения, бред, судороги. Смерть наступает от паралича дыхания.

При отравлении вехом необходимо срочно промыть желудок, употреблять рвотные, уксус и черный кофе, а также ставить горчичники.

Места произрастания

Растет в ольшаниках, на болотах, сырых лугах, болотистых берегах рек и озер во всех районах Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке.

ВЗДУТОПЛОДНИК СИБИРСКИЙ - *Phlojodicarpus sibiricus* К. Pol.

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Стебли высотой 15—70 см, толщиной до 7 мм, простые или ветвистые, ребристые, голые и лишь под зонтиком коротковолосистые. Подземные органы состоят из короткого вертикального многоглавого корневища, переходящего в стержневой корень длиной от 15 до 50 см. Прикорневые листья многочисленные, триждыперисторассеченные, сизовато-зеленые, голые. Листовые пластинки в общем очертании продолговато-яйцевидные или яйцевидные, длиной 5—30 см и шириной 2-10 см, с линейно-ланцетовидными острыми или заостренными долями. Соцветие — зонтик с 8—23 шероховатыми и почти равными лучами. Лепестки длиной до 2 мм, белые мохнатые, густо покрыты тонкими курчавыми волосками. Плод длиной 5—8 мм голый или с короткими жестковатыми волосками, яйцевидной формы. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-августе.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья заготавливают корневища и корни вздутоплодника сибирского с июня по сентябрь в фазе плодоношения. После выкапывания корневища и корни тщательно очищают от почвы, камней, удаляют надземную часть и разрезают на куски длиной 5—7 см. Сушат сырье на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях или под навесом, периодически переворачивая. Сырье состоит из кусков корневищ и корней длиной до 10 см и толщиной 3 см. Кора морщинистая, бугристая, светло-серая или коричневатая-серая с отслаивающейся пробкой. В изломе цвет желтовато-белый, запах ароматный. Вкус сладковато-горько-пряный. Снижают качество сырья примесь других частей растения, измельченность, а также органические и минеральные примеси. Подлинность сырья подтверждается по внешним признакам. Срок хранения сырья 5 лет.

Химический состав

Корни вздутоплодника содержат пира-нокумарины выснадин и дигидросамидин. Смешивая эти два препарата, получают новый препарат фловерин, обладающий способностью расширять периферические сосуды, нейтрализовать сосудосуживающий эффект адреналина. Фловерин оказывает спазмолитическое действие на сосуды.

Фармакологические свойства

Препараты вздутоплодника сибирского расширяют периферические сосуды; в начальных стадиях облитерирующего атеросклероза, а также при болезни Рейно и неспецифических ангиоспазмах, обладает корона-рорасширяющим действием и оказывают ад-ренолитическое действие.

Применение в медицине

Препараты из вздутоплодника используются при облитерирующем эндартериите, атеросклерозе, при легких формах хронической коронарной недостаточности.

Лекарственные препараты

Произведенный из растения препарат фловерин (Floverinum), выпускается в таблетках по 0,05; принимают его по 1 — 1 таблетки 2—3 раза в день после еды в течение 3—4 недель. Повторный курс лечения можно провести через 1-2 месяца. Длительное применение препарата побочных явлений не имеет.

Места произрастания

Вздутоплодник сибирский растет на каменистой почве в моховолишайниковой тундре, по сухим руслам рек на Северном и Восточном Урале, в Кузнецком Алатау, Восточной Сибири, Монголии. Реже встречается в Якутии, Красноярском крае, Иркутской и западных районах Амурской области.

ВИНОГРАД КУЛЬТУРНЫЙ - *Vitis vinifera* L.

Семейство виноградные — *Vitaceae*

Другие названия

Абагуз, курчум.

Ботаническая характеристика

Крупная лиана, достигающая высоты 30—40 м. Кора на старых стволах коричневая, глубокобороздчатая, с отделяющейся коркой. Однолетние побеги тонкие, сочлененного строения, имеют 3—5 м в длину. В каждом узле развиваются листья, а в их пазухах — пасынковые и зимующие почки. Листья цельные, очередные, простые, зубчатые, большей частью 3—5-лопастные. Цветки многочисленные, мелкие зеленоватые, невзрачные, пятилопастные, собраны в сложные рыхлые или плотные метелки. Плоды — сочные ягоды разнообразной формы, цвета и величины, образующие гроздья. Семена по 3—4 в ягоде, грушевидные или яйцевидные, 2—6 мм длины, реже семена отсутствуют. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре.

Семейство виноградных растений включает в себя сотни видов. К числу лучших столовых сортов винограда относятся: Шасла -ягоды круглой формы, желтовато-зеленые и розовые (ценится как лечебный сорт); Чауш — зеленовато-желтые ягоды; Мускат, Хусайне, известный под названием «дамские пальчики», Асма, Изабелла и др. Имеются и дикорастущие виды. Наибольшее значение из них имеет виноград амурский. Плоды его черные с восковым налетом, на вкус кислые и кисло-сладкие.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются зрелые плоды, семена, усики и листья.

Химический состав

Основной составной частью ягод винограда, определяющей его питательную ценность и вкусовые качества, являются сахара (от 12 до 32%), которые представлены глюкозой, фруктозой и сахарозой. Если принять степень сладости глюкозы за единицу, то степень сладости сахарозы будет в 1,45 раза выше, а фруктозы — в 2,2 раза выше. Большинство сортов винограда содержат почти одинаковое количество глюкозы и фруктозы. Сахарозы в винограде мало (до 5,5%). Сахара виноградной ягоды относятся к моносахаридам и в отличие от потребляемого нами свекловичного сахара (сахарозы) не претерпевают в процессе пищеварения значительных превращений, сразу поступают в кровь, что очень важно для быстрого восстановления сил и здоровья человека.

В ягодах винограда содержится от 2,5 до 6% свободных и связанных (в виде солей) органических кислот: яблочной — 60%, винной — 40%, лимонной, янтарной, щавелевой, фолиевой и салициловой — следы, витамины С и группы В.

Свободные кислоты придают ягодам кислый вкус. В мякоти ягод содержатся также незаменимые аминокислоты (лизин, гистидин, аргинин, метионин, лейцин) и заменимые (цистин, глицин), активно участвующие в обмене веществ. А также кверцетин, глико-зиды, моно- и дидельфинидинам. В кожице ягод найдены дубильные и красящие вещества, воск, состоящий из смеси глицеридов жирных кислот, фитостерина, эфира пальмитиновой кислоты и спирта энокарпола. В семенах найдены твердое жирное масло (виноградное масло) — до 20%, дубильные вещества, лецитин - 8%, ванилин, флорафены. Листья содержат сахар (около 2%), инозит, кверцетин, холин бетаин, винную, яблочную и протокатеховую кислоты.

Виноград содержит (в мг%): натрия — 26, калия — 250 (250 мг на 100 г), кальция - 45, магния — 17, фосфора — 22, железа - 0,6, а также медь, марганец, цинк и т. д. Микроэлементы часто являются структурными элементами ферментов, гормонов, витаминов, белков и ряда важных органических комплексов.

Фармакологические свойства

Виноград используют как общеукрепляющее средство, а также в качестве мочегонного, желчегонного, послабляющего средства. Виноград усиливает обмен веществ, способствует образованию эритроцитов, благоприятно действует при атеросклерозе, подагре, геморрое.

Применение в медицине

Виноград использовался в восточной медицине при лечении многих заболеваний. Его ветви сжигали, а золу использовали для укрепления зубов и для того, чтобы сделать лицо румяным. Смешанную с уксусом золу применяли при геморрое, переломах и змеиных укусах. Ветви винограда вешали на шею больному падучей.

Лечебное действие винограда обусловлено, в первую очередь, содержанием большого количества глюкозы и калийных солей. Виноград действует подобно щелочам, но с тем преимуществом, что в нем преобладают соли калия, железа, фосфорной и кремниевой кислот, а в щелочных водах значительное количество ионов натрия и хлора. Поэтому виноград очень полезен лицам, склонным к мочекислотному диатезу. Он способствует выведению из организма мочевой кислоты, препятствует образованию камней. Длительное лечение виноградным соком способствует снижению повышенного кровяного давления. Виноград употребляют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (хронических гастритах с повышенным содержанием желудочного сока, спастических и атонических запорах), хронических сухих и влажных плевритах с замедленным рассасыванием, хронических бронхитах, бронхиальной астме в легкой и средней форме, туберкулезе легких, хронических нефритах и нефрозонофритах (без гипертонии и отеков), хронических уретритах и циститах, геморрое, нарушении обмена веществ, малокровии, подагрических заболеваниях и пр. Употребление винограда нормализует состав желудочного сока, улучшает усвоение пищи. Питательные вещества (в основном сахар), содержащиеся в 1 кг ягод, дают человеку энергию, равную 2930—3350 кДж, что составляет примерно 25—30% дневной потребности взрослого человека в энергии. Древние медики использовали сок из незрелых виноградных плодов как жаропонижающее средство при высокой температуре тела, против ангины и язв во рту и при кровохарканьи. Виноградный сок применяют в диетическом питании, особенно при заболеваниях, связанных с азотемией.

Корень дикой виноградной лозы иногда пьют с водой или вином при водянке.

Зола из сожженной виноградной лозы с уксусом полезна при истощении нервной системы и при укусе гадюки. Зола прикладывают при геморрое, а золу побегов лозы с оливковым маслом — при разрывах мышц и расслаблении суставов.

Водный настой на золе пьют при ушибах.

Сушеный виноград - изюм, используется при кашле, заболевании мочевого пузыря и при геморрое. Чаще всего его применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся хроническими атоническими и спастическими запорами, при нарушениях обменных процессов, малокровии, заболеваниях легких и бронхов, гипертонической болезни. Древние часто применяли сушеный виноград при заболеваниях легких, печени и почек. Изюм благотворно действует на нервную систему, укрепляет сердце, смягчающе действует на кишечник. Оказывает благоприятное действие на легкие и печень. Обладает общеукрепляющим действием.

Изюм, настоянный на виноградном уксусе, является прекрасным средством при желтухе, а также от опухоли селезенки.

Настои листьев винограда принимают при нарушении обмена щавелевой кислоты, так как они способствуют ее выведению. Листья в свежем и высушенном виде могут использоваться для профилактики и лечения куриной слепоты. Листьями винограда пользовались для лечения ран и при заболеваниях кожи. Виноград — хорошее средство против отравлений, и поэтому используется при отравлении стрихнином, кокаином, морфином, мышьяком, нитратом натрия. Виноградное лечение применяют также при истощении, начальных формах туберкулеза, малокровии и некоторых видах обменных нарушений.

1 кг винограда по энергетической ценности равен 227 г хлеба, 387 г мяса, 1,1 кг картофеля, 1105 мл молока. Виноградный сок нередко называют растительным молоком.

Лекарственные препараты

Настой из листьев винограда: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев, настоять 25—30 мин, процедить. Пить по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды, а также полоскать горло при ангине, обмывать раны и язвы.

Отвар из изюма: 100 г изюма измельчают, заливают 200 мл воды, кипятят 10 мин, отжимают сок, к нему добавляют лимонную кислоту по вкусу. Пьют по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день в качестве отхаркивающего и противокашлевого средства.

Отвар семян винограда: заварить 1 стаканом кипятка неполную столовую ложку семян, поставить на водяную баню на 20 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в качестве мочегонного средства.

Высушенные семена, растертые в порошок, применяются как припарки на живот при дизентерии.

Листья и усы, растертые и наложенные в виде компресса на живот, излечивают беспорядочный голод, которому иногда подвержены женщины вскоре после родов.

Листья применяют в виде лекарственной повязки при головной боли. Измельченные свежие листья прикладывают к ранам и фурункулам. С ячменным толокном их прикладывают в виде лекарственной повязки на опухоль глаз.

Сок из листьев винограда излечивает дизентерию, кровотечения и рвоту, в виде питья помогает при кровохарканьи. Сок можно приготовить следующим образом: зрелые, доброкачественные ягоды винограда вымыть, раздавить в кастрюле деревянным пестиком или толкушкой. Выжать сок с помощью пресса 2-3 раза. Затем соединить сок вместе от всех прессований, процедить, подогреть до 95—100 °С. В горячем виде разлить по бутылкам и закупорить. Пастеризовать в течение 10—15 мин при температуре 85 °С.

Если вложить в каждую изюминку вместо косточки по зерну черного перца и продолжительное время употреблять это средство, это излечивает простудное заболевание почек и мочевых путей, а также рассасывает камни в почках и мочевом пузыре.

Лечение виноградом проводят курсами продолжительностью 1—4 месяца каждый.

Начинать лечение следует с ежедневной дозы в 200 г, доводя ее постепенно до 1,5—2 кг. Есть виноград рекомендуется натощак за 1,5—2 ч до еды. Из рациона при этом исключают сырое молоко, алкоголь, минеральные воды и другие напитки. В зимнее время виноград можно заменить изюмом или виноградным соком, но они менее эффективны.

Противопоказания

Не рекомендуется употреблять препараты из изюма при ожирении, острой сердечной недостаточности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, при сахарном диабете.

Некоторые люди не могут переносить виноград и виноградный сок из-за пищевой аллергии. Особенно часто это наблюдается в детском возрасте. Виноград вызывает разрушение зубов, поэтому после его употребления следует тщательно промывать рот водой с небольшим количеством соды.

Места произрастания

Виноград растет в умеренных и субтропических странах. Широко культивируется в Молдавии, на Украине, в республиках Средней Азии, на Кавказе, в Краснодарском крае, в Нижнем Поволжье и др. Виноград амурский широко распространен в Приморском и Хабаровском краях в смешанных лесах, по горным склонам и берегам рек.

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ - *Cerasus vulgaris* Mill.

Семейство розоцветные - Rosaceae

Ботаническая характеристика

Дерево с широкой кроной, до 3-7 м высоты. Ствол с серо-бурой корой и висячими распростертыми ветвями — сначала зелеными, затем красно-бурыми. Листья очередные, черешковые, широкоэллиптические, слегка кожистые, голые, блестящие, гладкие,

7—12 см длины и 4—5 см ширины, темно-зеленые сверху, снизу более светлые. Почki яйцевидные. Цветки правильные, пятилепестковые, обоеполые, белые, в 2—4-цветковых зонтиковидных соцветиях. Плод — сочная шаровидная или несколько сплюснутая красная костянка. Цветет в апреле-мае до появления листьев, плоды созревают в июне-июле.

В настоящее время известно более 200 различных сортов вишни, которые отличаются по своему химическому составу и времени созревания. Особенно ценным сортом является Владимирская вишня.

Заготовка

С лечебной целью используют ягоды вишни, сок, сироп, листья, корни, ветки, камедь и косточки. Плоды, семена, плодоножки собирают в июле-августе, ветки и листья — в мае.

Химический состав

Вишня богата легкоусвояемыми углеводами сахарозой (0,5%), фруктозой - 15 мг%. В ней также содержатся пектин (11 мг%), витамины А (0,3-0,55 мг%), С (15 мг%), РР (0,25—0,4 мг%), органические кислоты, преимущественно яблочная и молочная (до 2,1%), минеральные вещества — медь, калий, железо, магний. Имеется небольшое количество дубильных и красящих веществ. В семенах найдено жирное масло (25—35%), гликозид амигдалин и эфирное масло. В коре содержатся дубильные и красящие вещества, гликозид фускофлобафен и руброфлобафен, лимонная кислота, в листьях — лимонная кислота, дубильные вещества, кверцетин, амигдалин, кумарин, камедь.

Фармакологические свойства

Плоды вишни обладают капилляроукрепляющим, противосклеротическим, мочегонным, отхаркивающим и противовоспалительным действиями. Вишневый сок губительно действует на возбудителей дизентерии и гнойных инфекций — стафилококков и стрептококков.

Применение в медицине

Ягоды вишни рекомендуются для больных с катаром дыхательных путей, при воспалении легких, гастритах, анемии, улучшают аппетит, пищеварение, регулируют деятельность кишечника, повышают переваривание жиров и белков, утоляют жажду, снимают тошноту и рвоту, прекращают понос. При этом закрепляющие свойства сушеной вишни сильнее, чем свежей.

Настои мякоти плодов вишни используются в качестве освежающего и жаропонижающего средства. Установлено, что мякоть плодов содержит салицилаты (близкие родственники аспирина, или ацетилсалициловой кислоты). Имеются данные об успокаивающем и противосудорожном действии водных настоев плодов вишни. Вишневый сок как домашнего, так и заводского приготовления (цельный и разведенный), довольно эффективно действует на кишечную и дизентерийную палочки, гибель которых наступает в течение 1 ч. Сок плодов употребляют при заболеваниях печени. Водный настой из мякоти ягод используется как жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, а также для улучшения аппетита. Такой же настой плодов рекомендуется для устранения брожения в кишечнике и как слабительное. Настой из листьев в смеси с молоком помогает при желтухе. Отвар веточек вишни является надежным закрепляющим средством. Его нередко назначают при лечении хронических колитов. Отвар из плодоножек или листьев вишни — прекрасное мочегонное средство, используемое врачами при лечении почек. А отвар из плодоножек и плодов используется для лечения ревматизма. Болгарские травники применяют отвар вишни при психических заболеваниях и эпилепсии. Отвар свежих вишневых листьев в молоке применяют при желтухе. При лечении атонии кишечника используется отвар молодых веток вишни.

Отвар из корней используется как противопоносное средство. Настой корней вишни применяют при язве желудка, а семена из косточек вишни ядовиты, но в небольших дозах помогают при подагре и почечнокаменной болезни.

Знахари в старину варили из коры вишни кашу с сахаром, луком и конопляным семенем. Половину этой каши съедал больной, а другую половину бросали в реку, чтобы болезнь уплыла, а здоровье вернулось. При этом приговаривали: «Унеси мать-река болезнь в неведомые края без возврата, верни здоровье, колдовское дерево во имя жизни и благодати (далее называется имя больного)». Целебной считалась и зола, остающаяся после сжигания вишни на кострах. В ней катались нагими, чтобы избавиться от кожных заболеваний или для облегчения зуда от укусов насекомых, при этом читали молитву и просили прощения у дерева за недостойный вид.

Лекарственные препараты

Отвар плодоножек применяется при дизентерии и сильных менструальных кровотечениях. Обычно пригоршню плодоножек кипятят 20—30 мин в 0,5 л воды и принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Отвар плодоножек вишни употребляют так же, как мочегонное средство при водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, заболеваниях суставов и при поносах. Для этого берут 10 г плодоножек, заливают их стаканом кипятка и кипятят в течение 20 мин.

Вишневый сок применяют при лечении трахеитов и бронхитов. В состав сиропа входят экстракт вишневый пищевой — 4 г, сироп сахарный — 96 г.

Противопоказания

Косточки вишни и ее семена содержат в себе горький на вкус гликозид амигдалин. Само по себе это вещество опасности для здоровья не представляет. Более того, в небольших количествах этот гликозид полезен для людей, страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при заболеваниях сердца. Однако в зернах есть еще одно вещество — фермент амигдалаза, под влиянием которого амигдалин расщепляется на составные части: глюкозу, бензаль-гид и синильную кислоту, которая может вызвать тяжелое отравление. Естественно, когда человек съест 3-5 зернышек, ничего с ним не произойдет. Но если больше, может случиться несчастье. Амигдалаза, как и любой фермент, теряет свою активность, и поэтому амигдалин не расщепляется на составные части, и в частности на синильную кислоту.

Ягоды вишни имеют кислую реакцию и при попадании на зубы в большом количестве могут вызвать разрушение эмали. Поэтому после употребления вишни необходимо основательно прополоскать рот или почистить зубы.

Места произрастания

Родина вишни - Закавказье и Северная Персия. Вишня широко культивируется повсеместно в садах на всей территории России, кроме Крайнего Севера, высокогорных и пустынных районов. В одичалом состоянии встречается в Верхнеднепровье и других районах.

ВОЛОВИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - *Anchusa officinalis* L.

Семейство бурачниковые — Boraginaceae

Ботаническая характеристика

Двулетнее или однолетнее травянистое растение с утолщенным корнем. Стебли прямостоячие, метельчатоветвистые, покрытые щетинистыми волосками. Цветки в метельчато собранных завитках. Цветоножки прямые, при плодах — утолщенные. Чашечка щетинистая, рассеченная на линейные доли, при плодах увеличенная. Венчик сине-голубой с плоским отгибом и яйцевидно-округлыми лопастями. Тычинок 5. Плод при созревании распадается на 4 косых яйцевидных, сетчато-морщинистых бугорчатых орешка со складчатым колечком при основании. Цветет все лето.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают корни и траву (стебли, листья и цветки). Траву собирают в июле-августе, корни — осенью.

Химический состав

В стеблях и листьях обнаружены ядовитые алкалоиды, парализующие нервную систему, алкалоид циноглоссин, холин, глюкоалкалоид консолидин, фенольные кислоты с главным компонентом (литоспермовая кислота), большое количество слизи, красящие вещества и др.

Фармакологические свойства

Препараты воловика обладают отхаркивающим, противовоспалительным и смягчительным действиями.

Применение в медицине

В незначительных дозах применяется при воспалительных процессах слизистой оболочки дыхательных органов, при укусах бешеных животных. Наружно водный настой корней и травы употребляют в качестве ранозаживляющего средства и при зубной боли.

Противопоказания

Растение ядовито. Внутреннее применение препаратов воловика требует большой осторожности.

Места произрастания

Растет в садах и огородах как сорняк, в кустарниках, на полях и мусорных местах, у дорог. Встречается в Европейской части России и на Кавказе.

ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ - *Bupleurum aureum* Fisch

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Ботаническая характеристика

Высокое многолетнее растение. Стебель простой, гладкий, обычно одиночный или в верхней части слабо ветвящийся, достигающий иногда 150 см высоты. Стеблевые листья с легким сизоватым налетом с нижней стороны очередные, сидячие, стеблеобъемлющие; верхние — сердцевидно-яйцевидные, почти пронзенные стеблем, нижние — продолговато-яйцевидные с несколько резко выступающими жилками. Цветки желтовато-зеленоватые, собраны в крупный зонтик, состоящий из 10—12 лучей. Плоды — темно-коричневые, продолговато-эллиптические двусемянки. Цветет с середины лета до осени, семена созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

С лечебной целью используются корни и трава (стебли, листья, цветки). Корни заготавливают осенью или ранней весной. Траву — в период бутонизации — цветения растения и сушат сразу в защищенном от света месте. Хранят в плотных ящиках или бумажных мешках в сухом темном помещении.

Химический состав

Химический состав изучен недостаточно. Растение содержит алкалоиды, сапонины, флавоноиды (рутин, кверцетин, изокверцетин, рутинозид), дубильные вещества, аскорбиновую кислоту (в цветках около 176 мг%), каротин, а также фитостерин. В свежих листьях растения содержится до 400 мг% витамина С и 30 мг% каротина.

Фармакологические свойства

Препараты из володушки обладают желчегонным, ранозаживляющим, антисептическим действиями. Володушка усиливает секреторную деятельность поджелудочной железы и печени, увеличивает также количество пигментов, кислот и холестерина.

Применение в медицине

Настой травы володушки эффективен при лечении различных заболеваний печени и желчного пузыря, лихорадящих инфекционных заболеваниях, головокружениях и головных болях. Наиболее активно действуют цветки и листья. Отвар корней употребляют при малярии, а свежие листья — для заживления ран. Наружно настой травы употребляют для обмывания гнойничковых заболеваний и снятия зуда кожных покровов.

Лекарственные препараты

Отвар травы, корней володушки: заварить 1 стаканом кипятка 5-10 г травы или корня, поставить на малый огонь и кипятить выпариванием до половины объема. Процедить, отжать. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы володушки: заварить 1 стаканом кипятка 5 г травы, настоять до полного охлаждения, процедить. Употреблять по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Противопоказания

Применение володушки противопоказано при желчнокаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гиперацидном гастрите.

Места произрастания

Володушка золотистая растет преимущественно в березовых и смешанных лесах, в осветленных участках леса, на лесных лугах, в оврагах и кустарниках, по долинам рек в лесной и лесостепной зонах Сибири, на Урале и европейской части России, за исключением Кавказа.

ВОЛЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Daphne mezereum* L.

Семейство волчниковые — *Fhytelaesea*

Другие названия

Волчье лыко, волчегодник.

Ботаническая характеристика

Кустарник от 30 см до 1,5 м высотой с немногочисленными, маловетвистыми, прямостоячими стеблями. Кора слегка желтовато-серая. Побеги опушенные. Листья очередные, голые, сверху зеленые, снизу серо-зеленые, скучены на концах ветвей, продолговато-обратнояйцевидные, 3—10 см длины, 1-2 см ширины, цельнокрайние. Цветки трубчатые, розово-пурпурные или белые, 1 — 1,5 см в диаметре, одиночные или по 2-5 в пучках на прошлогодних побегах, приятно ароматные. Фенологи прозвали волчье лыко лесной сиренью за сходный запах. Но если подолгу вдыхать его — дурманит и кружит голову. Цветы появляются в апреле-мае до распускания крупных кожистых листьев, похожих на ланцеты. Плод — сочная, яйцевидная, до 8 мм длины, ярко-красная, а у белоцветковой формы желтоватая, очень ядовитая костянка. Созревает в июле-августе.

Заготовка

С лечебной целью применяются кора и плоды. Кору заготавливают ранней весной, плоды — в июне-июле.

Химический состав

Ягоды, кора, цветки, листья содержат гликозид дафнин и ядовитое смолистое вещество мезереин; в цветках содержатся кума-рины и флавоноиды, ситостерол, бензойная кислота и жирное масло, активно действующие на кожу; гидроксикумарины, дафнетин, дафнин. То же самое содержится в коре и ветвях. Ягоды, помимо мезереина, накапливают еще яд коккогнин, вызывающий тяжкие отравления.

Фармакологические свойства

Препараты волчегодника обладают снотворным, противоэпилептическим, слабительным, антибактериальным, анальгези-рующим и противоопухолевым свойствами. Все части растения применяются в основном наружно как сильно раздражающее средство.

Применение в медицине

Спиртовая настойка плодов или листьев применяется для втирания при хроническом ревматизме, подагре, параличе, опухолях, нарывах.

Кумариновые вещества, содержащиеся в плодах, уменьшают свертываемость крови, поэтому сушеные ягоды применяются при тромбозах.

Отвар корней применяют при бессоннице, судорожных припадках, желтухе, дизентерии, воспалении толстой кишки и заболеваниях, вызванных одноклеточными организмами (простейшими).

Настойку коры и ветвей применяют наружно при ревматизме, невралгии, фурункулезе, параличах, туберкулезе кожи и ангине. Внутрь принимают как слабительное, при высокой температуре, кашле и водянке живота. При зудящих дерматозах, зубной боли, закупорке кровеносных сосудов и воспалительных заболеваниях глаз препараты назначают внутрь и наружно. Иногда используют как антигельминтное средство.

Лекарственные препараты

Отвар корней: заварить 100 мл кипятка

20 г корней, греть на водяной бане 0,5 ч, настоять 15 мин, процедить. Пить при эпилепсии по 5 г отвара на ночь в качестве сильного снотворного.

Отвар: залить 1 стаканом кипятка 2 г сырья, кипятить на слабом огне в закрытой эмалированной посуде 20 мин, процедить горячим, отжать и довести объем до первоначального. Принимать по 5 капель 3 раза в день после еды. Курс лечения 5 дней.

Настойка: залить 100 мл 70%-го спирта

1 г зрелых сухих плодов и настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 1—2 капли

3 раза в день после еды. Курс лечения —

5-7 дней.

Мазь: 20 мл настойки из зрелых сухих плодов волчегонника смешать сначала с ланолином (50 г), затем постепенно добавлять вазелин (50 г). Больные места смазывают на ночь и хорошо укутывают фланелью при невралгиях.

Противопоказания

Растение ядовито во всех своих частях. Сушка не уничтожает действующего начала, и высушенное растение остается жгучим, токсичным. Но всего опаснее ягоды волчьего лыка, которые созревают в ходе лета. Десять - пятнадцать штук - смертельная доза для человека. Все растение (особенно плоды) содержат острожгучий ядовитый сок. Даже простое прикосновение к коре может вызвать ожог кожи и появление пузырей на ней. Поэтому применять препараты волчегонника следует с большой осторожностью, так как передозировка вызывает жжение кожи, а при внутреннем употреблении — изъязвление желудка. Пострадавшего от волчегонника бьет судорога, он чувствует колики и упадок сил; зрачки его глаз расширены, воспалены. При сильном отравлении больной страдает рвотой, поносом, а затем и вовсе теряет сознание. В этом случае необходимо немедленно очистить ему желудок, в качестве противоядия давать глотать лед и слизистое питье: кисель или отвар. Надо оберегать от волчьего лыка детей, поскольку именно они отравляются чаще всего. С виду волчья ягода похожа на красную смородину и поэтому детям надо разъяснять, что красная смородина в нашем лесу не растет и все похожие на нее дикие ягоды несъедобны.

Места произрастания

Распространен в лесной зоне Европейской части России, Западной Сибири до Алтая, в субальпийском поясе Кавказа, кроме Ленкорани.

ВОРОНИКА - *Empetrum nigrum*.

Семейство водяниковые

Другие названия

Шикша черная, водяника.

Ботаническая характеристика

Вечнозеленый сильноветвистый кустарник. Как и многие другие растения тундры, вороника относится к числу небольших кустарников высотой до 25 см. Длинные, до 1 м, темно-бурого цвета сильно разветвленные побеги вороники стелются по земле, концы их приподнимаются вверх. Однако с наступлением холодов они темнеют, приобретая фиолетово-черную окраску. Ветви ее очень похожи на веточки хвойного дерева, так как покрыты мелкими листьями, напоминающими иголки. Листья очередные, мелкие, темно-зеленые, жесткие, кожистые, линейно-продолговатые, узкие, почти сидячие, не полностью замкнутые трубочки (края листьев завернуты вниз и иногда почти соприкасаются). На внутренней стороне этих листьев-трубочек располагаются устьица. Такое строение листа способствует уменьшению испарения.

Цветки ее мелкие, малозаметные, трехлепестные, розоватые или темно-красные, расположенные обычно поодиночке или по 2-3 в пазухах листьев. Из них к концу лета образуются плоды - черные с сизым налетом сочные ягоды. Кожица, покрывающая ягоду, черная, а сок внутри ее красный, очень водянистый. Вкус ягоды «пресный» — ни сладкий, ни кислый.

Цветет вороника сразу же после того, как сойдет снег, созревает в августе.

Заготовка

С лечебной целью используют молодые облиственные побеги (траву), которые срывают во время цветения растения. Очищают от примесей и сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем.

Химический состав

Вороника содержит тритерпеновые сапонины, флавоноиды (рутин, кверцетин, кемпферол и пр.), дубильные вещества (4,5%), эфирное масло, смолы, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, антоцианы, витамин С, каротин, различные микроэлементы.

Фармакологические свойства

Препараты шикши обладают противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, вяжущим, противосудорожным и спазмолитическим свойствами.

Применение в медицине

В медицинской практике используется внутрь при судорогах, эпилепсии, мигрени, хроническом гастрите, энтерите, колите, функциональной диарее; наружно при стоматитах, катаральной ангине, обыкновенных угрях, ранах, язвах.

Лекарственные препараты

Отвар побегов: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, греть на водяной бане или на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Пить по 1 ст. л.

3—4 раза в день. Этим же отваром можно пользоваться для полосканий полости рта при стоматите и ангине, для протирания кожи при угрях и примочек на пораженные места при язвах и ранах.

Места произрастания

Растет шикша в сосновых и смешанных лесах, мохово-лишайниковых и каменистых тундрах, расщелинах скал, на торфяных болотах, субальпийских и альпийских лугах в европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ - *Convolvulus arvensis* L.

Семейство вьюнковые — *Convolvulaceae*

Другие названия

Березка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение длиной 1 — 1,5 м. Стебли многочисленные, тонкие, вьющиеся, скрученные спиралью, оплетают соседние растения. Корень стержневой, ветвящийся, уходит в почву на глубину до 2 м. Листья очередные, яйцевидно-эллиптические или продолговатые, расположены на длинных черешках. Цветки белые или розовые, на длинных цветоносах, воронковидной формы, с 5 продольными темными полосками, со слабым, но приятным ароматом, расположены в пазухах листьев. Завязь двугнезд-ная; столбик нитевидный с двураздельным рыльцем. Плод — одногнездная гладкая коробочка яйцевидной формы с мелкими семенами. Цветет с апреля по октябрь.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат стебли и корни, реже цветки и семена. Собирают во время цветения, чаще всего во время прополки. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 45 °С. Свежее сырье значительно активнее сухого. Готовое сырье имеет характерный горький вкус. Срок хранения 1 год.

Корни собирают осенью или ранней весной.

Химический состав

Все части растения содержат кристаллический гликозид конвольвулин, флавоноиды, витамины С и Е, горечь, а также токсичные алкалоиды конвольвин и конволомин (по этой причине препараты растения используют с большой осторожностью). В листьях обнаружено 91,4—143 мг% аскорбиновой кислоты и 7,9 мг% каротина. Трава содержит свертывающее кровь вещество и витамин Е, сапонины, 0,3-0,5% смолистых гликозидов и горькие вещества. В цветках обнаружена смола, а в семенах - алкалоиды.

Фармакологические свойства

Препараты из вьюнка обладают гипотензивным, спазмолитическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, местноанестезирующим, сильным слабительным (за счет содержания в нем гликозида конвольвулин), диуретическим, ранозаживляющим, раздражающим слизистые оболочки свойствами.

Применение в медицине

Используется при гипертонической болезни, бронхиальной астме, бронхите, бессоннице, простуде, заболеваниях печени, селезенки, легких, отеках различного происхождения, кровотечениях. Отвар всего растения пьют при воспалении верхних дыхательных путей; отвар цветков — при обмороках, от гипертонической болезни, бронхиальной астме и бронхитов; порошок корня применяют внутрь при бессоннице, а водный настой семян в качестве потогонного средства. Свежая трава служит едва ли не самым лучшим лекарством для заживления ран, как противоядие при укусах змей, а корневище — как хорошее слабительное средство. Отвар травы используют при заболеваниях женской половой сферы. Траву или ее сок используют при туберкулезе легких, ларинготрахеитах, атеросклерозе, сифилисе и лихорадочных заболеваниях. Растение в сушеном виде для лечебных целей малопригодно.

Лекарственные препараты

Настой травы: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1—2 ст. л. 3 раза в день, последний раз — перед сном.

Отвар травы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, подержать на водяной бане 15 мин, настоять 10 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана утром и вечером.

Настой травы вьюнка: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухой измельченной травы, настоять 1 ч, процедить. Принимать по

2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар корней готовят так же, как и отвар травы.

Настойка из травы вьюнка: залить сырье 70%-м спиртом в соотношении 1:5, настоять в темном месте 14 дней, процедить. Пить по 0,5-1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в качестве мочегонного или

слабительного средства, а также использовать наружно в качестве примочек и компрессов при ранах.

Порошок корней вьюнка принимать по 1 г 1 раз в сутки.

Противопоказания

Растение ядовитое, животными не поедается. Препараты из вьюнка следует использовать с большой осторожностью, так как они могут вызвать рвоту, понос, недомогание.

Места произрастания

Встречается повсеместно на лугах, у дорог, как сорняк на огородах в Европейской части России, на Урале, в Западной Сибири.

ВЯЗ ГЛАДКИЙ - *Ulmus laevis* Pall

Семейство ильмовые

Другие названия

Берест, вяз обыкновенный, ильм, карагач.

Ботаническая характеристика

Дерево до 35 м высотой и 1,5 м в диаметре. Кора светло-бурая, с глубокими трещинами, у молодых побегов желто-бурая. Листья очередные, крупные, неравнобокие, эллипсовидные, у основания двоякозубчатые, шершавые. Цветки обоеполые, мелкие, зеленовато-желтые, собраны в кисть. Цветет до распускания листьев в марте-апреле. Плоды -крылатые орешки, расположенные в середине крылышка, диаметром до 3 см. Созревают в мае. Вяз живет до 500 лет и является одним из лучших очистителей воздуха от сажи и пыли. Насчитывается около 20 видов вяза. Наибольшее лечебное значение имеет вяз равнинный, или берест.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют кору и листья дерева. Кору заготавливают весной, во время сокодвижения, с деревьев, подлежащих вырубке. Подвяливают на солнце и сушат в духовке или сушилке при температуре 60 °С. Листья заготавливают в июне месяце в сухую погоду. Сушат в тени, периодически переворачивая. Хранят обычным способом в течение 2 лет.

Вяз - доброе дерево и поэтому, перед тем, как взять от него листья или кору, знахари кланяются ему и просят разрешения на это.

Химический состав

Кора содержит тритерпеноиды (фриде-лин), стероиды (дегидроэргостерин, стигма-стерин), фенолкарбоновые кислоты, катехи-ны, слизь, лейкоантоцианидины и дубильные вещества. Листья содержат фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды (рутин, кемп-ферол), производные лейкопеонидина, лей-копеларгонидина и — до 180 мг% аскорбиновой кислоты. В орешках вяза содержится до 28% жирного невысыхающего масла.

Фармакологические свойства

Молодая кора вяза обладает вяжущим, мочегонным, потогонным, противовоспалительным, ранозаживляющим, обезболивающим, антисептическим, кровоостанавливающим и кровоочистительным свойствами. Листья - хорошим ранозаживляющим и обезболивающим свойствами.

Применение в медицине

В народной фитотерапии отвар коры применялся как мочегонное средство при цистите, отеках, а также при ревматизме, подагре и кожных сыпях, язвах, лишаях. Отвар коры используют также при хроническом воспалении слизистой оболочки желудка, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах, дизентерии, при воспалительных процессах в матке. Наружно отвар коры используется для местных ванн, обмываний и компрессов при различных кожных заболеваниях: язвах, сыпях, лишаях, чесотке.

Отвар листьев находил применение при кишечных и почечных коликах, в качестве ранозаживляющего средства при ожогах, экземе, сыпях, гнойных и долго незаживающих ранах. Порошок из сушеных листьев используют как средство при кишечных и почечных заболеваниях.

Лекарственные препараты

Отвар коры вяза: заварить стаканом кипятка 2 ст. л. измельченной коры, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Отвар коры вяза: заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. измельченной коры, греть на малом огне до выпаривания наполовину, охладить и процедить. Использовать в качестве примочек 4-5 раз в день.

Отвар коры вяза: заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. коры, греть в эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, настоять 40 мин, процедить, отжать и довести объем кипяченой водой до первоначального. Пить 1/4, 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

Настойка коры вяза: настоять в 0,5 л спирта 90 г свежей или сушеной коры в течение недели, слить и процедить. Пить по 10 капель 10-15 раз в день.

Чай из коры вяза: в мае, перед цветением, срезать двухлетние побеги, очистить верхнюю кору и осторожно снять светло-зеленую кожицу, нарезать ее и высушить на солнце, Заваривать как чай и пить по 1 стакану 3 раза в день. Помогает при всех кожных болезнях, течи из ушей, зловонном насморке и сифилисе (принимать не менее года).

Свежие измельченные листья и измельченную кору вяза прикладывают к порезам для ускорения заживления.

Места произрастания

Вяз равнинный распространен в средней и южной полосах европейской части страны в широколиственных лесах, в горах Кавказа и Крыма, где поднимается до 1500 метров над уровнем моря.

Образует смешанные леса с дубом и другими породами.

ГАЛЕГА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Galega officinalis* L.

Семейство бобовые — *leguminosae*

Другие названия

Вика (люцерна) дикая, козлятник, козья кишка, козяк, рутка, рутовка, чокабук.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, со стержневым, немного ветвистым корнем. Стебли прямостоячие, многочисленные, ветвистые, голые. На стебле находятся с одной стороны непарные, сложные, перистые листья, снизу поддерживаемые стрелчатыми прилистниками, с 6—8 парами листочков, с другой стороны, на верхушке стебля, рыхлое кистевидное соцветие повисших цветков мотылькового типа. У цветков фиолетово-синий флаг; крылья и лодочка белые. Тычинок 10, они однолучковые. Плод — цилиндрический многосеменной боб. Цветет и плодоносит в июне-августе.

Заготовка

Для лечебных целей используют надземную часть (траву), которую заготавливают в период цветения, срезая верхушки стеблей длиной до 20 см. Сушат сырье в хорошо проветриваемых помещениях или в тени, раскладывая слоем в 3 см на ткани или бумаге.

Химический состав

Растение содержит алкалоид галегин, флавоноиды (кемпферол, кверцетин, изо-рамнетин и др.), сапонины, дубильные и безазотистые экстрактивные вещества, горечи, органические кислоты, сахара, протеин, витамин С, каротин.

Фармакологические свойства

Препараты из галеги обладают гипогликемическим действием, а также используются в качестве лактогонного средства у кормящих матерей.

Применение в медицине

Используется при легкой форме сахарного диабета.

Лекарственные препараты

Настой травы галеги: заварить 1 стаканом кипятка 1 г измельченного сырья, настоять 20 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3—4 раза в день.

Места произрастания

Растет на болотах, вдоль рек и болотистых ручьев, в низко расположенных местах, возле канав Европейской части России.

ГАРМАЛА - *Peganum harmala* L.

Семейство парнолистниковые — *Zygophyllaceae*

Родовое название — от греческого «peganon» рута. «Harmala» от арабского названия растения.

Другие названия

Могильник, степная рута.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое дикорастущее растение с мощным многоглавым корнем до

2-3 м длины, вертикально уходящим в почву к. водоносным слоям. Стебли высотой 30—80 см, разветвленные, голые, зеленые. Листья очередные, короткочерешковые, сидячие, глубоко трех-пятираздельные, с линейными острыми долями. Цветки желтые или белые, крупные, на цветоножках одиночные или до 3 на концах ветвей. Чашечка, остающаяся при плодах, почти до основания пятираздельная, доли ее линейные, заостренные, цельные или слегка надрезанные. Венчик из 5 эллиптических лепестков, длиной 1,5-2 см. Тычинок 15. Плод - шаровидная несколько приплюснутая коробочка, диаметром 6-10 мм трехгнездная с перегородками. Семена коричневые или буровато-серые, клиновидные, трехгранные, длиной 3-4 мм, с бугорчатой поверхностью.

Цветет в мае-июле, созревает в июле-августе. Имеет сильный специфический запах.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют траву, семена и корни. Траву заготавливают в начале цветения, срезая ее без грубых приземистых частей. Сушат на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией. Хранят 2 года.

Семена заготавливают во время созревания, когда коробочки начинают раскрываться. Сушат под навесом с хорошей вентиляцией или на солнце, расстилая на ткани, затем обмолачивают траву и отделяют семена.

Химический состав

Содержит большое количества алкалоидов, производных хиназолина и индола: в корнях в количестве 1,7-3,3%, в стеблях -0,23-3,57%, в листьях - 1,07-4,96%, в цветках-2,82%, в коробочках плодов— 1,08%, все-менах - 2,38—4,59%. Выявлено также, что в молодых корнях вдвое больше алкалоидов, чем в старых. В надземной части по мере развития растения уменьшается и количество алкалоидов. Это надо учитывать при получении алкалоидов в чистом виде для практического применения.

Фармакологические свойства

Препараты гармалы обладают противовоспалительным, болеутоляющим, стимулирующим, мочегонным, потогонным, инсектицидным, противоглистное свойствами, возбуждает центральную нервную систему.

Применение в медицине

В качестве настоев и отваров применяется внутрь при простуде, малярии, лихорадке, сифилисе, а ванны из травы - при ревматизме, а также при чесотке и кожных болезнях. Настоем травы в народной

ветеринарии успешно лечат чесотку у скота. Отвар травы пьют при неврастении, эпилепсии, а в виде полоскания употребляют при болезнях десен. В Афганистане дымом этого растения окуривают больных параличом, из листьев делают припарки к опухолям. Отваром семян лечат астму и пьют как мочегонное и потогонное средство. В Индии гармала издавна известна как противоглистное и инсектицидное средство, ее используют также как имеющую стимулирующее и abortивное свойство. На Кавказе свежий сок применяют для лечения катаракты в начальной стадии, как средство, помогающее рассасывать ее. В растертом с медом, вином, желчью курицы и соком фенхеля виде гармала помогает при лечении слабости зрения. При болях в суставах и воспалении седалищного нерва, нужно смазывать ею больное место.

Алкалоиды гармин или пеганин можно использовать для лечения паркинсонизма, последствий эпидемического энцефалита. Под их влиянием произвольные движения становятся быстрее и свободнее, они повышают артериальное давление, учащают дыхание, расслабляют мускулатуру кишечника, матки, сердца.

Лекарственные препараты

Настой травы гармалы: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 2—3 раза в день при простудных заболеваниях и малярии.

Из семян (реже корней) получают препарат «**Дезоксипеганина гидрохлорид**», применяющийся при поражениях периферической нервной системы (мононевриты, невриты, полиневриты), а также при миастении.

Противопоказания

Растение **ядовито**, пользоваться с большой осторожностью.

Места произрастания

Растет в пустынях, полупустынях, сухих степях, на каменистых склонах, песчаных берегах рек и озер и очень часто вблизи населенных пунктов, на сильно выбитых пастбищах, как сорняк на неполивных пашнях, у дорог и около жилья. Встречается часто и обильно, образуя обширные заросли в южных районах европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии, на Украине.

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ - *Geranium pratense*

Семейство гераниевые — *Geraniaceae*

Другие названия

Боровой, бузочник, бошки, васильки лесные (луговые), вереск болотный, вовчуга, волкан, волнух, волчья траваграбли, голубиный носок (цвет), гра-бельник, девичник, дворяник, дятловник, желудочная трава, журавельник, журавец, змеевка, зубоцек, иголка, камчужная трава, колокольчики синие, кудрявник, кудрявчик, лапотник, малиновые листки, маточник, медвежья лапа, мили-ца, мордвинник, орлики, орлиная лапа, перевязка, подорешник, позвоночки, полевая петрушка, по-нушница, придорожник, призорная трава, прострелка, пруц, расперстник, растицвет, ружа полевая, свиная трава, серпуха, сл/о-дянка, сорокопытник, сузи/с, троица, уразница, цветник, францовник, червишник.

Из-за схожести плодов герани с клювом журавля это растение в переводе с греческого языка буквально означает «журавельник».

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см с коротким толстым корневищем. Стебель прямостоячий, ветвистый в верхней части, вырастает из корневища. Верхушка стебля липкая, будто измазана клеем. При помощи этого приспособления герань защищает пыльцу от поедания мелкими насекомыми - клейкий пояс не дает им переползти к цветкам. Листья супротивные, в очертании почковидно-округлые, глубоко пальчатосемираздельные, длинночерешко-вые. Стебель и листья покрыты волосками с железками. Цветки одиночные, крупные, лилово-красные, с 5 лепестками, расположены на длинных цветоножках. У всех гераней отмечается заветное число пять: венчик составлен из пяти свободных лепестков, пестик с пятью столбиками, завязь пятилопастная. Плод — клювовидное образование, которое после созревания разделяется на односемянные плодики.

Цветет с июня по сентябрь, созревает в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения, иногда корни. Траву собирают во время цветения, срезая верхушки стеблей. Сушат под навесом или в сушилке при температуре 40—45 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1 год.

Химический состав

Корни растения содержат крахмал и другие углеводы, тритерпеновые сапонины, дубильные вещества, фенол карбоновые кислоты, катехины, флавоноиды, красящие вещества, витамин С и каротин, много кальция и неизученное вещество геранин. В надземной части найдены углеводы, глюкоза, фруктоза, раффиноза, сапонины, алкалоиды, витамины С и К, каротин, дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы и лейкоантоцианы, минеральные вещества: железо, марганец, никель, цинк и др.

Фармакологические свойства

Обладает вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным, антибактериальным, антитоксическим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим, противозудным, успокаивающим, обезболивающим свойствами, а также способностью растворять отложения солей при почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре.

Применение в медицине

Применяют внутрь при лечении злокачественных новообразований, при переломах костей, эпилепсии, заболеваниях верхних дыхательных путей, лихорадке, гастритах, энтериитах, пищевых отравлениях, дизентерии, обильных и длительно продолжающихся менструациях и геморроидальных кровотечениях, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, болезнях сердца. Наружно - при лечении гнойных ран, язв, нарывов, при ревматических болях в суставах, анальных и генитальных свищах, ангине, воспалении слизистой оболочки полости рта и горла, при белых, выпадении волос. Порошком герани останавливают наружные кровотечения.

Лекарственные препараты

Настой травы: залить 2 стаканами кипяченой холодной воды 2 ст. л. травы, настоять

8 ч, процедить. Выпить равными порциями в течение дня при мочекаменной болезни, подагре и заболеваниях сердца. Настоем полоскать ротовую полость при ангине. Использовать для ванн и примочек. При обильном выпадении волос теплым настоем моют голову, не вытирая ее насухо. Процедуру проводят через 1—2 дня в течение 3-4 недель.

Настой травы: залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. измельченных сухих листьев и корней герани полевой, настоять 8 ч. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при поносах, дизентерии, кровотечениях и при болезнях почек.

Отвар травы: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, кипятить на медленном огне 5 мин, охладить, процедить и довести до первоначального объема. Пить по 1—2 ст. л. 3 раза в день во время еды. Этот же отвар можно разбавить в 4-5 раз водой и использовать для полосканий. Для спринцеваний объем жидкости должен быть не менее 1-1,5 л. Старинные врачеватели отваром из журавельника обмывали и обтирали бок больному, страдающему от колик.

Противопоказания

Фармакологическими исследованиями установлено, что препараты герани обладают малой токсичностью, а водный экстракт растения в зависимости от доз может оказывать возбуждающее или угнетающее действие на центральную нервную систему.

Места произрастания

Растет на лугах, лесных опушках, полянах, в лиственных и хвойных лесах, на влажных лесных полянах, около заборов Европейской части России, в Западной Сибири, в Средней Азии.

ГЕРАНЬ РОБЕРТА -*Geranium Robertinum*

Семейство гераниевые — Geraniaceae

Научное название рода «geranium» происходит от греческого «geranos» - журавль.

Ботаническая характеристика

Однолетнее или двулетнее травянистое растение высотой до 30 см. Стебель и листья покрыты волосками и железками. Листья состоят из 3-5-черешковых перисто-двураздельных листочков. Цветки правильные, располагаются на концах разветвлений стебля на 2 длинных цветоножках. Цветки пятерные, гераниевого типа, с нежно-розовыми лепестками и 10 нормально развитыми тычинками. Плод в виде клювовидного образования, которое после созревания разделяется на 5 односемянных плодиков.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают надземную часть растения. Сушат траву в тени под навесом.

Химический состав

Трава содержит горькое вещество гера-нин, дубильные вещества (10%), эфирное масло неприятного запаха, смолу, слизь, и др.

Фармакологические свойства

Настой травы герани Роберта обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, кровоостанавливающим действиями и свойством растворять отложения солей при подагре и почечнокаменной болезни.

Применение в медицине

Препараты из герани Роберта используют при трудно поддающихся лечению поносах, дизентерии, почечнокаменной болезни, подагре, ревматизме, а также в качестве кровоостанавливающего средства при маточных, легочных и носовых кровотечениях, кровохарканьи. Наружно настой травы употребляют для местных ванн, обмываний и примочек при гнойниках, гноящихся порезах, язвах и кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом кожи. Отвар травы используют для ванн при переломах костей, для полоскания горла при ангине и для мытья головы при выпадении волос. Припарки из травы применяют для выведения мозолей.

Лекарственные препараты

Настой травы герани Роберта: залить 1 стаканом холодной воды 1 ч. л. травы, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня и настоять в закрытой посуде 2 ч, процедить. Принимать внутрь по 1 ст. л. каждые 2 ч.

Настой травы герани Роберта: залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. травы, настоять 8 ч. Использовать наружно в качестве компрессов при аллергических дерматитах, для обмываний и примочек при ранах, гноящихся порезах, язвах, кожных заболеваниях.

Отвар корневищ герани Роберта: заварить 1 л кипятка 2 ст. л. сырья, поставить на малый огонь и кипятить 10 мин, процедить. Использовать в теплом виде для примочек при трещинах заднего прохода.

Места произрастания

Герань Роберта растет в средней полосе Европейской части России, в Беларуси и на Украине. Встречается в кустарниках, оврагах, заболоченных лесных полосах, главным образом во влажных местах.

ГОЛУБИКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Vaccinium uliginosum* L.

Семейство брусничные - *Vacciniaceae*

Другие названия

Голубика имеет много неблагозвучных народных названий :«дурница», «пьяница» и пр. И все из-за того, что при сборе ягод голубики часто болит голова, появляются головокружение, усталость. Винят голубику и ее приятные на вкус ягоды, не обращая внимания на истинного виновника - багульник, который является обычным спутником голубики. Еще одно название голубики — гонобобель.

Ботаническая характеристика

Ветвистый многолетний кустарник высотой до 50—90 см, с серо-коричневой или темно-серой корой. Стебли прямостоячие, молодые ветки зеленые. Листья мелкие, длиной 0,7—3 см, шириной 0,4—2,4 см, на коротких, иногда опушенных черешках, очередные, плотные, обратнойцевидные, цельнокрайние, сверху светло-зеленые, снизу сизые. Цветки голубики малозаметные, неяркие, беловатые, иногда с розовым оттенком. Величиной они не больше горошины, с почти шаровидным венчиком, напоминающим по форме широкий кувшин. Цветки расположены на ветвях так, что отверстие венчика направлено вниз. По краю отверстия располагаются 4-5 мелких зубчиков, представляющих собой концы лепестков. Ягоды овальные, голубовато-синие, с сизым налетом. Они напоминают ягоды черники, но крупнее их. Вкус кисло-сладкий, мякоть зеленоватая. Отличительный признак этого растения - голубоватый оттенок листьев, которые напоминают листья брусники по форме и размерам. Однако в отличие от листьев брусники они тонкие и нежные, опадающие осенью. Цветет в мае-июне, ягоды созревают в июле-августе.

Заготовка

С лечебной целью используются ягоды и листья, молодые побеги и кора. Листья собирают во время цветения растения. Сушат в тени на сквозняке, под навесом, на чердаках с железной крышей. Раскладывают тонким слоем на подстилке, периодически переворачивают. Ягоды собирают в конце лета - начале осени, в сухую погоду. При сборе необходимо соблюдать осторожность, так как ягоды легко мнутся. Кроме того, необходимо следить за состоянием воскового налета. Ягоды со стертым налетом замокают, хранятся хуже. Особенно важно следить за сохранностью сизого налета для ягод, предназначенным для перевозки. Для этого необходим как бережный сьем, так и плотная упаковка, не позволяющая плодам перекапываться внутри тары. Сушат при температуре не выше 40° С, хранят также, как и ягоды брусники.

Срок хранения сушеных ягод 1 год, листьев - 2 года.

Химический состав

Ягоды содержат: флавоноиды, сахара -около 8%, органические кислоты (лимонную, бензойную и др.), пектиновые, дубильные и красящие вещества, аскорбиновую кислоту (159 мг%), каротин. Бензойная кислота обеспечивает ягодам большую сохранность.

В листьях найдены флавоноиды, дубильные вещества, витамин С (152 мг%).

Фармакологические свойства

Препараты из голубики обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным, противоатеросклеротическим, противогинготным и противодизентерийным свойствами.

Применение в медицине

Ягоды рекомендуются при колитах, катаре желудка, они увеличивают желудочную секрецию, улучшают аппетит, укрепляют стенки кровеносных капилляров, нормализуют функции кишечника, поджелудочной железы: листья повышают функциональную деятельность желудка, кишечника, сердца; ягоды и листья голубики способствуют понижению уровня сахара в крови, используются при лечении неосложненных форм сахарного диабета.

В народной медицине отвар сухих ягод -вяжущее средство, отвар молодых побегов и листьев - слабительное. В северных районах голубика употребляется как витаминное средство, при малокровии употребляют настои листьев. Сок голубики или отвар сушеных ягод - испытанное жиропонижающее средство.

Лекарственные препараты

Настой ягод голубики: заварить 250 мл кипящей воды 20 г сушеных ягод, настоять 1 ч. Пить по 50 мл через 3 ч при гастритах, колитах, заболеваниях почек, поджелудочной железы.

Отвар из листьев голубики: заварить 200 мл кипятка 50 г листьев, кипятить на малом огне 30 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4—6 раз в день перед едой при запорах.

Отвар из листьев и веток голубики: заварить 200 мл кипятка 50 г листьев и веток голубики, кипятить 10 мин на малом огне, настаивать в теплом месте 1—2 ч и процедить. Принимать по 1 ст. л. 4—6 раз в день при заболеваниях сердца, колитах.

Сок из голубики пить по 50— 100 мл 3 раза в день при поносах, воспалении почечных лоханок, холециститах, заболеваниях печени, ги-повитаминозах, общей слабости, после операций, тяжелых болезней.

Ягоды едят по 300-400 г в день при колитах, холециститах, панкреатитах, диабете. Напиток из свежих ягод хорошо утоляет жажду при простудных заболеваниях.

Места произрастания

Распространена в северных и средних зонах России, растет на торфяных болотах, в заболоченных лесах, главным образом сосновых, среди зарослей кедрового стланика, заходит в тундру

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ - *Polygonum bistorta* L.

Семейство гречишные - Polygonaceae

Родовое название *Polygonum* — латинизированное греческое название растения «polygonon» - горец: от «poli» — много и «gonu» - колено, узел или потомство. Видовое название от латинского «bis» — дважды, «tortus» - скрученный.

Другие названия



ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ - *Polygonum hydropiper* L.

Семейство гречишные — *Polygonaceae*

Другие названия

Бабий, бережка, водяной перец, геморроидальник, горчак, горчик, горчица дикая (лесная), горчишка, гречечка, дроздь, дрямина, елка-трава, женская трава, женский горчак, зуб волчий, лягушачья трава, растопырь, рдест белый, репник, собачий перец, сходник, чередник.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, высотой 30—60 см, узловатый, часто красноватый, с перепончатыми, охватывающими стебель трубочками. Корневище толстое, дважды скрученное в виде латинской буквы «S», на изломе красноватое, от него отходят тонкие придаточные корни. Листья очередные продолговато-ланцетные с красноватыми раструбами при основании. Свежие листья обладают острожгучим вкусом, исчезающим при сушке. Цветки мелкие, невзрачные, бледно-розовые с фиолетовым оттенком, собранные на верхушке стеблей в тонкое, колосовидное, прерывистое, поникающее соцветие 4—6 см длиной.



Плоды — трехгранные орешки, блестящие, коричневые или темно-бурые. Цветет с июля по сентябрь, созревает в июне-июле.

Растение обладает характерным горькоперечным вкусом, чем и отличается от других видов горца.

Заготовка

Лечебными свойствами обладают стебель, листья и цветки, собранные во время цветения. Траву собирают в конце лета во время цветения до покраснения стеблей (растения с сильно покрасневшими стеблями собирать не стоит), срезают все растение на высоте 10 см или скашивают косой. Сушат на открытом воздухе под навесом или в сушилках при температуре 30-40°C. Сушку на воздухе производят быстро, рассыпав рыхлым тонким слоем и часто переворачивая, так как при медленной сушке трава начинает чернеть. Готовое к употреблению сырье представляет собой зеленые, облиственные, с цветками и плодами стебли разной степени развития, длиной до 45 см, без грубых нижних частей. Корневища горца змеиноко заготавливают сразу же после цветения до первого укуса трав. Их выкапывают лопатами, отряхивают от земли, ила, моют в холодной воде, очищают от мелких корней и листовых чешуй, режут на куски по 10 см, раскладывают в один слой на подстилки. Сушат в теплом, хорошо проветриваемом помещении, на чердаках с железной крышей, в печах, в хорошую погоду на воздухе. Срок хранения высушенных корневищ до 3 лет.

Химический состав

Действующими веществами считаются содержащиеся в траве флавоноиды (до 2,5%) — рутин, кверцитрин, гиперозид и др. Кроме того в траве содержится 3,8% дубильных веществ, витамин К, небольшое количество эфирного масла, органические кислоты — муравьиная, валериановая, уксусная и др.

Корневища горца змеиноного содержат дубильные и красящие вещества, крахмал, оксалат кальция, витамин С, каротин, антрагликозиды.

Фармакологические свойства

Препараты горца оказывают вяжущее, противовоспалительное, мочегонное, болеутоляющее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, успокаивающее действия, улучшают функции желудка и кишечника.

Трава горца обладает кровоостанавливающими свойствами, уменьшает проницаемость сосудов.

Пектиновые вещества обладают противовоспалительной активностью, гликозид стимулирует сокращение матки, витамин К оказывает кровоостанавливающее действие, флавоноиды (флавоноловые гликозиды) проявляют Р-витаминную активность: уплотняют стенки капилляров и уменьшают их хрупкость.

Применение в медицине

Водяной перец применяется в народной медицине при маточных кровотечениях, во время обильных и болезненных менструаций, после аборт, после родов. Экстракт водяного перца усиливает сокращения мускулатуры матки, но по активности уступает спорынье. Он также применяется при внутренних кровотечениях у больных с кровохарканьем, кровотечениями из мочевого пузыря, с желудочным и геморроидальным кровотечением (при геморрое применяют внутрь и для сидячих ванн). Применяется как наружное раздражающее средство. Корневище горца змеиноного входит в состав вяжущих желудочных сборов.

Лекарственные препараты

Настой травы: заливают 1 стаканом воды комнатной температуры (воды берут несколько больше с учетом потери при кипячении) 20 г высушенной травы, измельчают до величины частиц не более 5 мм, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают остаток травы. Пьют по 1 ст. л.

2—4 раза в день.

Отвар из корневищ горца: 20 г измельченных корневищ варить в 1 л воды 15 мин, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при мочекаменной и желчнокаменной болезни, холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, маточных, кишечных, легочных кровотечениях.

Отвар из корневищ горца змеиноного и семян льна: смешать равное количество корневищ горца змеиноного и семян льна, заварить 200 мл кипятка 10 г смеси, поставить на малый огонь на 10 мин. Остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. через 2 ч при внутренних кровотечениях.

Настой корневищ горца: заварить 200 мл кипятка 10—20 г корневищ, настоять в термосе 8 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день при колитах с поносами. Настой использовать для примочек на болезненные места, полосканий полости рта и горла, клизм, спринцеваний при белях.

Свежеразмятую траву прикладывают на затылок вместо горчичника при головной боли.

Трава горца, истолченная вместе с семенами очищает лицо от шрамов, уничтожает веснушки и застарелые кровоподтеки, а повязки из горца рассасывают твердые опухоли.

Экстракт жидкий готовят извлечением из растения 70%-м спиртом в соотношении 1:1. Это прозрачная зелено-бурого цвета жидкость, ее употребляют по 30—40 капель на прием 2-3 раза в день.

Противопоказания

Препараты горца противопоказаны при склонности к запорам.

Места произрастания

Растет всюду, за исключением Крайнего Севера, по топким берегам рек, озер, прудов, по заболоченным местам, по сырым лугам и рощам. Часто как сорное растение встречается в населенных пунктах, в сырых канавах.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ - *Polygonum persicaria* L.

Семейство гречишные — Polygonaceae

Другие названия

Бараньи хвостики, береговой спорыш, блошник, блошница, бредюна, геморройник, горькуша, горькушник, девельник, дурника, краковяк, лютик, остролистник, переступень, почечуйник, почечуйная трава (название происходит от старого названия геморроя — почечуй), просо турецкое, раздражник, семиколенник, сорочьи лапки, сыро-ватка.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение с прямым или ветвистым красноватым стеблем 20—50 см высоты. Листья очередные, ланцетные, 3—10 см длины, голые, сверху с бурыми пятнами или без них. Сросшиеся в трубку прилистники образуют раструбы, плотно прилегающие к стеблю, прижатоволосистые, по верхнему краю с длинными ресничками. Цветки розовые или белые, собранные в плотные, толстые кисти 2—3 см длины. Околоцветник пятичленный, простой, венчиковидный, розовый, реже беловатый без железок: тычинок шесть, пестик один с верхней, одногнездной завязью и 2—3 столбиками. Плоды - яйцевидные орешки, с обеих сторон плоско-выпуклые или почти трехгранные, черные, лоснящиеся, заключенные в остающийся околоцветник. Цветет с июля до сентября, плодоносит в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем является трава, которую собирают во время цветения, срезая верхушки длиной 10—25 см, освобождают от грубых приземистых стеблей. Сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре 40—50 °С, периодически переворачивая. Хранят в закрытой



Химический состав

таре 2 года. Для лечебных целей нельзя собирать горец щавелевый и горец шероховатый.

В траве содержатся танин (до 1,5%), яблочная, уксусная, галловая кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, сахара, фло-бафены, пектин, флавоноиды; гиперозид, авикулярин, кверцетрин, витамины С и К, слизь, воск и др.

Фармакологические свойства

Препараты горца почечуйного обладают слабительным, мочегонным, сосудосуживающим, кровоостанавливающим свойствами.

Применение в медицине

В научной медицине применяется как нежное слабительное при атонических и спастических запорах, как кровоостанавливающее при геморроидальных и маточных кровотечениях. Настой и жидкий экстракт обладают мочегонным, выраженным кровоостанавливающим свойствами, главным образом при маточных и геморройных кровотечениях. Это применение находит подтверждение в опытах, которыми установлено, что препараты из почечуйной травы повышают свертываемость крови, тонус матки и кишечника, суживают сосуды, однако, не повышая при этом артериального давления, усиливают деятельность сердца.

Горец почечуйный применяется при хронических запорах и геморрое.

В народной медицине почечуйная трава применяется более широко, например: водный отвар как кровоостанавливающее средство, при простуде, венерических заболеваниях и во всех вышеописанных

случаях, кроме того, применяют настой или порошок от клопов, наружно — для заживления ран, при головной боли прикладывают свежую траву к затылку, соком заливают (порошком засыпают) гнойные раны.

Лекарственные препараты

Настой почечуйной травы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить от 1 ст. л. до 100 мл 3 раза в день до еды в течение 7—21 дня при геморрое.

Отвар почечуйной травы: 1 часть травы на 20 частей кипятка (либо на 10—15 частей), настаивать в течение 20—30 мин, принимать по

1 ст. л. 3 раза в день. Отвар наружно используют как горчичник при опухолях и головных болях, а также при лишаях и сыпях.

Отвар почечуйной травы: заварить

1,5 стакана кипятка 1 ст. л. сухих измельченных корней, кипятить на водяной бане 0,5 ч, охладить при комнатной температуре 15 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за

20 мин до еды.

Спиртовой жидкий экстракт почечуйной травы: траву заливают 70%-м спиртом в соотношении 1:1, настаивают в темном месте 14 дней, процеживают. Пьют по 40 капель 3 раза в день до еды на протяжении от 7 до

21 дня от запоров.

Противопоказания

Настои почечуйной травы противопоказаны при остром воспалении почек, но полезны больным почечными заболеваниями, сопровождающимися запорами.

Места произрастания

Растение в диком виде растет в Европейской части России, на Кавказе, Дальнем Востоке, на юге Сибири и в Средней Азии. Растение неприхотливо, растет как сорняк в садах и огородах, на сырых местах.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ -*Polygonum aviculare* L.

Семейство гречишные — *Polygonaceae*

Другие названия

Брылена, буркун свинячий, гречиха галочья (птичья), гусятник, дерес, дрясен, дус-лица, зорница, колесница, конотоп, куроед, курятник, курячка, линовок, метельник, многогранник птичий, мокрица, мориг, морожок, мурава-трава, мурог, мурожик, мурух, мурышник, ня-жега, придорожник, пырей свинячий, развивная, самурышка, свиная трава, свиной буркун, свиной-ха, спорыш, спорышник, топтун, травка-мурав-ка, тулуй, уразная трава, чичушник, штурьш, ятрыш. Но самое распространенное название горца птичьего — спорыш — от глагола «спориться»: растение это по весне отрастает ходко, споро, да и размножается быстро — каждая особь дает до 200 семян в год.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение со слабыми, распростертыми или восходящими стеблями до 30 см высоты. Корень толще ветвей, стержневой, маловетвистый. Листья продолговато-ланцетные, 1,5—2 см длины и 0,4 см ширины с короткими черешками. В узлах заметны мелкие беловатые пленчатые раструбы. Цветки зеленые, мелкие, собраны по 1—5 в пазухах листьев. Околоцветник простой, пятичленный, примерно до половины надрезанный, при плодах растрескивающийся. Тычинок 8. Плод — почти черный, трехгранный матовый орешек. Цветет с июня в течение всего лета. Плоды созревают в июле-сентябре.



Заготовка

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения. Ее собирают в сухую погоду в период цветения почти все лето, срезая на длину 40 см. Не следует заготавливать растение в сильно загрязненных местах и в местах выпаса скота. Траву отделяют от примесей и укладывают в мешки. Сушат в проветриваемом помещении, на чердаке с хорошей вентиляцией, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 50—60 °С, переворачивая 2—3 раза. Сырье считается сухим, когда стебли становятся ломкими. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках 3 года.

Химический состав

Трава горца птичьего содержит флаво-ноид авикулярин, аскорбиновую кислоту -до 0,9% на сухую массу, витамины К и Е, каротин, кремниевую кислоту и много ее растворимых соединений, смолы, горечь, слизь, жиры, сахара, дубильные вещества — 0,35% и следы эфирного масла. Горец птичий — клад белка и сахаров, а витамина С он содержит в 3 раза больше, чем лимоны.

Фармакологические свойства

Препараты растения обладают вяжущими свойствами, вызывают сокращение матки, повышают скорость свертывания крови, обладают противовоспалительным, антимикробным, противогнилостным и мочегонным свойствами, уменьшают кровоточивость слизистых оболочек, умеренно снижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, повышают иммунитет, увеличивают выведение из организма натрия и хлора, уменьшают кристаллизацию минеральных солей в моче выводящих путях.

Применение в медицине

Применяют внутрь при хронических заболеваниях мочевыводящих путей, особенно при сопутствующем нарушении минерального обмена, при воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в начальном периоде мочекаменной болезни, а также после удалений камней, при заболеваниях печени, в комплексном лечении туберкулеза, малярии, при маточных и геморроидальных кровотечениях, наружно при различных кожных заболеваниях, а также для лечения ран, язв и ушибов. Старинные русские «Зельники» приписывали горец птичий от чохотки и ушибов. Лекари рекомендовали им парить ноги «от опухоли, когда оттопчут», отсюда и название травы — «топтун».

Лекарственные препараты

Настой спорыша: заварить 1 л кипятка

1 стакан травы, настоять, укутав 2 ч, процедить. Имеются сведения, что многие женщины излечились от бесплодия, выпивая как чай без нормы настой травы спорыша. Настой оказывает целебное действие на работу яичников и матки.

Настой спорыша: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять, тепло укутав,

2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше.

Отвар спорыша готовят из корней растения в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Сырье измельчают, заливают водой комнатной температуры, ставят на кипящую водяную баню на 15 мин, охлаждают 15 мин, процеживают, принимают по 1 ст. л. 3 раза в день при заболеваниях желчных путей, желчного пузыря, печени и желудочно-кишечного тракта.

Отвар спорыша готовят из травы в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Траву измельчают, заливают кипятком, ставят в кипящую водяную баню на 5—10 мин, снимают и оставляют стоять на 1-2 ч, процеживают, принимают по

1 ст. л. 3—4 раза в день.

Противопоказания

Из-за большого содержания кремниевой кислоты растение не рекомендуется при острых заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Места произрастания

В России распространен повсюду как сорняк по пашням и дорогам, на приречных песках и отмелях. Жизнестоек.

ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ -*Gentiana lutea* L.

Семейство горечавковые — *Gentianaceae*

Другие названия

Генциана, гинцура, горчавка, горчанка, кинзура, криживница, лихоманник, молочник, таралаш-ник, тирлич.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение до 1,5 м высоты, с толстым, коротким, многоглавым корневищем, на котором видны кольцевые следы отмерших листьев. Корневище постепенно переходит в корень, достигающий 60 см длины. В первые 2—3 года растение образует лишь прикорневую розетку листьев. Листья крупные, супротивные, сростающиеся своими основаниями попарно, стеблеобъемлющие, широкояйцевидные, простые, цельнокрайние, с сильно выдающимися 5—7 жилками, длиной до 30 см и шириной до 15 см, кожистые, голые. На 3—4 году жизни появляется красивый цветonoсный стебель. Стебель один (или несколько), прямостоячий, цилиндрический, голый. Цветки крупные, желтые, собраны в пучки в пазухах стеблевых листьев. Тычинок 5—6, пестик -1. Плод - удлинeнная многосемянная двухстворчатая коробочка. Семена плоские, крылатые, темно-коричневые. Цветет в июле-августе. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают корни с корневищами ранней весной или осенью при 4—5 летнем возрасте растения. Корневища тщательно очищают от земли, разрезают на части, промывают в холодной воде и высушивают в сушилках при температуре 35—40 °С. Готовое сырье красновато-бурого цвета, корни длиной до 60 см, хрупкие, излом гладкий, лучистый, желтый. Хранить сырье в ящиках с крышкой. В воде корни сильно набухают и становятся упругими и гнущимися. Корневище горечавки своей величиной, цветом и видом сходно с корнями, от которых отличается только толстым и вверху и тонкими внизу поперечными морщинами. Запах корней слабый, характерный; вкус — сильно горький, долго остающийся. Влажность не должна превышать 14 %, зольность — не более 6 %.

Химический состав

В корнях и корневищах горечавки желтой обнаружены горький гликозид генцио-пикрин, переходящий при долгом хранении и ферментации в генциомарин; гликозиды -генциин, гентизин и др.; алкалоид генцианин; сахароза, особый трисахарид, расщепляющийся на 1 часть фруктозы и 2 части глюкозы; жирное масло (до 6%), много пектиновых веществ, смола, слизь и т. д.

Фармакологические свойства

Горькие вещества горечавки и особенно генциопикрин повышают возбудимость пищевого центра к вкусовым раздражителям и усиливают секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта. В то же время большие дозы препаратов горечавки действуют на секреторную функцию желудка угнетающе. Влияние на секрецию желез желудка проявляется рефлекторно и больше выражено при ослаблении желудочной секреции, при повышенной же кислотности не наблюдается усиления выделения желудочного сока. Препараты обладают также противоглистным и антисептическими свойствами.

Применение в медицине

Отвар корневищ и корней горечавки возбуждает аппетит, улучшает пищеварение и желчеотделение, устраняет упорную изжогу. В народной медицине отвар из корней и корневищ горечавки применяют при отсутствии аппетита, запорах, упорной изжоге, в качестве желчегонного средства при желтухе, а также при туберкулезе легких, подагре, ревматизме и артритах различного происхождения. Корни и корневища горечавки входят в состав целого ряда фармацевтических препаратов: горькой настойки (*Tincturae amara*), сложной хинной настойки (*Tincturae chinae compositus*), сложного промеранцевого эликсира (*Elixir Aurantiorum compositus*), горьких аппетитных сборов и других препаратов, применяющихся в качестве горечей для возбуждения аппетита.

Лекарственные препараты

Отвар корней и корневищ горечавки: заварить 1 л кипятка 15—20 г измельченных корней и корневищ, поставить на слабый огонь и кипятить в течение 30 мин. Настоять 20 мин, процедить.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1 ч до еды. Наружно отвар горечавки применяют при лечении запущенных гноящихся ран.

Отвар корней и корневищ горечавки: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих корней и корневищ, поставить на малый огонь и кипятить 6-8 мин. Остудить и процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды для повышения аппетита.

Отвар корней и корневищ горечавки: заварить 1 л кипятка 2 ст. л. сухих корней и корневищ, поставить на малый огонь и кипятить 20 мин. Процедить и использовать при потливости ног с неприятным запахом.

Отвар корней и корневищ горечавки: смешать 1 часть корней и корневищ горечавки и 3 части дубовой коры. Заварить 5 л кипятка

3 горсти смеси, поставить на малый огонь и кипятить 20 мин. Процедить. Использовать против потливости ног с неприятным запахом: в этом отваре парить ноги перед сном.

Отвар корней и корневищ горечавки: заварить 3 стаканами кипятка 3 ч. л. сырья, поставить на малый огонь и кипятить 6—8 мин, настоять 6-8 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при подагре, ревматизме, артритах различного происхождения.

Настой корня и корневищ горечавки: залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 1/2 ч. л. сырья и настоять в течение 8 ч. Процедить и принимать при бронхите, воспалении и туберкулезе легких.

Настойка корня и корневищ горечавки: залить 0,5 л крепленого вина 1 ст. л. сырья, настоять 21 день в темном месте, регулярно встряхивая. Употреблять по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при упорной изжоге и для повышения аппетита.

Порошок корней горечавки, смешанный в равных долях с порошком цветков ромашки лекарственной, помогает при лечении запущенных и гноящихся ран (посыпать порошком больные места).

Места произрастания

Горечавка желтая — довольно редкое растение, встречается только в высокогорье Карпат (от 1200 до 2000 м). Культивируется в Ленинградской области. Встречается отдельными экземплярами и группами, реже зарослями площадью до нескольких га. Растет на высотах субальпийских лугов, на лесных полянах горных лесов, в молодых редких сосновых лесах, среди изреженных горных кустарников из ольхи зеленой, сосны горной, можжевельника сибирского и черники или голубики. Хорошо культивируется на садовых участках.

ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ - *Adonis vernalis* L.

Семейство лютиковые (от слова «лютые» — ядовитые) — *Ranunculaceae*

Другие названия

Адонис весенний, боровой изгон, бутень, веснушка, вешняки, волосатик, волосатка, волосяная трава, еловой, желтотысячник, желтоцвет, жесклец, запарная трава, заячий мак, златоцвет, купавник, махорник, мохнатик, ноготок, одномесячник, подснежник, полевой укроп, по-стрелок, расходник, сердечник, сосенка, стародубка, тирлич, черногорка.

Название «горицвет» получил из-за своих цветков. Они появляются ранней весной, когда земля освобождается от снега, обнажая ярко пылающие желтые цветы, и кажется, что все вокруг горит золотистым огнем. Взъерошенные листья горицвета, словно пух цыпленка торчат во все стороны, отчего все растение кажется мохнатым, что дало повод назвать его волосатиком и мохнатиком.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с темно-бурым коротким толстым многоглавым корневищем с шнуровидными ответвлениями, не отмирающим за зиму. Заново каждый год отрастает лишь стебель, который поначалу совсем приземист, а в пору увядания цветков достигает 40 см высоты. Стебли прямостоячие, густооблиственные, у основания почти голые, покрытые редкими бурыми чешуйчатыми низовыми листьями. Нижние листья узкорассеченные, остальные дважды -перисторассеченные на узколинейные дольки, у верхушки шиловидно-заостренные. Цветки одиночные, крупные, золотистые, похожие по форме на звезду со многими лучами. Ширина их достигает 6 см. В центре цветка — многочисленные тычинки и пестики. Их окружают 10—16 довольно больших продолговатых лепестков, под которыми находятся пять чашелистиков. Плод — сборный многоорешек, овальный, длиной около 20 мм и шириной 12 мм, плодики орешковидные, многочисленные. Цветет в апреле одновременно с появлением листьев, в это время стебель короткий, длиной около 10 см, и несет один цветок. Во время плодоношения ветви достигают 40 см длины. Плоды созревают в июне.

Сборщику лекарственного сырья необходимо знать, что только этот вид адониса является лекарственным, остальные 10 его ближайших родственников сбора не подлежат.

Адонис весенний отличается от адониса волжского тем, что у адониса весеннего стебли ветвятся ближе к верхушке, у волжского -середины. Да и листья у них, и цветы не совсем похожи. У лекарственного вида доли листа голые и цельные, а цветы крупные. Адонис волжский снабжен опушенными зазубренными листочками и мелкими бледно-жел-тыми цветами.

Заготовка

Для лечебных целей используют траву растения, которую собирают с начала цветения и до полного осыпания плодов. Заготавливая горицвет, стебли необходимо срезать на высоте 7—10 см от поверхности почвы, выше чешуйчатых листьев. При срезании стеблей ниже этого уровня, растения не возобновляются и даже частично отмирают. Недопустим также полный сбор с куста всех стеблей (особенно молодых), так как при этом нарушается формирование почек. Сушат немедленно в остывающей печи, в духовке, в сушилках, на чердаках под жестяной крышей при температуре 30—40° С. Быстрая сушка сохраняет в траве все действующие вещества. Траву рассыпают на бумагу тонким слоем и, уже начиная с провяливания, ее необходимо почаще переворачивать. Хранят отдельно от других растений, в течение года в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Траву не должна содержать более 13% влаги.

Химический состав

Адонис весенний относится к широко применяемым сердечным средствам благодаря наличию в нем сердечных гликозидов -цимарина, адонитоксина и других малоизученных гликозидов, сахара (рамноза и цима-роза), сапонины. Обнаружен флавоновый гликозид адонивернит, фитостерины, спирт адонит.

Фармакологические свойства

Препараты адониса усиливают и замедляют сердечные сокращения, увеличивают ударный минутный объем сердца, устраняют застойные явления (отеки), успокаивают нервную систему. Имеются сведения о положительном действии адониса при артрите.

Применение в медицине

Под влиянием горицвета у больных со слабым сердцем оно бьется сильнее и ровнее, мочи отделяется больше, отеки ног пропадают. Кроме того, адонис эффективен при судорогах, вызванных кокаином. Предварительное введение настойки или настоя адониса предотвращает смертельные исходы. Эти препараты предупреждают также наступление камфорных судорог, а также судорог, вызванных пикротоксином.

Адонис широко применяют при сравнительно легких формах хронической недостаточности кровообращения, неврозах сердца, вегетодистонии, инфекционных заболеваниях, протекающих с симптомами ослабления сердечной деятельности, почечные заболевания с симптомами недостаточности сердеч-но-сосудистой системы, нервно-психические заболевания. В народной медицине крепким чаем горицвета весеннего лечились при болезнях сердца, лихорадке и водянке.

Лекарственные препараты

Настой горицвета весеннего: заварить 200 мл кипятка 6 г (1 ч. л.) травы, настоять 40 мин, процедить. Принимают по 1 ст. л.

2—3 раза в сутки. Детям этот же настой назначают по 1 чайной или по 1 десертной ложке

3—4 раза в день. Высшие дозы травы горицвета сухой: разовая 1 г, суточная 5 г. Высшие разовые дозы травы горицвета для детей: до

6 мес - 0,03 г, от 6 мес до 1 года - 0,05 г, 2 лет - 0,1 г, 3-4 лет - 0,15 г, 5-6 лет - 0,2 г, 7-9 лет - 0,3 г, 10—14 лет — 0,3—0,5 г.

Новогаленовый препарат «**Адонизид**» принимают внутрь по 15-20 капель 2-3 раза в день или, в экстренных случаях, вводят внутривенно.

Сухой экстракт адониса входит в состав **таблеток Бехтерева** и в таблетки «**Адо-нис-бром**»: назначают по 1 таблетке 2 раза в день.

Противопоказания

Корни растения ядовиты. Настойку из горицвета употребляют как средство, вызывающее выкидыш, поэтому он категорически противопоказан беременным.

Места произрастания

Растет адонис-трава в средней полосе Европейской части России, в Предкавказье, степной части Сибири и Урала и на Украине.

ГОРОХ ПОСЕВНОЙ - *Pisum sativum* L.

Семейство бобовые — *Leguminosae*

Ботаническая характеристика

Однолетнее растение со стержневой корневой системой и слабым полегающим стеблем длиной от 20 до 250 см (у штамбовых сортов стебель не полегает). Листья с 1—3 парами листочков и длинными ветвистыми усиками, которыми заканчивается лист. В основании каждого листа по 2 полусердцевидных крупных прицветника, играющих такую же роль в фотосинтезе, что и листья. Листочки обычно сизо-зеленые от воскового налета.

Цветки расположены в пазухах листьев по одному или парами. Они крупные, длиной от 1,5 до 3,5 см, с белым, реже желтоватым, розовым, красноватым или лиловым венчиком и двойным 5-членным околоцветником. Верхний лепесток венчика, обычно самый крупный, с расширенным отгибом, зовут парусом, или флагом. Два противолежащих боковых лепестка называются веслами, или крыльями. А два нижних лепестка обычно срастаются между собой и образуют своеобразное корытце оригинальной формы, называемое лодочкой. В цветке 10 тычинок и пестик с верхней завязью. 9 тычинок срастаются между собой нитями и образуют трубку, внутри которой проходит столбик пестика, а одна тычинка остается свободной. Горох — самоопыляющееся растение, но в годы с жарким сухим летом бывает и перекрестное опыление.

Плод гороха, как и всех бобовых, — боб. Бобы у гороха чаще прямые, реже изогнутые, почти цилиндрические, длиной от 3 до 15 см, с белыми или бледно-зелеными створками. В каждом бобе от 3 до 10 довольно крупных семян. В обиходе плоды гороха нередко зовут стручками, что ботанически абсолютно неверно, так как стручки присущи только растениям, относящимся к семейству крестоцветных.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья и семена. Листья собирают в мае-июне, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем. Хранят в бумажных или тканевых пакетах. Срок хранения 1 год. Семена советуют собирать на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, в 13-й, 14-й лунные дни, утром, после восхода Солнца. Сушат при температуре 50 °С на чердаках или в сушилках, хранят в закрытой таре до 3 лет.

Химический состав

Горох богат белком (26—27%), содержащим большое количество незаменимых аминокислот (тирозин, цистин, метионин, лизин, триптофан и др., которые по химическому составу и физиологическим свойствам наиболее близки к белкам животного происхождения), активные противосклеротические вещества -холин и инозит, необходимые для нормализации жирового обмена в организме человека; а также крахмал, жир, витамины группы В, С, РР, провитамин А, минеральные соли (соли калия, фосфора, марганца и др.), клетчатка и микроэлементы. Наличие в горохе витамина С, а также фолиевой кислоты и железа способствуют профилактике малокровия (анемии). Высокое содержание йода позволяет использовать его для профилактики зоба (увеличение щитовидной железы), атеросклероза и ожирения. Благодаря калию горох способствует выведению из организма излишней жидкости, а вместе с ней и шлаков.

В тканях бобовых накапливается много азотных соединений, необходимых для построения белковых молекул. Гороховая мука богата глютаминовой кислотой.

Фармакологические свойства

Горох обладает противоопухолевым, мочегонным, вяжущим действиями, останавливает кровотечения и поносы, а масляные вытяжки из его семян стимулируют процессы восстановления слизистых оболочек и кожи при местном использовании. Белковые вытяжки стимулируют процессы кроветворения.

Применение в медицине

Препараты из гороха полезны при анемии и истощениях, старческих запорах и ряде других заболеваний внутренних органов.

Горох способствует прекращению местных расстройств и физиологических процессов слизеподобных веществ и газообмена, кашля, одышки, излечивает геморрой. Водные извлечения из надземной части и кожуры плодов гороха посевного применяют для лечения кожных высыпаний, дерматита, при лечении

кори. Отвар семян или всего растения обладает диуретическим действием, способствует вымыванию камней из почек и мочевого пузыря.



По словам Гиппократa, горох является питательным и возбуждает похоть.

Лекарственные препараты

Сухой горох свежий или размоченный в воде съедать по 3—4 штуки при изжоге.

Кашицу из незрелых (зеленых) семян гороха в чистом виде или в смеси с яичным белком рекомендуется местно прикладывать для лечения рожистого воспаления кожи, экземы, гнойных ран, угрей, для выведения синяков и кровоподтеков на открытых частях тела. С этой же целью рекомендуют кашицу из гороховой муки.

Припарки из гороховой муки используют как размягчающее при фурункулах и карбункулах.

Гороховая мука принимаемая по 1/2—1 ч. л. на прием 2—3 раза в день до еды, улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз, устраняет связанные с ним головные боли, помогает при сахарном диабете.

Сожженный и смолотый в порошок горох съедать ежедневно по 1 ч. л. для выведения пятен на лице.

Противопоказания

Горох у людей, не привыкших к нему, вызывает вздутие и урчание кишечника. Добавление укропа предупреждает это отрицательное действие. Очень вредно пить холодную воду после употребления в пищу гороха.

Места произрастания

Горох разводят на огородах как культурное растение по всей России.

ГОРЧИЦА САРЕПТСКАЯ -*Brassica juncea* L.

Семейство крестоцветные — *Cruciferae*

Сарептской горчица названа в честь города Сарепта в Волгоградской области (сейчас это район в черте Волгограда).

Другие названия

Горница сизая.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой 40—50 см. Корень стержневой, сравнительно сложный. Стебли прямые, ветвящиеся, голые. Листья простые, очередные, черешковые; нижние -лировидно-перистораздельные, реже почти цельные; стеблевые — по мере поднятия по стеблю уменьшаются, их пластинки становятся менее раздельными, а корешки укорачиваются; самые верхние — сизоватые. Цветы собраны в щитковидные кисти. Плод — линейный стручок, тонкий, с переплетающимися жилками на створках и тонким носиком. Семена мелкие, шариковидные, черно-сизые, коричневые или бледно-желтые. Цветет в мае, плоды созревают в июне.

Помимо горчицы сарептской, с лечебной целью используют семена других видов горчицы — белой и черной. Оба вида тоже однолетние культурные растения. Черная горчица отличается от сарептской более светлыми лепестками венчика. Семена ее несколько мельче, чем у сарептской, красновато-бурого цвета, с ямчатостью на поверхности. Белая горчица отличается от двух предыдущих видов лировидными листьями, обычно сильно-опушенным стручком с плоским носиком, крупными светло-желтыми семенами с гладкой поверхностью.

Другие виды горчицы: горчица белая (*Sinapis alba* L.) и горчица черная (*Brassica nigra* Koch). Черная горчица отличается от сарептской светло-желтыми лепестками венчика и более мелкими семенами. Ее культивируют в южной части Западной Европы.

Заготовка

С лечебной целью собирают семена горчицы во время созревания нижних и средних стручков. Траву косят специальными приспособлениями, сушат в валках, обмолачивают комбайнами, не допуская пересыхания и осыпания семян. При необходимости семена досушивают, рассыпав их на ткани тонким (2—3 см) слоем. Из семян путем выжимки получают эфирное горчичное масло. Оставшийся после выжимки жмых размалывают в порошок, который в обиходе называют горчицей.

Химический состав

В семенах содержится гликозид-синигрин, который при обработке теплой водой под влиянием фермента мерозина разлагается на горчичное масло, сульфат калия и глюкозу.

Семена горчицы содержат эфирное горчичное масло, до 25—35% жирного масла, которое получают прессованием.

Горчичное эфирное масло состоит из аллилгорчичного (40%), кротонилгорчичного масел и следов сероуглерода. В семенах содержится медленно высыхающее жирное масло, состоящее из глицерина, эруковой, оминовой, линолевой, линоленовой, лигно-цериновой, мирисгиновой и бегоновой кислот. Семена горчицы в сухом виде ничем не пахнут, но стоит их потолочь в тепловатой воде, как вскоре ощущается резкий запах горчицы. Эти свойства горчицы объясняются тем, что в ней содержится гликозид синигрин.

Фармакологические свойства

Препараты из горчицы обладают местным раздражающим, отвлекающим и обволакивающим действиями.

Применение в медицине

Нанесенное на поверхность тела тесто из семян горчицы или горчичники вызывают раздражение чувствительных нервных окончаний, вследствие чего наступает покраснение кожи, что связано с приливом крови к этому участку. Происходит перераспределение крови, способствующее затуханию и уменьшению воспалительных процессов, в первую очередь в органах, соответствующих проекции нанесенных горчичников. Горчичное тесто готовят из порошка горчицы, разводя его теплой водой до консистенции густой массы. В практике семена горчицы в форме теста или горчичников применяют наружно как

раздражающее средство при воспалительных явлениях во внутренних органах, в первую очередь при воспалении легких, бронхитах, плевритах, невритах. Горчица рассасывает горячие опухоли, ее прикладывают к больному месту с серой при «свинке». Если горчицу истолочь и пить с подслащенной медом водой, она устраняет постоянное ощущение першения в горле. Горчица открывает закупорки в решетчатых костях, помогает при импотенции и полезна при «удушении матки». Существует мнение, что, если пить горчицу натощак, это обостряет сообразительность. Горчица помогает при отравлении любыми ядами, проясняет зрение.

Семена горчицы или столовую горчицу применяют внутрь как аппетитное, раздражающее средство, способствующее выделению желудочного сока и лучшему перевариванию пищи.

При местном применении раздражающее действие горчичного порошка широко используется в виде горчичников, горчичных ванн как отвлекающее средство, вызывающее перераспределение крови (к примеру, при воспалении легких).

Лекарственные препараты

Горчицу принимают внутрь при отравлении опиумом, чтобы вызвать рвоту и понос (по одной щепотке или по 1,5 г горчичного порошка принимают с перерывами, пока не начнется рвота).

Горчицу глотают по 10 семян натощак за 30 мин до еды; ежедневно увеличивая эту порцию, довести до 20 семян. Если нет семян, можно употреблять горчичный порошок, начиная с 1/4 ч. л., довести до полной чайной ложки, запивая водой. При жжении запивать теплым оливковым маслом или молоком.

При лихорадке можно использовать смесь следующего состава: 1 рюмку вина, 1/4 ч. л. горчицы и щепотку соли хорошо перемешать, пить по 3 раза в день.

Приготовление горчичников: горчичники готовят путем смазывания листков бумаги каучуковым клеем и обсыпания горчичным порошком, который придавливают, пропуская через вальцы. Если же горчичники сделать из обезжиренной горчицы, то жирное масло ее будет препятствовать раздражающему действию эфирного горчичного масла и лечебный эффект будет слабым.

Действие горчичников объясняется тем, что раздражение кожи вызывает прилив крови к данной области тела, оказывая лечебный эффект.

Горчичники прикладывают на грудь, на область затылка, икроножных мышц, на область сердца и пр. для рефлекторного воздействия на функцию кровообращения (при гипертонических кризах, угрожающем инсульте, стенокардии).

Горчичники широко используют при невралгиях, мышечных болях, накладывая их на болевые зоны.

Эффективность порошка повышает смачивание его перед использованием теплой водой, а не горячей или холодной, поскольку ферменты — соединения горчицы нестойкие, и горячая вода с температурой выше 60°C разрушает их. Поэтому, если горчичники положить в кипятки, они никакого действия не окажут: без фермента гликозид не будет расщепляться.

Горчичные компрессы (1 ч. л. горчичного порошка на стакан теплой воды). Применяются в детской практике, помимо горчичников, при простудных заболеваниях. Компресс накладывается на 1 — 10 мин.

Горчичный порошок получают из обезжиренного и высушенного жмыха зерен горчицы, который может быть использован как в свободном состоянии, так и в качестве настоек, настоев, горчичников.

Горчичный порошок или семена применяют **при запорах**.

При хроническом насморке горчичный порошок насыпают в чулки или носки.

Из порошка горчицы делают также ванны:

200 г горчицы на ванну для взрослых и 20—150 г для детей. Горчичные ванны возбуждают кровообращение, углубляют дыхание, облегчают отхаркивание мокроты. Иногда делают ножные ванны.

Горчичный порошок пополам с медом, замешанных на отваре цветков белой лилии, используют при веснушках.

Приготовление горчичного масла: растворить 1 часть горчичного порошка в 49 частях спирта. Горчичным маслом можно пользоваться для растираний.

Горчичное масло можно получать не только прессованием семян горчицы, но и их перегонкой. При перегонке отгоняется эфирное масло в виде жидкости желтоватого цвета с чрезвычайно резким запахом; летучие пары его сильно раздражают слизистые оболочки глаз, носа и полости рта, вызывая слезотечение и воспаление, на коже от масла вздуваются пузыри и даже образуются язвы. Масло ядовито и опасно и поэтому в чистом виде его не применяют. Употребляют его 2%-й спиртовой раствор (горчичный спирт) для растирания при ревматизме.

Противопоказания

Препараты из горчицы противопоказаны при воспалении почек и туберкулезе легких.

Места произрастания

Родина сарептской горчицы — Средняя Азия. Встречается она также на Кавказе, в Западной Сибири, в Черноземной зоне России. Как сорное растение встречается в посевах, по дорогам и близ жилья. Горчицу разводят на полях в степной зоне в Нижнем Поволжье и на Северном Кавказе.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ - *Geum urbanum* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Вывишник, гвоздики, гвоздички, гвоздичник, гвоздичный корень, гвоздянка, гребенец, гребенник, гребник, горлачевка, куланка, люб, любильник, подлесник, порушник, пузырьник, репей дикий, ре-пешки, родимец, родинник, сильвинец, собачки, стожилъник, хрещатник, чистец, яровник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см. Корневище толстое, ползучее, многоглавое, вяжущего вкуса, гвоздичного запаха. Стебель мощный, прямостоячий, в верхней части ветвистый, покрыт волосками. Прикорневые листья образуют розетку. Верхние листья простые, сидячие или на коротких черешках, трехраздельные. Прикорневые листья на длинных черешках, лировидные. Верхние листья простые, остальные — тройчатые. Цветки светло-желтые, одиночные, крупные, диаметром до 1,5 см, с пятью лепестками, расположены на верхушках стеблей. Плод сборный, состоит из многочисленных односемянных орешков. Цветет с мая по август, созревает в июне-сентябре. Вместе с гравилатом городским заготавливают и используют гравилат речной, имеющий красновато-бурые поникающие цветки. Цветет с мая по июнь, созревает в июле-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит корень с корневищем, реже надземная часть. Траву собирают во время цветения в мае-июне, сушат в тени. Корневища с корнями выкапывают поздней осенью, хорошо проветривают, очищают от примеси, промывают в холодной проточной воде и без промедления в сушилке при температуре не выше 45 °С, чтобы сырье не потеряло аромат гвоздики. Хранят в плотно закупоренной посуде, так как при неправильном хранении исчезает запах. Срок хранения травы 1 год, корневищ и корней — до 3 лет.

Химический состав

Растение содержит флавоновые гликозиды, много дубильных веществ (танидов) — до 30%, гвоздичное эфирное масло, содержащее эвгенол (до 0,1%), смолы, красящие и горькое вещества, крахмал, сахара, катехины, аскорбиновую, галловую, кофейную, хлорогеновую и эллаговую кислоты, каротин.

Фармакологические свойства

Гравилат городской обладает противовоспалительным, антимикробным, отхаркивающим, вяжущим, успокаивающим, проти-вокислотным, кровоостанавливающим свойствами.

Применение в медицине

Применяют внутрь при болезнях печени и почек, воспалении верхних дыхательных путей и кашле с трудноотделяемой мокротой, воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника, особенно при повышенной кислотности, при кровавых поносах, дизентерии, кишечной колике, рвоте, метеоризме, глистах, выпадении прямой кишки, рахите. Наружно — в виде примочек и полосканий при кровоточивости десен, воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки, кожных заболеваниях, в виде ванн — при туберкулезе. Молодые листья употребляют как витаминсодержащее сырье.

Лекарственные препараты

Настой травы и корневищ гравилата: заварить 200 мл кипятка 10 г измельченной травы и корневищ гравилата, настоять в термосе

2 ч. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при гастритах, колитах, холециститах, болезнях печени, почек, сухом кашле.

Отвар из травы гравилата: заварить 250 мл кипятка 20 г травы, кипятить 30 мин на слабом огне. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды при кашле, гастритах, колитах, холециститах, бронхитах. Полоскать полость рта и горла, делать ванны при рахите, золотухе, диатезах.

Отвар из корня гравилата городского: заварить 0,5 л кипятка (дневная доза) 2 ст. л. корня, поставить на малый огонь и держать 10 мин. Остудить, процедить. Выпить все в течение дня в качестве вяжущего кровоостанавливающего средства.

Порошок корня гравилата городского принимать на кончике ножа 3—4 раза в день до еды при бронхите, бронхиальной астме, кашле, поносе.

Места произрастания

Растет повсеместно на полянах, опушках, в широколиственных лесах, среди кустарников, вдоль дорог, на огородах по всей Европейской части России, в Западной Сибири, на Южном Урале и на Кавказе.

ГРАНАТ - *Punica granatum* L.

Семейство гранатовые — *Punicaceae*

Другие названия

Гранат колючий, граната, гранатник, гранатное дерево, гранум, пурпур гранатовый, шипок, яблоко зернистое.

Ботаническая характеристика

Кустарник или дерево 1,5—5 м высоты с мощной корневой системой и угловатыми, часто колючими ветвями. Ствол покрыт слегка растрескавшейся корой и небольшими шипами. Листья супротивные или сближенные в пучки, продолговато-ланцетовидные, кожистые, блестящие. Цветки крупные, 2—4,5 см в диаметре. Чашечка красноватая, кожистая, венчик ярко-красный. Плод — ягодообразный, крупный, до 10—15 см в диаметре, с кожистым околоплодником, белого, зеленоватого или красного цвета. Семена многочисленные (от 400 до 700 штук), гранистые с сочным пурпурно-малиновым наружным слоем, кисло-сладким вкусом. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-октябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат плоды и их шкура, корни и кора. Кожуру плодов заготавливают после их созревания, кору — в период сокодвижения, корни — осенью. Сырье сушат под навесом или в сушилке при температуре не выше 60°C. Хранят в матерчатых мешках или в деревянных ящиках 2 года.

Химический состав

В коре корней, стволов и ветвей найден алкалоид пеллетерин. В коре стволов установлено наличие бетулиновой кислоты — 0,15%, в листьях — 0,2%; в кожуре плодов — урсоловая кислота — 0,6%, в листьях — 0,45%. В коре стволов и корке плодов содержится до 25—28% дубильных веществ, в плодах обнаружены сахара (в основном фруктоза), органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), дубильные вещества, аминокислоты (аргинин, гистидин, лизин и др.), минеральные вещества (железо, калий, кальций, кремний, фосфор и др.), витамин С, В₁, В₆, РР; цветки содержат красящее вещество пуницин.

Фармакологические свойства

Препараты из граната обладают болеутоляющим, жаропонижающим, ранозаживляющим, антисептическим, антисклеротическим, желчегонным, противовоспалительным, вяжущим, антигельминтным, противопаразитарным, стимулирующим, общеукрепляющим свойствами, улучшают процессы кроветворения, повышают секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

Применение в медицине

Используется при анемии, атеросклерозе, хроническом гастрите с пониженным содержанием желудочного сока, хроническом энтерите, колите, функциональной диарее, хроническом гепатите, холецистите. Сок гранатового дерева очищает кровь. Сок граната рекомендуется при болезнях почек и желчного пузыря, при гипертонической болезни и заболеваниях сердца с учащенным сердцебиением. Сахарный сироп гранатового сока является хорошим кроветворным средством. Водный отвар кожуры граната и его цветков широко применяется как вяжущее и антисептическое средство при полоскании горла. Настой цельных плодов и цветков растения используют также как кровоостанавливающее средство. Отвар коры применяют при воспалительных заболеваниях печени, почек, полости рта, органов зрения, слуха, болях в суставах, переломах костей, маточных кровотечениях и кровоточивости десен. Порошок коры используют в виде присыпок при нарушении целостности эпителия кожи и ее трещинах. Отвар кожуры плодов назначают для лечения дизентерии.

Свежие плоды эффективны при кашле, простудных заболеваниях и малярии, их назначают как общеукрепляющее средство при истощении организма.

Семена в смеси с медом применяют в виде мази при воспалении ногтевого ложа, гнойных язвах, болезнях уха и носа.

Лекарственные препараты

Отвар из коры гранатника в народной медицине иногда применяют при гельминтозах. Однако он менее эффективен в сравнении с мужским папоротником. Для лечения гельминтозов измельчают 40—50 гр коры, заливают 400 мл воды, настаивают в течение 6 ч, кипятят до тех пор, пока жидкость не упарится до

200 мл. После процеживания охлаждают. Перед лечением гранатовой корой проводят обычную подготовку больного. Затем ему дают выпить отвар в количестве 200 мл в течение 1 ч, через полчаса назначают слабительное. Ввиду сравнительно невысокой активности препараты коры граната рекомендуется применять лишь в тех случаях, когда мужской папоротник больному противопоказан.

При приеме отвара могут появиться токсические симптомы: головокружение, общая слабость, судороги, ослабление зрения. Для предупреждения токсических явлений отвар коры гранатника рекомендуется назначать совместно с вяжущими веществами, например танином. В этом случае препарат мало всасывается и не оказывает токсического действия.

Кора граната используется для лечения ожогов. Кора высушивается, не подвергаясь перегреванию, и превращается в порошок. Превращают в порошок зерна и косточки. Одновременно разводят сок граната с водой до 10—15%. Вся площадь ожога тщательно смазывается разбавленным гранатовым соком, затем посыпается гранатовым порошком. Лечение производится открытым способом. На обожженной поверхности образуется корка, под которой идет быстрое заживление места ожога.

Зерна граната, истолченные в порошок и смешанные с медом в соотношении 1:4 в качестве мази являются хорошим лекарством при ногтеде и злокачественных язвах.

Черешки граната, особенно жженые, используют для заживления ран. Тепло цветов дикого гранатника помогает «склеиваться» ранам. Для этого необходимо наложить слой цветов на рану на 2—3 ч.

Гранат на вине: поместить в посуду 1 спелый сладкий гранат и залить его 1 стаканом красного вина, прокипятить в течение 30 мин. Истоочь и приложить в виде компресса на ухо для снятия опухоли в ухе.

Кожура граната используется для придания жирным волосам здорового вида и красивого цвета. С этой целью в течение 2 мес. каждый третий день необходимо мыть волосы отваром кожуры: залить 1 л кипятка 3 ст. л. кожуры, проварить на малом огне в течение 15 мин, настоять 20 мин, процедить. В дальнейшем следует применять лишь поддерживающее лечение, 1—2 раза в неделю ополаскивая волосы этим отваром после каждого гигиенического мытья.

Противопоказания

Сок плодов граната пить обязательно разбавленным водой, так как в нем содержится много разных кислот, которые раздражают желудок и разъедают эмаль зубов. Осторожно надо применять и кору граната, так как передозировка может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

Места произрастания

В диком виде гранат растет в Средней Азии и на Кавказе. Широко культивируется в Закавказье, Дагестане и в Крыму.

ГРЕЙПФРУТ - *Citrus paradise* Machf.

Семейство рутовые — *Rutaceae*

Ботаническая характеристика

Дерево высотой до 12 м, с небольшими колючками и серовато-коричневой гладкой корой. Листья очередные, крупные, кожистые, блестящие овальные, с широко крылатыми черешками. Цветки душистые белые одиночные или в кистях (от 2 до 20 штук). Плоды крупные до 12—15 см в диаметре, слегка приплюснутые, одиночные или в гроздьях по 2—15 штук, весом 400—600 гр каждый. Кожура плода толстая (до 1,4 см), блестящая, гладкая, светло-желтая, плохо отдает от мякоти.

Мякоть желтая, зеленовато-желтая, сочная, ароматная, вкус горьковато-сладкий из-за горького гликозида нарингина. Цветет грейпфрут в мае, плоды созревают в декабре.

Как и все цитрусовые грейпфрут боится морозов. При температуре —8—12 °С большая часть деревьев (кустарников) погибает.

Заготовка

С лечебной целью используются плоды растения. Грейпфрут хранится значительно дольше, чем другие цитрусовые. И при этом не теряет своих вкусовых и питательных качеств. В равной степени это распространяется и на содержание витамина С.

Химический состав

Плоды грейпфрута содержат 90% воды, 4—7% сахаров, 1—2% органических кислот (лимонная, яблочная), минеральные соли (которые в основном представлены калием), пектиновые вещества, витамины В, Д, Р. По своей кислотности грейпфрут стоит на втором месте после лимона. В 100 гр сока плода содержится до 45 мг витамина С (больше, чем мандарины, но в 1,5 раза меньше, чем апельсины или лимоны). Вещества, обуславливающие горечь, сосредоточены главным образом в кожуре, семенах и пленках, которые при употреблении нужно удалять.

Фармакологические свойства

Плоды способствуют нормализации процессов пищеварения и уменьшению функциональных расстройств печени, понижают кровяное давление, способствуют восстановлению сил после тяжелой или утомительной работы. Плоды полезны при истощении нервной системы и при ряде инфекционных заболеваний. Гликозиды, содержащиеся в плодах грейпфрута, обладают антисклеротическим свойством.

Применение в медицине

Грейпфрут используется для лечения печени, желчного пузыря, атеросклероза, повышенного давления крови. Улучшает состояние больных сахарным диабетом, усиливая действие инсулина. Полезен сок и при болезнях почек: его можно использовать как мочегонное средство.

Места произрастания

Введен в культуру в конце XIX века. Разводится в Китае и во всех субтропиках, в том числе на Черноморском побережье Грузии. В сухумской опытной станции субтропических культур выведены морозоустойчивые сорта.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ - *Juglans regia* L.

Семейство ореховые — *juglandaceae*

Другие названия

Волошский орех, кистяк, орешина, орешник грецкий, югла.

Ботаническая характеристика

Дерево высотой до 25 м, с толщиной ствола достигающей 3 м в диаметре. Некоторые деревья грецкого ореха доживают до 2 тысяч лет. Крона его мощная, раскидистая. Листья очень крупные, очередные, черешковые, непарноперистые, из 5—11 листочков. Листочки эллиптические или удлинённые, темно-зеленые сверху и светлые снизу. Цветки мелкие, невзрачные, раздельнополые, развиваются на одних и тех же деревьях, т. е. растения однодомные. Мужские цветки собраны в многоцветковые соцветия — сережки. Каждый мужской цветок состоит из 6-лопастного околоцветника, сросшегося с кроющим листом, и 12—18 тычинок. Женские цветки сидячие, одиночные или собраны по 2—3. Каждый женский цветок снабжен двумя прицветниками, пестик с нижней 1-гнездной завязью и двумя рыльцами.

Плоды — крупные шарообразные или эллиптические костянки разной величины, состоящие из толстой наружной части, которая окружает деревянистую косточку-орех различной формы и различных размеров. В косточке заключено семя («ядро ореха»), покрытое светло-коричневой оболочкой. У незрелых плодов «околоплодник» мясистый. При созревании плода он подсыхает и растрескивается, высвобождая косточку с семенем. Цветет в апреле-мае, одновременно с распусканием листьев. Опыляется ветром. Плоды созревают в сентябре-октябре. Растет быстро, начинает плодоносить в культуре в возрасте 5—10 лет после посадки, полной урожайности достигает в 50—60 лет и живет до 300 лет и более. С одного взрослого дерева получают орехов 100—400 кг и больше.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья, цветки, околоплодники, зеленые и зрелые орехи, семена ореха, масло из семян, твердая скорлупа и тонкие перегородки между частями ореха.

Листья заготавливают в сухую погоду в мае-июне, когда они не достигли окончательного развития, и быстро сушат под навесом, на чердаках под железной крышей, следя, чтобы не почернели и не потеряли свои лечебные свойства. Хранят в хорошо проветриваемых помещениях.

Околоплодники собирают при заготовке плодов (в августе-сентябре), сушат в сушилках или в печах при температуре 30—40° С.

Плоды собирают незрелыми и зрелыми. Незрелые орехи заготавливают в июне (когда они достигают размера спелых плодов, но створки их еще не одревеснели и орех можно проколоть иглой).

Основной сбор орехов производится в период полной зрелости, когда лопаются зеленый околоплодник и выпадает орех.

Собирать орехи рекомендуется в первой фазе Луны, сразу после новолуния, в 1-й, 2-й, 3-й лунные дни, на закате Солнца.

Химический состав

Все части растения содержат биологически активные вещества: коратритерпеноиды, стероиды, алкалоиды, витамин С (в стадии незрелости мелких плодов витамина С в них содержится до 3000 мг% — это природный концентрат витамина), дубильные вещества, хиноны. В листьях найдены альдегиды, эфирное масло, алкалоиды, витамин С (1300 мг%), РР, много каротина (33 мг%), фе-нолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы, хи-ноны и высокие ароматические углеводороды, в околоплодниках — органические кислоты, дубильные вещества, кумарины и хино-ны. Зеленые орехи богаты витаминами С, В₁, В₂, РР, каротином и хинонами, зрелые — си-тостеринами, витаминами С, В₁, В₂, РР, каротином, дубильными веществами, хинонами и эфирным маслом, а также клетчаткой, солями железа и кобальта. Скорлупа содержит фенол карбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины, пеликула (тонкая бурая кожица, покрывающая плод) — стероиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

Фармакологические свойства

Препараты грецкого ореха обладают бактерицидными, противовоспалительными, противосклеротическими, противоглистными, общеукрепляющими, вяжущими, закрепляющими, слабительными (кора корней), умеренно сахароснижающими, кровоостанавливающими,

ранозаживляющими и эпителизирующими свойствами. Листья обладают ранозаживляющим, антимикробным и противовоспалительным свойствами.

В ядрах грецких орехов много магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действиями, а также много калия, способного выводить натрий из организма и увеличивать мочеотделение. Все это обеспечивает их эффект по снижению кровяного давления.

Применение в медицине

Ореховые плоды (ядра) применяются в натуральном, измельченном и жареном виде. Из них готовят варенье или смешивают с медом. Толченые ядра с медом очень полезны для больных туберкулезом, раком и вообще для всех ослабленных людей.

Орехи считаются прекрасным средством при гиперацидной форме гастрита или язве желудка, сопровождающихся повышенным выделением желудочного сока. Ореховые плоды применяются в качестве противоглистного средства при мелких червях. Измельченные орехи используются для лечения кровоподтеков и следов от ударов, а в пережеванном виде — для лечения язв.

В древней таджикской медицине орехи назначали при несварении желудка. Считается, что они укрепляют мозг, сердце и печень, обостряют чувства.

Не всегда легко отделить ядра от покрывающих их оболочек. В Средней Азии ядра с оболочками смешивают с мукой и слегка поджаривают на сковороде, после чего для отделения оболочки осторожно разминают руками.

Незрелые плоды ореха в сочетании с соевым слабительным используют для борьбы с круглыми глистами.

Настой листьев принимают при склерозе мозговых и сердечных сосудов, туберкулезе, рахите у детей, для улучшения обмена веществ и снижения сахара в крови; наружно — в виде примочек, ванн, обмываний при гнойных сыпях, лишаях, экземе, как ранозаживляющее средство, а также для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах.

Варенье из ореховой кожуры (скорлупы) применяется при воспалительных процессах в почках или при хронической форме нефрита или пиелонефрита.

Орехи и ореховое масло считаются диетическим продуктом при атеросклерозе, полезны при заболеваниях печени, хронических колитах, сопровождающихся запорами.

В народной медицине ореховое масло считалось лучшим средством от гангрены, рожистого воспаления и свищей в области глаз. Масло применяли при мочекаменной болезни, при задержке менструации, а также смазывали им участки кожных покровов, пораженных лишаями. Кроме того, при воспалении глаз перышком впускали в глаз несколько капель орехового масла, особенно для предохранения глаз при заболевании оспой, корью, краснухой и скарлатиной, а также использовали масло для смазывания при ожогах и трещинах сосков грудей.

Гиппократ и Диоскорид применяли отвар из зеленого околоплодника для изгнания глистов. В средние века французские врачи отвар из зеленых частиц околоплодника назначали для изгнания аскарид и ленточных глистов, а некоторые давали для этой же цели свежесжатое ореховое масло с вином.

Кора с корня — сильное противоядие и рвотное средство. По этому поводу существует легенда, повествующая об эпизоде, когда Помпей победил царя Понтийского Митри-дата, он нашел во дворце рецепт средства, которое достаточно было принять утром натощак, чтобы предохранить себя от действия самых ужасных ядов. Это удивительное средство состояло из двух грецких орехов и из двух винных ягод с листьями и солью.

Лекарственные препараты

Зрелые орехи по калорийности в 2 раза превышают пшеничный хлеб. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны усиливать деятельность кишечника. Они полезны пожилым людям, склонным к запорам (рекомендуется есть орехи вместе с изюмом и инжиром).

Ядра грецкого ореха принимать по 7— 10 г

3 раза в день при повышенной кислотности желудочного сока. Они оказывают хороший желчегонный эффект. При заболеваниях желчевыводящих путей их следует принимать по 25 г 3—4 раза в день. Ядра содержат большое количество железа, кобальта, меди и цинка, поэтому назначаются в качестве лечебного и профилактического средства больным лейкемией. Из-за большого содержания в них фосфора и кальция ядра ореха полезны беременным женщинам, детям младшего возраста для профилактики рахита.

Хорошо помогают ядра ореха и для лечения гипертонии: их нужно съедать по 100 г в день с медом (можно и без него) в течение 45 дней.

Настой из листьев: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев, настоять 2 ч, принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день за 20 мин до еды при сахарном диабете. Этот же настой можно использовать для полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах.

Настой также принимают при склерозе мозговых и сердечных сосудов, для улучшения обмена веществ, для уменьшения кровохарканья при туберкулезе легких.

Настой из листьев: заварить 1 л кипятка 50 г листьев ореха, настоять 2ч— дневная норма при энтероколите, круглых глистах.

Настой из листьев: заварить 1 л кипятка

4—5 ст. л. сырья, настоять 3 ч в термосе. Пить по 3 стакана в день при колите, гастрите.

Настой из листьев: заварить как чай в 200 мл кипятка 1—2 ч. л. измельченных листьев грецкого ореха, после охлаждения процедить, пить по 100 мл 3—4 раза в день за 0,5 ч до еды при нарушении минерального обмена веществ. Детям готовят такой настой при рахите.

Настой из листьев: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев или зеленой плодовой корки, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1 —3 стакана 3 раза в день до еды как общеукрепляющее средство при авитаминозах.

Вместо листьев можно использовать кору корней и стволов, которая обладает небольшим слабительным действием.

Настой из листьев грецкого ореха для наружного применения: залить 1 ведром кипятка (8—10 л) 0,5 кг измельченных высушенных или 2 кг свежесобранных листьев орехов (в смеси с цветками или незрелыми плодами), кипятить на слабом огне 30 мин, развести 1:1 горячей водой 37—40°C и использовать для ванны, при лечении кожных заболеваний, диатеза у детей, а также при воспалении лимфатических желез. Количество процедур- 10-15.

Отвар корней или листьев: залить 10 л кипятка 500 г листьев или 200 г корней ореха, довести до кипения и кипятить на слабом огне 10 мин, настоять 1 ч. Ваннами из отвара корней или листьев лечат рахит у детей.

Отвар перегородок спелых орехов: заварить 0,5 л кипятка 40 г сырья греть на слабом огне 1 ч, принимать по 15 мл 3 раза в день перед едой при сахарном диабете. Для лечения диабета и гипертонической болезни с успехом можно применять варенье, приготовленное из молодых орехов.

Настойка из плодов ореха: измельчить и положить в 0,5-литровую бутылку 15 незрелых плодов, залить 70%-м спиртом и настоять на солнце в течение 14 дней. Принимать по 20—30 мл после еды при гастритах, энтероколитах, поносах, сахарном диабете, новообразованиях, а также как витаминное и как общеукрепляющее средство.

Настойка из внутренних перегородок: извлечь внутренние перегородки из 20—25 грецких орехов, залить их 100 мл 70%-го спирта, настоять 7—10 дней и принимать по 15—20 капель 3 раза в день в 30—50 мл кипяченой воды при мастопатии и фибромиоме матки. Курс лечения — 2 месяца. После 7—10-дневного перерыва он может быть повторен.

Эта же настойка может быть использована в качестве профилактики раковых заболеваний, а также при лечении рака.

Настойка перегородок грецкого ореха: залить 200 мл 70%-го спирта или крепкой водки 1 ст. л. сухих перегородок, настоять 14 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить, отжать. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день при ознобе. При нервных болезнях, поносе, хроническом колите, диабете, гипертонической болезни, курс лечения 15—30 суток.

Сок, отжатый из молодых и свежих листьев грецкого ореха используют наружно при грибковых заболеваниях кожи.

Сок, выжатый из ореховых листьев, применяется при гноетечении из уха (при гнойном воспалении среднего уха). Сок из ореховой кожуры используется в виде полоскания при лечении ангины.

Соком зеленых неспелых орехов смазывать волосистую поверхность для удаления волос.

Скорлупу ореха сжечь, а золу растворить в воде и смачивать этой смесью места роста волос для их отставания.

Ореховая камедь использовалась в виде присыпки при лечении язв.

Свежие листья прикладывать к ранам и фурункулам. С этой же целью свежие листья после промывания водой положить на гладкую поверхность и тупым предметом слегка отбивать до тех пор, пока

из них не вытечет густой, вязкий темно-зеленого цвета сок. После такой процедуры их можно прикладывать к ранам, фурункулам или привязывать к пальцу при панариции. Из сваренных листьев делать теплые припарки при геморрое.

С этой же целью специально можно приготовить следующую мазь: 15 г сухих измельченных листьев залить 100 мл подсолнечного (или кукурузного) масла, спустя 7-8 дней прокипятить 1 ч на водяной бане, дважды процедить через марлю и снова кипятить 30 мин, затем добавить 15 г воска и помешивать до охлаждения.

Противопоказания

Плоды ореха содержат около 15% белка. Поэтому лиц с повышенной чувствительностью после приема орехов могут возникнуть аллергические реакции (крапивница, аллергический стоматит, диатез и т. д.). Такие лица не должны употреблять орехи. Плоды ореха являются вредными для больных, у которых имеются такие кожные заболевания, как экзема, псориаз и нейродермит. Прием даже небольшого количества орехов способствует обострению указанных заболеваний.

Вдыхание запаха ореха в малых дозах приятно человеку, в больших дозах — вызывает головную боль.

Места произрастания

Растет орех по ущельям и речным долинам отдельно или группами, реже встречается в виде небольших рощ. В диком виде распространен на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. В России он растет на юге Европейской части, особенно на Кубани и в Ставрополье. Промышленная культура развита в Кабардино-Балкарии, Краснодарском крае, Ростовской области. Отобраны холодостойкие формы и для более северных районов, но здесь орех выращивают в основном только энтузиасты-любители. Холодных зим он не выдерживает.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ -*Fagopyrum sagittatum gilib.*

Семейство гречишные — Polygonaceae

В Индии гречиху называют черным рисом, в других странах Востока и Запада — черной пшеницей. Русское название «гречиха» позволяет предполагать, что древние славяне, возможно, заимствовали гречиху у греков, живших на берегах Черного моря.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой от 15 см до 1,2 м. Стебель прямостоячий, ветвистый, сочный, полый внутри, у молодых растений зеленый, потом его окраска становится красновато-зеленой и даже красной. Корень стержневой, сильноветвистый. Листья цельные, очередные треугольные, со стреловидным основанием и пленчатым раструбом у основания коротких черешков нижних листьев, верхние листья — сидячие. Цветки с простым околоцветником, розовым, пятираздельным. Тычинок 8, пестик 1 с тремя столбиками. В разных цветках тычинки и столбики различной длины. Опыляется гречиха преимущественно пчелами.

Соцветия — душистые кисти. Плоды -трехгранные коричневые или темно-серые орешки с острыми ребрами, покрыты пленчатыми оболочками. Для получения крупы плоды освобождают от этих несъедобных оболочек («обрушивают») на специальных мельницах. Лучшие сорта гречневой крупы, когда плоды сохраняют естественную трехгранную форму и лишь очищены от наружной пленчатой оболочки, называются «ядрицей». Сорта, в которых плоды частично или почти полностью деформированы (расколоты на куски), называют «проделом». Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются верхушки цветущих облиственных стеблей — трава и семена, гречневая мука, просеянная через густое сито. Сбор сырья производится во время цветения, семян — по мере созревания, Сушится сырье на воздухе, в тени или сушилке, при температуре 30—40 °С.

Химический состав

В зернах гречихи содержатся: легкоусваиваемые белки — до 16% (в том числе незаменимые аминокислоты — аргинин и лизин), углеводы — до 30% и жиры — до 3%), а также много минеральных веществ (железо, кальций, фосфор, медь, цинк, бор, йод, никель, кобальт), клетчатка, яблочная, лимонная, щавелевая кислоты, витамины группы В (в гречке в 1,5 раза больше, чем в пшене) РР и Р (рутин).

В траве обнаружены: гликозид рутин, хлорогеновая, галловая, протокатехиновая и кофейная кислоты. В семенах содержатся крахмал (до 67%), жирные масла, лимонная, яблочная кислоты. Из цветков выделен фаго-пирин.

Фармакологические свойства

Препараты из гречихи обладают гипотоническим, антисклеротическим, отхаркивающим свойствами, а содержащийся в гречихе рутин уменьшает хрупкость и проницаемость капилляров.

Применение в медицине

Применяется для лечения гипо- и авитаминозов Р, при лечении и для профилактики кровоизлияния в мозг, сердце, сетчатку глаза, при склонности к кровоизлияниям в кожу и слизистые оболочки (геморрагические диатезы), при гипертонической болезни совместно с препаратами, снижающими кровяное давление, при лечении ревматизма, скарлатины, кори, сыпного тифа, а также для профилактики и лечения поражения сосудов, связанных с применением антикоагулянтов, салицилатов, мышьяковистых соединений, рентгено- и радиотерапии и при лучевой болезни. Для лечения и профилактики всех состояний, которые сопровождаются кровоизлияниями (в мозг, сердце, сетчатку глаза, кожу и слизистые оболочки), витамин Р обычно применяют совместно с витамином С.

Содержание левицина обуславливает применение гречихи при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек, при сахарном диабете. Очень хорошо усваивается в сочетании с молоком. Гречневая каша входит в меню страдающих ожирением. Ее включают в укрепляющую диету для пожилых людей и больных, перенесших тяжелое заболевание. Целебные свойства имеет и гречишный мед.

Лекарственные препараты

Настой цветков: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. цветков гречихи, настоять 40 мин, процедить. Пить как чай без дозировки при кашле и склерозе кровеносных сосудов с повышенным давлением, к чаю иногда добавляют траву сушеницы как средство, успокаивающее нервную систему и понижающее давление крови.

Настой цветков: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. цветков гречихи, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды при рассеянном склерозе.

Настой цветков: заварить 1 л кипятка 40 г цветов, настоять 30 мин. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды при бронхите, белокровии и анемии.

Настой цветков гречихи: залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. цветков, настоять 20 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день для удаления густых мокрот из бронхов и для смягчения сухого кашля.

Настой из цветков и листьев применяется как антисклеротическое, при гипертонической болезни. При ежедневном приеме

2—3 стаканов чая из гречихи через 2—3 недели наступает ощутимое улучшение.

Свежие листья прикладывают к ранам и нарывам.

Сухая гречневая мука, просеянная через сито, рекомендуется в качестве детской присыпки.

Порошок из листьев употребляют как присыпку на гноящиеся раны.

Верхушки цветущихolistvenных растений гречихи благодаря высокому содержанию в них рутина используются как сырье для получения медицинских препаратов рутина, урутина и рутамина. Собирают их во время цветения.

Противопоказания

Противопоказанием к применению препаратов гречихи служит повышенная свертываемость крови.

Места произрастания

Культивируется в средней полосе Европейской части России, в Украине, в Белоруссии.

ГРУША ОБЫКНОВЕННАЯ - *Pyrus communis* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Глива, грушевина, грушина, грушка, грушня, дичка, дуля, плата.

Ботаническая характеристика

Дерево высотой до 30 м, редко — кустарник. Развивает мощную корневую систему со стержневым корнем. Ствол диаметром до 80 см, покрыт морщинистой корой. Древесина прочная, твердая, тяжелая. Листья черешковые, круглые или овальные с заостренной верхушкой, цельнокрайние, мелкозубчатые, ярко-зеленые, сверху блестящие, снизу матовые. Молодые листья покрыты войлочным налетом. Цветки крупные, белые или бледно-розовые, правильные, одиночные или образуют от 6 до 12 цветковых щитовидных соцветий, располагаются на цветоножках длиной до 5 см. Появляются до появления листьев. Венчик белый или розовый, диаметром до 3 см. В каждой цветке от 20 до 50 тычинок. Пестике 5 столбиками. Плоды изменчивы по величине и форме, грушевидные или округлые, у некоторых сортов плоды различаются не только по размерам, но и по окраске и вкусу. Семена покрыты плотной коричневой кожурой.

Цветет груша в апреле-мае, до распускания листьев. Одно взрослое дерево продолжает цвести 10—14 суток. Плоды созревают в августе-сентябре. Плодоносить груша начинает с 3—8 лет, живет до 25—50 лет. По некоторым данным может жить до 150 и даже до 300 лет. Сортовые же деревья отмирают обычно до 30 лет. Хороший урожай повторяется через 1-2 года. Ее цветки выделяют много нектара. Пчеловоды считают, что один гектар грушевого сада дает от 9 до 23 кг меда и много пыльцы. Высоко ценится древесина груши.

В садах чередуют между собой ряды груш разных сортов, так как для получения хорошего урожая качественных плодов необходимо перекрестное опыление пыльцой чужого сорта.

В мире зарегистрировано свыше 5000 культурных сортов груш, большинство из них — десертные. Но есть и другие. Например, в Англии и во Франции специально разводят сорта, из которых вырабатывают пери — грушевое подобие сидра. В наших лесах растет до 18 видов дикой груши, и они тоже вполне съедобны.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются плоды, сухие и свежие. Заготавливают груши созревшими, когда они хорошо снимаются с дерева, начинают опадать. Сушат в сушилках, печах при температуре 85 °С, а также на солнце. Хранят в ящиках в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения 1 год.

Химический состав

Плоды содержат 6-10% легкоусваиваемых углеводов (глюкозы, фруктозы, сахарозы), органические кислоты (лимонной, яблочной), пектиновые вещества (около 3,5%) и дубильные вещества, почти 2,5% клетчатки, примерно 0,3% белков, до 1% яблочной, лимонной и других кислот, фитонциды, флавоноиды, каротиноиды, витамины С, Р, микроэлементы. Кора и корни - антоцианы; стебли — антоцианы; почки и листья молодых веток — гликозиды, витамин С, гидрохинон, флавоноиды; сок плодов — сорбит (заменитель сахара), флавоноиды, катехины, антоцианы, каротиноиды. В семенах накапливается до 21 % жирного масла.

Исследованиями установлено, что сама груша и ее листья имеют те же составные химические части, что и брусничный лист и толокнянка — содержат гликозид арбутин.

Фармакологические свойства

Груша отварная обладает мочегонным, жаропонижающим, обезболивающим, закрепляющим, антисептическим действиями. Все разновидности груши обладают вяжущим действием. Сок из незрелых плодов и листьев дикой груши обладает способностью подавлять рост таких распространенных болезнетворных микробов, как стафилококк, кишечная и дизентерийная палочка.

Применение в медицине

Древние медики использовали грушевый сок, отвар из груш для утоления жажды у больных с повышенной температурой тела. В средние века грушами, грушевым соком и отварами лечили расстройства желудочно-кишечного тракта, в том числе и дизентерию. Грушу, ее сок и отвар листьев использовали так же, как хорошее и абсолютно безвредное мочегонное средство при выраженных отеках

тела, связанных с заболеваниями сердца и почек. В русской народной медицине вареные, печеные груши, а также отвар сушеных груш рекомендуют для уменьшения кашля при туберкулезе и заболеваниях верхних дыхательных путей, лихорадке, поносе. Закрепляющие свойства наиболее выражены у диких груш. С этой же целью используют и грушевый отвар, он рекомендуется при почечнокаменной болезни. Из-за большого содержания калия прием плодов груш способствует снижению кислотности мочи. Поэтому повышается растворимость солей мочевой кислоты и предупреждается образование почечных камней.

Груши заживляют раны, дубят стенки желудка, утоляют жажду и успокаивают желчь. Сок и отвар плодов применяют как мочегонное средство и назначают при желчнокаменной болезни. Густо сваренный грушевый сок полезен при желчном поносе. Детям при диспепсии дают отвар сушеных груш с овсянкой. Грушевый сок — источник витаминов В, С, ка-ротиноидов, и рекомендуется в диетическом питании как лекарственное средство для укрепления капилляров. Золой сильно вяжущих и медленно созревающих груш лечат при отравлении грибами. Груши полезны при сердечбиениях, жжении в мочевом пузыре, способствуют перевариванию пищи. Семена имеют противоглистные свойства.

Лекарственные препараты

Отвар из груш: 100 г сушеных груш, 75 г овсяной крупы варить в 500 мл воды 30 ми, настаивать 1 ч и процедить. Пить по 50—100 мл

3—4 раза в день перед едой при поносах, гастритах, колитах, мочекаменной болезни, кашле, простуде, туберкулезе.

Густой отвар груш назначают в виде примочек при головной боли.

Кисель из груш: 100 г измельченных сушеных груш отварить в 200 мл воды, процедить, добавить по вкусу сахар, влить разведенный в холодной воде крахмал и, помешивая, прокипятить. Применять при поносах.

Свежие груши употреблять по 100 г

2—3 раза в день при диабете, гиповитаминозах.

Для косметических целей используют зрелые плоды, предпочтительнее дикие лежалые груши, содержащие большое количество витаминов и биологически активных веществ.

Очищенные от кожицы и семян груши поместить в посуду (стеклянную или фарфоровую), тщательно растереть и наложить слоем до 0,5 мм на кожу лица, шеи, рук, груди на 15—20 мин. Затем смыть маску теплой водой, приложить к коже мягкое полотенце и смазать кремом.

Противопоказания

Однако грушей нельзя злоупотреблять, есть ее в меру и не на пустой желудок, а спустя 0,5—1 час после еды. После приема груши нельзя пить сырую воду, а также есть плотную, тяжелую пищу и мясо.

Противопоказаниями к применению груш являются запоры.

Места произрастания

Груша культивируется в Центральном Черноземье, Поволжье, Ростовской области, на Северном Кавказе. Однако и в Нечерноземной полосе эта культура не редкость, однако в самые суровые зимы груша в Центральной России подмерзает, а некоторые деревья просто вымерзают. В диком состоянии растет в лиственных и смешанных лесах.

ГРЫЖНИК ГЛАДКИЙ - *Herniaria glabra* L.

Семейство гвоздичные — *Caryophyllaceae*

Другие названия

Грыжовник, кильная трава, полевое мыльце, собачье мыло.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Корень стержневой, ветвистый, одревесневший. Стебель сильноветвистый, распростертый на земле. Листья мелкие, обратнойцевидные. Цветки невзрачные, очень мелкие, желтовато-зеленые. Цветет с июня до осени.

Заготовка

С лечебной целью используют надземную часть (траву) растения. Ее собирают в течение всего лета, но лучше это делать в период цветения. Траву подрезают ножом, серпом или секатором на расстоянии 2—3 см от земли. Сушат обычно на открытом воздухе или на чердаках с хорошей вентиляцией. Во время сушки траву в течение дня несколько раз переворачивают.

Химический состав

Трава растения содержит кумарин и его производные; флавоноиды, сапонины, эфирные масла, следы алкалоидов.

Фармакологические свойства

Растение обладает спазмолитическими свойствами, которые зависят от присутствия в нем кумарина; оказывает мочегонное действие, что обусловлено наличием флавоноидов.

Использование в хозяйстве

В народной ветеринарии грыжник применяют как мочегонное средство (при задержке мочи) по 1 стакану свежесжатого сока или в форме отвара: 3 горсти сушеной травы заливают 2 стаканами воды, кипятят до выпаривания на половину объема, и назначают крупным животным 1—2 раза в сутки.

Траву грыжника применяют как диуретическое средство внутрь в форме настоя. Дозы для мелких животных — 5—10 мл.

Из-за содержания в траве грыжника сапонинов ее растирают с водой, получая мыльную пену, которую используют для мытья домашних животных (собак).

Места произрастания

Встречается во всех районах Европейской части России (кроме Крайнего Севера), на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии. Растет преимущественно по пустырям, вдоль дорог, по сухим и песчаным местам.

ГУЛЯВНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -*Sisymbrium officinale* (L.) Scop.(*Erysimum officinale* L.)

Семейство крестоцветные — *Cruciferae*

Другие названия

Ашапка, белохолост, горчавка, горчица дикая (полевая), горькуша, гулявник аптечный, елань, клоповник, колючка, колючник, метелица, метлица, папирок, редюха, репа полевая, репная капуста, репняк, руква, руквица, рюничник, сисим-брий аптечный (лекарственный), сурепка, сухо-ребрик, тохобор, уразная (усовная) трава, царская метла, юлевик.

Ботаническая характеристика

Одно- или двулетнее травянистое растение высотой 25—50 см. Стебли ветвистые, покрыты длинными и короткими густыми волосками. Листья верхние стеблевые сидячие, мелкие, ланцетные, копьевидные или стреловидные, зубчатые; нижние листья на черешках, струговиднорассеченные, с продолговатой яйцевидными неравномерно зубчатыми боковыми сегментами и более крупным, почти копьевидным верхушечным.

Цветки желтые, мелкие, создают короткие колосовидные кисти. Лепестки длиннее чашелистиков, желтые, 2—4 мм длиной. Чашелистиков 4, тычинок 6, из них 4 внутренние длиннее двух остальных. Плоды — ланцетно-шиловидные стручки, пушистые, длиной 10—15 мм, сужены к вершине, прижаты к цветоносу, на толстых коротких (длиной около 2 мм) цветоножках. Семена красновато-коричневые, угловатые, длиной 1,5—2 мм. Ядовиты. Одно растение дает за сезон до 700—750 тыс. семян.

Цветет с середины мая по ноябрь, плодоносит в августе.

Заготовка

С лечебной целью используются цветущие растения.

Заготавливают траву гулявника лекарственного во время цветения, семена при созревании в августе. Траву срезают ножом, серпом, срывают руками так, чтобы не повредить корни растения, раскладывают на подстилке тонким слоем и сушат в тени под навесом, на чердаках, в хорошо проветриваемом помещении, периодически переворачивая.

При сборе семян обрывают стручки по мере их созревания и сушат на воздухе, в сушилках, печах, духовках при температуре 45 °С. Затем протирают, просеивают сквозь сито и собирают семена.

Срок хранения травы 1 год, семян — 3 года.

Химический состав

Трава растения содержит гликозиды, флавоноиды (кверцетин, изорамнетин), горечи, дубильные вещества (до 8%), органические кислоты, эфирное горчичное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, минеральные вещества (барий, магний, медь, никель и др.). В семенах до 35% желтого жирного масла острого вкуса и до 15% гликозида синегрина.

Фармакологические свойства

Препараты гулявника обладают мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, антисептическим, вяжущим, ранозаживляющим, противочинготным и повышающим аппетит свойствами. Семена гулявника повышают тонус кишечника и усиливают его моторику, что в конечном итоге оказывает послабляющее действие.

Применение в медицине

Препараты гулявника лекарственного используются в народной медицине внутрь при острых респираторных заболеваниях, простуде, бронхите, бронхиальной астме, ларингите, воспалении легких, воспалении почек, мочевого пузыря, поносах, общей слабости, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хроническом колите, охриплости голоса, при цинге, воспалении почек с задержкой мочеиспускания; наружно при стоматитах, катаральной ангине, ранах и язвах.

Лекарственные препараты

Настой травы гулявника: заварить 250 мл кипящей воды 25 г травы и настоять 1—2 ч в термосе, затем процедить, добавить по вкусу мед или варенье. Принимать теплым по 1 ст. л. 3—5 раз в день при

острых респираторных заболеваниях, бронхитах, воспалении легких, воспалении почек, мочевого пузыря, поносах, общей слабости, туберкулезе легких, охриплости голоса, при цинге, воспалении почек с задержкой мочеиспускания, простуде. Этим настоем можно промывать гноящиеся раны, язвы, обморожения, пролежни.

Сок из листьев гулявника. Свежие листья измельчить, залить охлажденной кипяченой водой в соотношении 1:1, настаивать 1 ч, затем отжать сок. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день как отхаркивающее средство при различных заболеваниях легких, простуде, цинге, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря. Смазывать гноящиеся раны, язвы.

Места произрастания

Растет в Европейской части России, на Кавказе, Дальнем Востоке, в Западной и Восточной Сибири. Встречается как сорняк вдоль дорог, в огородах, по полям, у жилья, заборов.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ - *Inula helenium* L.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Аман, амаус, гаюн, девясил солнечный, девясиль-ный корень, девясин, девятисил, девятуха, диво-сил, дивясильник, дикий подсолнечник, занутич-ник, капока, капотка, корвяк, кровяк, майник, медвежье ухо, минчужник, обмил, оман, оманник, перховник, пуговальник, расточник, сладкое зелье, сомнит, старовник, умань (умен) луговой, чертополох, яровец.

Русское название происходит от «девяти сил», которыми растение наделяли на Руси. Славяне на протяжении тысячелетий почитали девясил как надежное лечебное средство. Они считали, что его корень наделен девятью волшебными силами и исцеляет от девяти болезней, а здоровых оберегает от хвори.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение до 100—150 см высотой. Корневище толстое (до 5 см), мясистое, темновато-бурое, внутри беловатое, часто многоглавое, от корневища отходят немногочисленные длинные (до 50 см) толстые придаточные корни. Стебель, один или несколько, прямостоячий, вверху коротковетвистый, продольнобороздчатый, короткожестковолосистый, внизу мягковолосистый. Листья очередные, цельные, сверху голые, редко шершавоопушенные, морщинистые, снизу густоопушенные, бархатистые, по краю неравнозубчатые; прикорневые крупные, длиной до 40—50 см, шириной 20 см и более, продолговато-овальные, коротко-заостренные, суженные в черешок, стеблевые более мелкие, длиной 10—30 см и шириной 3—12 см, продолговато-яйцевидные, заостренные, с сердцевидным, охватывающим стебель основанием, верхние листья ланцетные, острые, длиной до 6—9 см и шириной до 2—4 см. Средние листья короткочерешковые, а верхние — сидячие. Цветки желтые, собраны в крупные немногочисленные корзинки 7-8 см в диаметре, образующие редкие кисти или щитки. Краевые цветки пестичные, язычковые, с линейным венчиком, длиной 15—30 см, шириной 2—2,5 мм, расположены в один ряд. Срединные цветки обоеполые, трубчатые, с хохолком. Характерна обертка корзинки - полушаровидная, черепитчато-многолистная, листочки отогнутые, войлочно-опушенные. Плоды — семянки 3—5 мм длины, линейно-продолговатые, четырехгранные, голые; летучка состоит из одного ряда грязно-белых мелко-зазубренных волосков, вдвое длиннее семянки. Цветет в июле-сентябре, созревает в августе-октябре.

Заготовка

Для медицинских целей используют корневища и корни девясила высокого, их заготавливают осенью, с начала плодоношения до наступления заморозков в сентябре, или ранней весной — в марте. При сборе корневую систему подкапывают в радиусе около 20 см от стебля на глубину 30 см. Для возобновления зарослей оставляют нетронутым не менее одного растения на 10 кв.м. Выкопанное сырье отряхивают от почвы, быстро промывают в воде, остатки стеблей срезают у основания, удаляют тонкие корешки. Корневища и толстые корни разрезают продольно на куски длиной 10—15 см, толщиной 1—2 см. Сырье провяливают в течение 2—3 дней и сушат в помещениях на стеллажах, в сушилках при температуре не выше 40 °С, разложив тонким слоем. Срок хранения до 3 лет.



Химический состав

В корневищах и корнях содержится эфирное масло (1-3%), состоящее из смеси сесквитерпеновых лактонов, производных селинена, из них основные — алантолактон, изоалантолактон, дигидроалантолактон и проазулен, хорошо растворимые в органических растворителях, плохо — в воде. Помимо этого, в корнях обнаружены до 44% инулина, псевдоинулина, инулина, смолы, слизистые и горькие вещества, полисахариды, органические кислоты (уксусная, бензойная), сапонины, следы алкалоидов, другие вещества.

Фармакологические свойства

Девясил обладает противовоспалительными, мочегонным, потогонным, антимикробным, бактерицидным, противогрибковым, вяжущим, кровоостанавливающим, спазмолитическим, противоаллергическим, отхаркивающим свойствами. Эфирное масло обладает также антисептическими и противоглистным свойствами. Оно хорошо растворяется в органических растворителях, плохо — в воде.

Применение в медицине

Используется как отхаркивающее средство при хронических заболеваниях дыхательных путей: трахеитах, туберкулезе легких и бронхите с большим выделением слизи. Является также хорошим средством при гастроэнтерите, при поносе неинфекционного происхождения. Среди так называемых «желудочных растений» девясил стоит в числе первых. Его рекомендуют при заболеваниях почек и печени. Препараты девясила используются внутрь при удущье, коклюше, как противоглистное и кровоостанавливающее; наружно — при лечении нагноившихся ран, язв, экземе, чесотке и других заболеваниях кожи. Дерматологи иногда применяют девясил наружно в виде мази при экземе и зуде кожи; при ревматизме и гриппе тоже применяют препараты девясила.

Лекарственные препараты

Настой листьев: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, настоять в течение 1 ч, процедить. Полученным настоем моют руки и места, пораженные язвами и трещинами.

Настой корней и корневищ девясила: 20 г сушеных корней с корневищами настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 8 ч. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды при воспалении легких, бронхитах, трахеитах, простуде. Можно добавить мед, варенье по вкусу.

Отвар корней и корневищ девясила: заливают стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней и корневищ, доводят до кипения, кипятят 10—15 мин, остужают и пьют в теплом виде по столовой ложке через каждые 2 ч в качестве отхаркивающего средства при кашле.

Отвар из корней и корневищ девясила: 20 г сушеных корней с корневищами кипятить 5 мин в 200 мл воды, настаивать в теплом месте 4 ч, затем процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях легких, гастритах, колитах, холециститах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатитах, гипертонической болезни. Отваром полоскать полость рта и зева при ангинах, стоматитах, делать компрессы на больные суставы при ревматизме, артритах.

Настой корня девясила: залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. измельченного корня, настоять в термосе 4 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л.

3—4 раза в день для улучшения пищеварения и обмена веществ, при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При пониженной кислотности желудочного сока и воспалении желудка пьют по полстакана настоя 3 раза в день.

Настойка из корня девясила: залить 100 мл 70%-го спирта 20 г измельченного корня, настоять 10 дней в теплом месте, ежедневно встряхивая, процеживают. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Иногда используют настойку на вине (10—15 г на 0,5 л). В прежние времена так называемое «девясилово вино» считалось одним из лучших средств при гастритах и язве желудка.

Сок из девясила, смешанный с медом **1:1,** применялся при кашле и бронхиальной астме. Он улучшает функции поджелудочной железы, печени, почек.

Мазь из девясила: смешать 1 ст. л. молотого корня и 4—5 ложек несоленого свиного сала, поставить на малый огонь и варить в течение 15 мин. Процедить в горячем виде через плотную ткань. Пораженные места смазывают 1 раз в день до улучшения состояния. В дальнейшем пораженное место несколько дней обмывают теплым отваром корня.

Мазь готовят небольшими порциями и хранят в холодильнике.

Девясил входит в препарат «Алантон», который используется при лечении заболеваний желудка.

Противопоказания

Препараты девясила высокого можно применять только по назначению врача. При передозировке могут появиться симптомы отравления. Противопоказаниями к применению девясила могут служить тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы, почек, беременность.

Места произрастания

Растет девясил высокий по берегам рек, озер, по влажным лугам, среди кустарников, на лесных полянах лиственных лесов Европейской части России, в Поволжье, на Алтае, в Западной Сибири, на Кавказе, в Беларуси, в Украине и в Средней Азии.

ДЖУТ ДЛИННОПЛОДНЫЙ - *Corchorus olitorius* L.

Семейство липовые — Tiliaceae

Ботаническая характеристика

Однолетнее тропическое травянистое растение до 1—3 м высотой. Стебли ветвятся на всем протяжении или только в верхней части. Листья простые, широколанцетные, по краю пильчатые, до 5—12 см длиной и 2-

6 см шириной, у основания листовой пластинки имеются две узкие хвостовидные лопасти. Цветки желтые, до 1 см в диаметре, расположены по 1—3 в пазухах листьев. Плоды — удлиненные, узкоцилиндрические ребристые коробочки 5—10 см длиной, при созревании открываются 3—6 створками. В каждой коробочке до 200 семян. Семена мелкие, трехгранные, темно-зеленые или тем-но-коричневые.

Химический состав

Содержат гликозиды — олиторизид и корхорозид. В семенах, остающихся в качестве отходов производства, в 1954 г. Г. В. Лазурьевским были найдены сердечные гликозиды. В 1958 г. Н. К. Абубакиров с сотрудниками выделил в чистом виде сердечный гликозид олиторизид. Позднее из семян было выделено еще несколько гликозидов сердечной группы, в том числе корхорозид А и В и олиторин.

Фармакологические свойства

Препараты из джута оказывают на сердце действие, подобное действию других гликозидов, улучшают коронарное кровообращение и усиливают диурез. Оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Места произрастания

Родиной джута является Индия. Распространен в Азии, Америке, Африке. Оба вида джута культивируются в Индии, где сосредоточено 95% мировой площади этой культуры.

Культивируется в южных районах России для промышленных целей как волокнистое растение.

ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ - *Dioscorea caucasica* Lipsky

Семейство диоскорейные — Dioscoreaceae

Родовое название растение получило по имени греческого врача Диоскорида; латинское слово «caucasica» означает кавказская, так как это эндемичное растение Кавказа. Этот обширный род объединяет около 250 видов, а по другим сведениям даже 500 видов. Большинство из них распространено в тропиках и субтропиках. В России в диком виде растут только 2 вида: диоскорея кавказская и диоскорея nipponская.

Ботаническая характеристика

Диоскорея кавказская — это многолетняя травянистая лиана до 2,5— 4 м высотой. Корневище горизонтальное, толстое, длинное. Нижние листья мутовчатые, сердцевидноовальные, верхние очередные или супротивные, черешковые, заостренные, со слегка выемчатым краем, с 9—13 дуговидными жилками. Цветки мелкие, однополые, двудомные, зеленоватые, невзрачные, в простых пазушных кистях. Растение двудольное. Цветки тычиночные по 1—3 в пучке в пазушных рыхлых кистях, пестичные расположены поодиночке в кистях. Плод — трехгранная трех-гнездная коробочка с тремя перепончатыми крыльями. Семена с крылом, окружающим семя со всех сторон. Цветет в мае-июле, плодоносит в июле-сентябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются корневища с корнями. Их добывают в течение всего вегетационного периода, начиная с конца апреля до конца октября. Тщательно очищают от земли и остатков стеблей, разрезают на куски и сушат в сушилке при температуре 45—50 °С, расстилая тонким слоем. Хранят в сухом проветриваемом помещении в бумажных мешках или коробках. Срок хранения 3 года.

Химический состав

В корневищах диоскореи кавказской содержится до 10% стероидных гликозидов (сапонинов), производные диосгенина, главный из них — диосцин. Диосгенин долгое время служил единственной основой для синтеза стероидных гормонов — кортизона прогестерона и других кортикостероидов. Основным направлением исследования сапонинов явилось выяснение их влияния на течение атеросклероза. Взаимодействие сапонинов с холестерином приводит к образованию труднорастворимых соединений, которые мало всасываются из кишечника, и как следствие — токсичность сапонинов понижается.

Имеются сообщения, что сапонины способны соединяться не только с холестерином, но и с белками крови и, по-видимому, могут разрушать белково-липидный комплекс как основу развития атеросклеротических изменений.

Фармакологические свойства

Препараты диоскореи обладают антисклеротическим и мочегонным действиями, снижают кровяное давление, усиливают выделение желчи и уменьшают свертываемость крови.

Применение в медицине

Применяются при общем церебральном и коронарном атеросклерозе как средство, снижающее содержание холестерина. Применяют на начальных стадиях атеросклероза в целях профилактики, а также при выраженных стадиях заболевания.

Лекарственные препараты

Отвар корневищ диоскореи кавказской:

залить 1 стаканом горячей воды 1,5 г измельченных корневищ и держать в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить через два-три слоя марли и довести объем кипяченой водой до исходного. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Лечение проводят циклами по 20— 30 дней с 7—10-дневными перерывами. Курс лечения — не менее 3—4 месяцев. Прием препаратов диоскореи особенно эффективен в начальных стадиях атеросклероза. При появлении зуда, потливости и понижении аппетита следует уменьшить дозу или временно отменить препарат.

Из сырья получают галеновый препарат **«Полиспонин»**. При положительных результатах лечения у больных улучшается самочувствие и память, восстанавливается сон, нормализуется содержание холестерина в крови, понижается артериальное давление.

Противопоказания

Препараты диоскореи раздражают желудочно-кишечный тракт, поэтому их всегда следует принимать после еды.

Места произрастания

Диоскорея кавказская встречается главным образом в западной части Закавказья (Адлерский район Краснодарского края и Абхазия). Естественные запасы сырья ее очень ограничены.

ДИОСКОРЕЯ НИППОНСКАЯ - *Dioscorea nipponica* Makino

Семейство диоскорейные — *Dioscoreaceae*



Ботаническая характеристика

Многолетняя двудомная травянистая лиана с вьющимися стеблями длиной до 4 м. Корневище горизонтальное, до 2,5 м длиной и до 3 см в диаметре, коричнево-бурое, на всем протяжении несет жесткие корни. Стебли многочисленные, простые, голые. Листья широкояйцевидные, с сердцевидным основанием, 6—12 см длины, на коротких черешках, очередные. Нижние листовые пластинки семилопастные, верхние листья трех-пяти-лопастные. Листовые пластинки коротко-опушенные. Цветки мелкие, невзрачные, бледно-зеленые. Тычиночные цветки собраны по 3—7 в полузонтики и образуют одиночные пазушные кисти. Пестичные цветки собраны в простую кисть. Плод — трехгнездная коробочка.

Цветет в июле-августе, семена созревают в августе-октябре.

Заготовка

В качестве лекарственного растительного сырья корневища с корнями заготавливают в летне-осенний период, преимущественно после созревания семян. Их выкапывают кирками или лопатами, отряхивают от земли, удаляют стебли и испорченные части, затем режут на куски длиной 7—10 см. Сушат на открытом воздухе, на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилках с искусственным обогревом при температуре до 60 °С, разложив тонким слоем до 10 см на решетках или на ткани и периодически переворачивая. Готовое сырье при сгибании с треском ломается. Срок хранения 3 года с ежедневным контролем на активность сырья.

Высушенные корневища с корнями пользуют в качестве лекарственного сырья для получения полисапонина.

Химический состав

Корневища диоскорей nipponica содержат до 8% сапонинов. Среди них стероидный сапонин диосцин - до 0,5- 1,6%. Он нерастворим в воде. Сапонины обладают способностью образовывать нерастворимые комплексные соединения с холестерином.

В корневищах диоскорей nipponica обнаружены также крахмал и жирное масло.

Корневища с корнями диоскорей nipponica содержат стероидные гликозиды, обуславливающие антисклеротические свойства.

Фармакологические свойства

Препараты диоскорей nipponica обладают антисклеротическим и мочегонным действиями, снижают кровяное давление, усиливают выделение желчи и уменьшают свертываемость крови.

Применение в медицине

Применяются при общем церебральном и коронарном атеросклерозе как средство, снижающее содержание холестерина. Применяют на начальных стадиях атеросклероза в целях профилактики, а также

при выраженных стадиях заболевания.

Лекарственные препараты

Отвар диоскореи ниппонской: заварить

1 стаканом кипятка 1,5 г измельченных корневищ и поставить в закрытой эмалированной посуде кипятить на водяной бане на 30 мин, настоять до охлаждения, процедить через два-три слоя марли и довести объем кипяченой водой до первоначального. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Лечение проводят циклами по 20—30 дней с 7—10-дневными перерывами. Курс лечения — не менее 3—4 месяцев. Прием препаратов диоскореи ниппонской особенно эффективен в начальных стадиях атеросклероза. При появлении зуда, потливости и понижении аппетита следует уменьшить дозу или временно отменить препарат.

Сухой экстракт **«Полисапонин»**, получаемый из корневищ с корнями, снижает уровень холестерина в крови, уменьшает отложение липидов в артериальных сосудах и печени, улучшает функцию сердца, увеличивает диурез.

«Полисапонин» применяют для профилактики и лечения атеросклероза сосудов головного мозга, сердца, а также при атеросклерозе, сочетающемся с гипертонической болезнью.

Противопоказания

Сапонины диоскореи раздражают желудочно-кишечный тракт, поэтому отвары и порошок всегда следует принимать после еды.

Места произрастания

Диоскорея ниппонская растет в широколиственных лесах, а также на опушках кедрово-широколиственных лесов Приморского края, южных районов Хабаровского края и на юго-востоке Амурской области.

Ввиду ограниченных природных запасов диоскореи приняты меры к культивированию этого растения. Некоторые виды диоскореи, например, дельтовидную, культивируют в Крыму и на Кавказе, но можно выращивать в Подмосковье и других равноценных по климатическим условиям районах.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - *Melilotus officinalis* (L.) Pall

Семейство бобовые — leguminosae

Родовое название растения произошло от греческого слова «melilotos»; meli — мед, «lotos» — название многих кормовых трав, в том числе и клевера. Латинское officinalis — аптечный. За нектароносность род донника и получил латинское название Melilotus — медовые клевера.

Другие названия

Барко, бортин, бурковина, буркун желтый (женский, луговой, степной), буркунец, воргун, дикая греча (гречиха), донец, донная трава, донник аптечный, душичник, желтоцвет, заячий холодок, итальянская (мольная) трава, комоница, коню-шина, кропило, липка, маслячник, медовый клевер, мелюс, милот, молочник, мольная трава, ок-ладник, омушник, падучник, сядаш, томка, хмель дикий, хрестовник, чемурник, шиник, ялушник.

Слово «донник» происходит от «донной» — древнего названия подагры. Словом «дна» в праславянскую эпоху обозначали болезни нижней части брюшной полости и подагру. Еще в Ипатьевской летописи (XIV век) можно прочесть: «Дна есть подъступила».

Род донников насчитывает до 20 видов, из которых 12 встречаются в пределах нашей страны. Наиболее часто встречаются желтый (лекарственный), белый, душистый, высокий, зубчатый и волжский донники.

Ботаническая характеристика

Двулетнее травянистое растение высотой 50—100 см, но на молодых залежах и при возделывании достигает высоты около 3 м. Корень стержневой, с многочисленными боковыми ответвлениями. Стебель один (иногда несколько), ветвистый, прямой, круглый у основания, вверху ребристый. Листья мелкие, очередные, тройчатые, по краю зубчатые, длинночерешковые с шиловидными прилистниками. Листочки нижних листьев обратнойцевидные, остальных листьев — ланцетные или удлинненно-ланцетные, пальчато-мелкозубчатые.

Цветки желтые, мелкие, собраны в длинные пазушные кисти из 30—70 цветков. Венчик желтый, мотылькового типа, длиной 5—7 см, поникающий; чашечка длиной около 2 мм, до половины надрезана на 5 треугольно-ланцетных долей, флаг почти равен крыльям, несколько превышающим лодочку, 9 тычинок сросшихся, одна свободная. Плоды — мелкие (длиной 3—4 мм, шириной 2 мм, толщиной около 1,5 мм) одно-, двусемянные бобы, поперечно-морщинистые, с 1—2 семенами. Семена овальные, желтые, гладкие или мелкобугорчатые. Цветет с мая по сентябрь, созревает в июле-сентябре. Семена дает, как и белый донник, на второй год.

Все донники отлично переносят засуху, почти не поражаются болезнями и вредителями, мало угнетаются избытком солей в почве. Поэтому они пышно растут не только на черноземах, где соперничают со злаками, но и на солонцах. Даже сухая засоленная пустыня дает неплохой выход донникового сена.

Заготовка

Заготавливают только цветочные кисти и верхушки растения с листьями и ветками и боковые побеги во время цветения, с июля по сентябрь. Время сбора — солнечное утро. Сушат в тени. Траву раскладывают тонким слоем или связывают в пучки, подвешивают их к потолку, на стены на сквозняке. После сушки обмолачивают и просеивают через сито. Высушенное сырье сильного запаха, солоновато-горького вкуса. Примесь другого донника недопустима. Хранят в бумаге, в жестяных, плотно закрывающихся банках, коробках или в стеклянной таре. Срок хранения травы до 2 лет.

Химический состав

Трава донника содержит кумарин (0,4-0,9%), органические кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, витамины С, Е, каротин, производные пурина, жироподобные вещества (до 4,3%), белок, крахмал, фитонциды. В семенах найдены дикумарин, препятствующий свертыванию крови, жирное масло (около 8%), белок (до 42%), крахмал (около 9%), в цветках — эфирное масло с кумарином, слизистые вещества, холин, смолистые вещества, танин. При высыхании в траве образуется лактон кумарин — пахучее вещество с запахом свежего сена.

Фармакологические свойства

Настой и отвар из донника угнетают центральную нервную систему, обладают противосудорожным и наркотическим свойствами, оказывают болеутоляющее, успокаивающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, ветрогонное, местно раздражающее, смягчительное действие.

Применение в медицине

Донник входит в состав грудных, смягчительных, слабительных сборов.

Настой травы применяют внутрь при хронических катарах бронхов, при метеоризме, болях в кишечнике, мочевом пузыре и почках, мигренях, повышенной возбудимости, гипертонии, а также при климаксе и др. Наружно — в виде компрессов, промываний, пластырей, как смягчительное и болеутоляющее средство, при фурункулах, карбункулах, гнойных ранах, при воспалительных процессах в среднем ухе с выделениями, при затвердении молочных желез. Донник идет на изготовление зеленого (мелилотногo) пластыря -наружного смягчительного средства от нарывов и нагноений.

Лекарственные препараты

Настой травы донника: залить 250 мл охлажденной кипяченой воды 15— 20 г травы, настаивать 4 ч в закрытой банке. Принимать по 100 мл 3 раза в день при бессоннице, головной боли, хроническом бронхите, гипертонической болезни, нервных расстройствах, обильных менструациях. Этот настой повышает количество лейкоцитов в крови у больных лучевой болезнью.

Настой травы донника: залить 200 мл кипятка 30— 40 г травы, настоять в теплом месте 30 мин. Применять для компрессов, примочек, ванн при ревматизме, гнойничковых поражениях кожи, фурункулезе.

Настой донника в смеси с другими растениями: смешать в равных количествах траву донника, цветки мать-и-мачехи, траву центав-рии и манжетки. Заварить 1 стаканом кипятка

1 ст. л. смеси, настоять 15 мин, остудить и процедить. Пить по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3—4 недель при воспалении яичников. На период лечения воздерживаться от половой жизни.

Отвар из травы донника: заварить 200 мл кипятка 10 г травы, поставить на малый огонь и держать 30 мин, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при бронхитах, острых респираторных заболеваниях, болезнях почек, печени, бессоннице.

Мазь из свежих цветков донника: тщательно растереть 50—60 г свежих цветков с тремя ст. л. свежего сливочного масла. Смазывать фурункулы, карбункулы для ускорения их созревания.

Измельченные листья прикладывать на гноящиеся раны, долго не заживающие язвы.

Противопоказания

Применять растение можно только по назначению врача с соблюдением правил приема, указанных доз и срока лечения. При передозировке могут появиться головные боли, тошнота, рвота. В таких случаях прием лекарств из донника следует прекратить и срочно обратиться к врачу. Противопоказаниями к применению донника лекарственного служат беременность, внутренние кровотечения, пониженная свертываемость крови.

Места произрастания

Распространен по всей Европейской части России, Западной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Растет повсеместно на пустырях, вдоль дорог, по сорным местам, на полях.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Quercus robus* L.

Семейство буковые — *Fagaceae*

Латинское название дуба (от греческого «кегкееп» — шероховатый, шершавый); латинское «*robur*» — древесина дуба; латинское «*pedunculatus*» — черешчатый (от «*pedunculus*» — черешок).

Другие названия

Дуб глухой (летний, ранний, черешчатый), кал-ниш, нелинъ, осинчук, стежар.

Ботаническая характеристика

Красивое крупное, могучее с раскидистой кроной листопадное дерево, достигающее 40—50 м высоты и 2 м в диаметре. Живет иногда до 1000 и более лет, благодаря устойчивости к вредителям болезней и очень мощной и разветвленной корневой системе, препятствующей выворачиванию его ветром. Дуб испаряет за теплое время года более 100 тонн воды, что в 225 раз больше его собственного веса.



В нашей стране насчитывается около 20 видов дуба. Самый распространенный из них — дуб летний или черешчатый. Мощные корни дуба уходят в землю более чем на 5 м, поэтому дубы хорошо переносят засуху и могут расти даже на засоленных почвах. У отдельно стоящих деревьев крона выглядит как большой шатер, у растущих в лесу — цилиндрическая или яйцевидная. Дуб очень светолюбив, не переносит затенения с боков. Ветви дерева причудливо изогнуты так, чтобы каждый листочек получал максимум света. Осенью дуб сбрасывает не только листья, но и мелкие ветки — так он осветляет свою крону. В чистых дубовых насаждениях происходит естественное изреживание, когда деревья достигают 50—60 лет и начинают сильно затенять друг друга. Молодые дубки растут очень медленно. Рост весенне-летних побегов продолжается всего несколько недель, зато рост стебля в толщину идет гораздо дольше. По этой причине диаметр ствола одиночных дубов — великанов на равнинах достигает нескольких метров в поперечнике. В высоту дуб растет до 200 лет, а в ширину — всю жизнь. Старый дуб, который рос на открытом месте смолоду, никогда не бывает высоким. Крона такого дерева очень широкая и начинается почти от самой земли. Дуб же выросший в лесу, напротив, высокий, стройный, а его крона узкая, сжатая с боков и начинается на довольно большой высоте.

В древности почти половину лесов Европы составляли дубравы, теперь же дубовых лесов около 3% всех лесов Европы. Польза от дуба приносит ему гибель. Вырубая дубы, мы губим свое будущее и свое здоровье. Один дуб 50-летнего возраста очищает воздух в такой же мере, что и тысяча молодых деревьев.

Кора у молодых побегов гладкая, оливково-бурая, у старых — серо-бурая, в трещинах. Листья на коротком черешке — очередные, простые, продолговато-обратнояйцевидные, перистолопастные, голые, блестящие с выступающими жилками. Весной дуб распускается поздно, одним из последних среди наших деревьев. Цветет в апреле-июне когда у него еще совсем маленькие листья. Цветки однополые, однодомные, очень мелкие и невзрачные, опыляются ветром. Мужские или тычиночные цветки собраны в своеобразные соцветия — длинные и тонкие желтовато-зеленоватые свисающие сережки, напоминающие сережки орешника. Эти сережки целыми пучками свешиваются вниз с ветвей и почти не отличаются по цвету от молодых маленьких листьев. Женские или пестичные цветки дуба сидячие, совсем крохотные — не больше булавочной головки. Каждый из них имеет вид едва заметного зеленоватого зернышка с

малиново-красной верхушкой. Эти цветки располагаются поодиночке или по 2—3 на концах особых тонких стебельков. Из женских цветков к осени вырастают желуди. После цветения сначала разрастается маленькая чашевидная обертка — плюска, а затем и сам плод — желудь. Желуди не переносят высухания, стоит им потерять даже небольшую часть воды, как они погибают. В тепле они легко загнивают, к холодам и морозам очень чувствительны. Это обстоятельство представляет определенную трудность для сохранения желудей под семена. В природе же такой проблемы нет: желуди, опавшие поздней осенью в лесу, зимуют во влажной подстилке из листьев под толстым слоем снега, защищающего их как от высухания, так и от мороза. Прорастание желудя напоминает прорастание горошины: его семядоли не поднимаются над поверхностью почвы, как у многих растений, а остаются в земле. Вверх поднимается тонкий зеленый стебелек. Сначала он безлистный, и только спустя некоторое время на его верхушке появляются небольшие листочки.

Заготовка

В лечебных целях используют кору молодых ветвей и стволов дерева в возрасте до 20 лет, реже - желуди. Время сбора должно совпадать с периодом сокодвижения, с апреля по июнь. На молодой коре, гладкой, неповрежденной, без трещин и наростов, делают кольцевые надрезы на расстоянии 30 см друг от друга, затем разрезают вдоль и снимают кору в виде желобков.

Кору раскладывают тонким рыхлым слоем на подстилке, фанере и сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, под навесом, на чердаках, ежедневно переворачивая. Досушивают в сушильках, печах, духовках при температуре не выше 40—50 °С. Срок годности — до 5 лет.

Во время сушки необходимо следить, чтобы кора не заплылась, не загрязнилась, не намокла (при намокании она теряет дубильные вещества, к применению становится непригодной).

Высушенное сырье — трубчатые куски коры длиной 20—30 см, снаружи блестящие, иногда матовые, светло-бурые или серые, гладкие или слегка морщинистые, без трещин, без запаха, с сильно вяжущим вкусом. С внутренней стороны желтовато- или красновато-бурые, с продольными ребрышками. Кора не должна содержать примесей древесины и пробкового слоя. Заготавливать кору желателно только с деревьев, убираемых в порядке запланированных рубок.

Химический состав

В желудях содержатся до 40% крахмала; 5—8% дубильных веществ; сахара, жирное масло — до 5%, а также белок, сахар. Листья содержат дубильные и красящие вещества, кверцитрин и кверцетин, а также пентозаны. В коре дуба содержатся 10—20% дубильных веществ; органические кислоты (галловая, эллаговая и др.), катехины, углеводы, слизь, крахмал, большое количество пентозанов (до 13—14%); пектиновые вещества (до 6%); помимо этого, кверцетин, сахара и флорафен. Кора дуба содержит белковые вещества. Чем старше дерево, тем меньше дубильных веществ в его коре.

Фармакологические свойства

Препараты дуба оказывают вяжущее, противовоспалительное и противогнилостное действия. Танин (основная действующая часть дубильных веществ коры) при соприкосновении с раной соединяется с белками, образуя защитную пленку, предохраняющую ткань от местного раздражения, в результате чего уменьшается воспаление и боль. Танин взаимодействует с белками микроорганизмов, приостанавливает их рост или приводит к их гибели.

Применение в медицине

Кору дуба наружно применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта (гингивиты, стоматиты, амфодентоз). В качестве полосканий применяется при воспалении зева, миндалины, кровоточивости десен и плохом запахе изо рта. Рекомендуются также при глосситах и фарингитах. Настой коры дуба действует укрепляюще, как смола, на внутренние сосуды. Наружное применение коры дуба полезно при кожных заболеваниях, для промывания гнойных и незаживающих ран и язв, при потливости ног, мокнущих экземах, кровоточащем геморрое, вагинальных воспалениях (белях). Отмечены хорошие результаты при лечении ожогов. Кора дуба входит в состав сборов для ванн от золотухи и рахита. В больших дозах назначается при катаре желудка и кишечника, поносе и дизентерии.

На листьях дуба часто можно видеть красновато-желтые или зеленые шарики, похожие на маленькие яблочки — это галлы. Они появляются после укуса насекомого. Галлы в порошке применяются при желудочно-кишечных расстройствах, гнойных ранах, ожогах, кожных болезнях (туберкулезе кожи, лишаях и экземе). Порошком из высушенных галл или свежими галлами смазывают экземы, лишай, ожоги.

Лекарственные препараты

Отвар из коры дуба: кору измельчают до величины частиц не более 3 мм, после чего берут 20 г измельченной коры заливают 200 мл воды комнатной температуры, закрывают, нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании 30 мин, охлаждают в течение 10 мин, процеживают, отжимают, добавляют воды до первоначального объема. Принимают по 100 мл 2—3 раза в день при колитах с поносами, желудочно-кишечных кровотечениях, гастритах, полощут полость рта, горла при ангинах, стоматитах. Молодая, свежая и сухая кора, настоянная 30 мин на кипятке, дает закрепляющий настой. Если намочить в этом настое платок и обвязать горло, это поможет против начинающегося зоба и при ожирении шеи. Не менее действенна такая повязка и при болезнях желез. При выпадении прямой кишки следует принимать сидячие ванны из этого настоя.

Отвар из коры дуба: заварить 1 стаканом кипятка 40 г коры, поставить на малый огонь и варить 30 мин, затем настоять 2 часа. Делать примочки при ожогах, экземе; клизмы, ванночки при кровоточащем геморрое; промывать раны, язвы, делать ножные ванны при потливости ног. Отвар коры дуба применяется внутрь при отравлении грибами, солями меди и свинца, а также при заболеваниях печени, селезенки, хронических воспалениях мочевыводящих путей и мочевого пузыря, кровотечениях в желудочно-кишечном тракте, при обильных менструациях.

Настой из коры дуба: настоять в 400 мл охлажденной кипяченой воды 10 г коры дуба в течение 6 ч, затем процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день перед едой при заболеваниях желудка, кишечника, почек, легких.

Мазь из коры дуба: смешать 2 части порошка коры дуба, 1 часть почек черного тополя и 7 частей сливочного масла, выдержать в теплой печи 12 ч, затем варить на слабом огне или на водяной бане 30 мин, процедить. Мазью смазывать ожоги, обморожения.

Желуди. Высушенные, очищенные от оболочек семена поджарить до розового цвета. Применять при поносах.

Кофе из желудей. Поджаренные желуди измельчить в порошок и заваривать, как кофе. Давать детям при золотухе.

Воздух в дубовых рощах насыщен фитонцидами дуба. При вдыхании его улучшается общее самочувствие, уменьшаются сердечные и головные боли, улучшается сон.

Кроме перечисленных качеств, дуб обладает и качеством делиться с человеком своей энергией и силой. Но это возможно только при условии, что человек находится в хорошем психоэмоциональном состоянии, так как дерево стабилизирует именно то настроение, в котором вы находитесь в момент контакта. Наиболее подходящее время для работы с дубом с

21 до 3 часов ночи. Спит дерево с 15 до 17 часов.

Места произрастания

Растет дуб в широколиственных смешанных лесах. Распространен в средней и южной полосах Европейской части России до Урала, в Предкавказье. Дуб с трудом переносит холодный и влажный климат, тогда как на юге он развивается лучше.

ДУРМАН ИНДЕЙСКИЙ - *Datura innoxia* Mill

Семейство пасленовые - *Solanaceae*

Ботаническая характеристика

Однолетнее серовато-пушистое травянистое растение высотой 60—150 см. Стебель вильчатветвистый, с очередными длинночерешковыми, широкояйцевидными серовато-зелеными листьями. Цветки одиночные, крупные, длиной до 20 см, белые, расположены в развилинах стебля. Плод - поникшая шаровидная коробочка серовато-зеленого или бурого цвета длиной 3—6 см, густо усаженная игловидными шипами. В основании коробочки расположена отогнутая чашечка. Семена косо-почковидные, сероватые, до 5 мм длины. Цветет в июле-октябре, плодоносит с августа.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья применяются листья дурмана. Сырье собирают в период от начала цветения и до поздней осени в перчатках. Сушат сразу же после сбора, в тени в хорошо проветриваемом помещении при температуре 45—50 °С. Срок хранения 2 года. Хранят в закрытых банках или коробках с плотно закрывающимися крышками.



Химический состав

Листья дурмана содержат различные алкалоиды в количестве 0,23—0,39%, стебли — 0,15—0,24%, корни — 0,21—0,46%, цветки — 0,20-2,89%, плоды - 0,76-0,83%, семена - 0,83%. Основным алкалоидом растения является скополамин, содержание которого в различных органах растения различно. Более всего он содержится в плодах и семенах.

В растении также содержатся гиосциамин, норгиосциамин, тиглоидин, метелоидин, атропин, тропин и псевдотропин.

Фармакологические свойства

В медицине применяют атропин и скополамин. По химическому строению и фармакологическим свойствам скополамин близок к атропину, он оказывает успокаивающее и снотворное действие при двигательном возбуждении. Бромиды и снотворные препараты увеличивают силу действия скополами-на. Он снимает и предупреждает тремор и судороги, вызываемые ареколином.

Скополамин понижает секрецию слюнных, потовых и бронхиальных желез, уступая по активности атропину; так же, как атропин, расслабляет мускулатуру кишечника и бронхов и учащает сердечные сокращения.

Применение в медицине

Препараты дурмана индийского применяют в нервно-психиатрической практике при болезни Паркинсона и паркинсонизме различной этиологии, в том числе атеросклеротической природы, при заболеваниях с мышечными гиперкинезами, как успокаивающее средство при маниакальных возбуждениях, в качестве противорвотного средства при морской болезни.

Стебли и листья курят для облегчения астмы.

Лекарственные препараты

Отвар листьев дурмана: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сырья, продержать на водяной бане 5 мин, после чего в течение 15—20 мин вдыхать через нос пары.

Сушеные листья дурмана курят при одышке, ревматизме и психических заболеваниях.

Противопоказания

Дурман — ядовитое растение, применять его без ведома врача нежелательно. Чрезмерные дозы токсичны. Может привести к провалам памяти и жестоким головным болям. Индейские брехо утверждают, что курение и прием внутрь цветов дурмана вызывает безумие.

Места произрастания

Родина дурмана индейского — Центральная и Южная Америка.

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Datura stramonium* L.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Название происходит от арабского слова «tatura» («tat» — колоть); «stramonium» - от латинизированного французского: «вонючий сорняк».

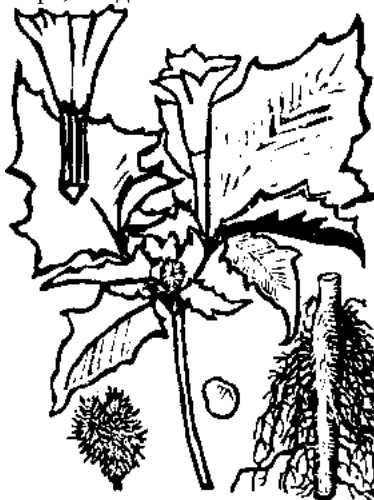
Другие названия

Болиголов, бодяк, водопьян, глomuша, див-дерево, дур-зелье, дурнишник, дорнопьян, одурь-трава, шальная трава. Дурман также называют «святым цветком Полярной Звезды».

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой до 1 — 1,2 м. Стебель голый, прямостоячий, вильчато-ветвистый с очередными темно-зелеными листьями. Корень ветвистый, сильномочковатый, веретенообразный. Листья очередные, крупные, яйцевидные длиной 6—25 см, шириной 5—20 см, черешковые с крупными неровными зубцами. Цветки одиночные, трубчато-воронковидные, белые, длиной 8—10 см, расположены в развилинах стебля и его ветвей на пушистых коротких цветоножках длиной 7—17 мм. Плод -яйцевидная четырехстворчатая коробочка, прямостоячая, колючая. Семена почковидные, мелкосетчатые черные, длиной до

3—3,5 мм. Цветет с июня до сентября, плодоносит с июля.



Заготовка

Применение: Стебли и листья курят для облегчения астмы или создания мягкого опьянения. Корни и семена для прорицательства. Корни толкут в воде, пьют. Листья и семена в Индии добавляют к гандже для дополнительных эффектов.

Эффекты: Галлюциноген и снотворное.

Противопоказания: чрезмерные дозы токсичны. Может привести к «черным дырам» и жестоким головным болям. Индейские брuxo утверждают, что курение и прием внутрь цветов вызывает безумие.

В качестве лекарственного сырья применяются корни, листья, трава (верхушки) и семена невысокой однолетней травы. Листья и траву собирают во второй половине дня в хорошую солнечную погоду, в период от начала цветения и до первых заморозков, в перчатках. Во время сбора сырья нельзя прикасаться руками к нежным участкам тела, поскольку растение ядовито. После соприкосновения с дурманом необходимо тщательно вымыть руки. Сушат сырье без промедления, в тени в хорошо проветриваемом помещении при температуре 40—50 °С. Срок хранения 2 года. Семена заготавливают осенью из зрелых плодов, сортируют и сушат в сушилке или духовке. Хранят в закрытых банках или коробках с плотно закрывающимися крышками.

Химический состав

Листья дурмана содержат 0,23-0,37% алкалоидов, до 0,04% эфирного масла темно-коричневого цвета, пахнущего табаком, каротин, дубильные вещества. Стебли — 0,06-0,24% алкалоидов, корни - 0,12-0,27% алкалоидов, цветки -0,13-1,9% алкалоидов, семена — 0,08-0,22% алкалоидов и 15-25% жирного масла. Основные алкалоиды: гиос-циамин, атропин, скополамин.

Фармакологические свойства

Препараты дурмана обладают болеутоляющим, противоспазматическим, а также успокаивающим действием на центральную нервную систему, учащают сокращения сердца, уменьшают секрецию слюнных, желудочных и потовых желез и секрецию поджелудочной железы, понижают тонус гладкомышечных органов (bronхов, органов брюшной полости и др.), тонизируют и возбуждают дыхательный центр. Это действие больше выражено при угнетении дыхательного центра алкоголем или снотворными препаратами. Под влиянием препаратов дурмана сильно и на длительное время расширяются зрачки, препараты обладают также снотворным и галлюциногенным свойствами.

Применение в медицине

Препараты дурмана применяются в основном в качестве спазмолитических средств: при бронхиальной астме, спастических состояниях органов брюшной полости (язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститах, колитах, печеночных коликах, спастическом запоре ит. п.), сердечно-сосудистых заболеваниях с симптомами повышения тормозных вагусных влияний на сердце, при атриовентрикулярной блокаде, брадикардии.

Препараты дурмана применяют также для профилактики и лечения морской и воздушной болезней, купирования приступов болезни Меньера. Иногда их используют для уменьшения выделения слизи и слюны при пластических операциях на лице и верхних дыхательных путях. В народной медицине препараты из дурмана используют при невралгии, бронхиальной астме, судорожном кашле, коклюше, упорной икоте, эпилепсии, при чрезмерном половом влечении у женщин, для лечения частичного выпадения матки и толстой кишки, сильных спазмах желудка и кишечника, а также наружно при длительном лечении ревматизма. Приложенное к вискам масло из семян дурмана вызывает галлюцинации. Сок дают пить при эпилепсии.

Лекарственные препараты

Отвар листьев дурмана: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сырья, продержать на водяной бане 5 мин. после чего в течение 15—20 мин вдыхать через нос пары.

Сушеные листья дурмана курят при одышке, ревматизме и психических заболеваниях. Сушеные листья также входят в состав препаратов «Астматин» и «Астматол», применяемых при бронхиальной астме. «Гиосциами-на сульфат» назначают при спастических состояниях органов брюшной полости и бронхиальной астме, при брадикардии и блокаде сердца.

Противопоказания

Дурман — ядовитое растение, вызывающее очень сильные галлюцинации и настолько опасен, что с ним осторожничают работать даже исследователи.

Препараты дурмана противопоказаны при глаукоме.

Места произрастания

Распространен на юге и в средней полосе Европейской части России, на Кавказе, реже встречается в Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растет предпочтительно на рыхлых, достаточно влажных черноземных почвах небольшими группами, около жилья, огородов.

ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Xanthium strumarium* Z.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Арепий, буравник, дурманник, дурника, дурнишник зобоватый (зобовидный), ежовник, залучник, зоб-трава, зобник, коловатник, колюка, колючки, ксантия, ладочник, нетреба, понусник, по-стыльник, репей колкий, репейник, репьях, репя-шок, свинки, свисовница, турица, чесотник.

Ботаническая характеристика

Однолетнее шершавое травянистое растение 20—60 см высоты. Стебель ветвистый, серовато-зеленый, короткошершавоволосистый. Листья лопастные, треугольные с острыми крупнозубчатыми лопастями и сердцевидные при основании, до 10 см длины. Сверху листья зеленые, снизу — светло-зеленые. Цветы образуют однодомные и однополые головки, скрученные в углах листьев колосками. Мужские головки — многоцветковые, женские — двухцветковые. Плоды округлые, колючие, до 1—2 см в диаметре. Цветет с июня по август.

Заготовка

С лечебной целью используют облиственные верхушки цветущего растения, семена и корни. Верхушки, где начинаются листья, срезают во время цветения, семена — по мере созревания, корни — осенью. При сборе следует соблюдать осторожность. Корень растения, собранный в новолуние, исцеляет зубы, в полнолуние — воспаления.

Химический состав

Химический состав изучен недостаточно. Трава содержит эфирное масло, в состав которого входит фенол, тимол и его изомер карвакрол и трициклические сеск-витерпены, дубильные вещества, пигменты, аскорбиновая кислота (32,8%). Семена содержат большое количество жирного масла. Во всех частях растения обнаружено много йода и красящие вещества.

Фармакологические свойства

Препараты дурнишника обладают желчегонным, потогонным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, обезболивающим, жаропонижающим, седативным, успокаивающим центральную нервную систему действиями. Улучшают пищеварение при недостаточном выделении желудочного сока.

Применение в медицине

В народной медицине отвар из семян и корней употребляют при лечении дизентерии, золотухи, заболеваний мочевого пузыря. Настойку всего растения на водке пьют при зобе. Отвар всего растения применяют как средство против зоба, как потогонное, жаропонижающее и седативное средство. Назначают его при ревматизме и простудных заболеваниях.

Все растение заваривают и пьют как чай при раке.

Настой травы применяется как средство, стимулирующее желудочное пищеварение, при атонии кишечника, спазмах в области желудка, воспалении печени, желтухе, при острых и хронических бронхитах (как средство, усиливающее секрецию бронхиальных желез), при коклюше, болезненных менструациях, повышенной половой возбудимости, а также как средство, усиливающее секрецию потовых желез, при камнях в почках, зобе, раке. Наружно используется для сухих и влажных компрессов и ароматических ванн.

Плоды и семена назначаются при экземе и зудящих дерматозах, при укусах насекомых и для лечения параличей. Порошок из листьев излечивает старые язвы. Отвар корня используют наружно при кожных заболеваниях, фурункулезе. Отваром всего растения орошают лицо после бритья, особенно если на лице есть прыщики и лишай.

Лекарственные препараты

Настой дурнишника: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. травы, настоять 40 мин, пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день до еды. Понижает артериальное давление, возбуждает дыхательный центр,

расслабляет гладкую мускулатуру, уменьшает увеличенную щитовидную железу, снимает спазмы при кишечных коликах. Курс лечения при почечных камнях 2 недели.

Отвар травы: заварить 1 стаканом кипятка

1 ст. л. травы кипятить около 10 мин, на водяной бане, настоять 20 мин, процедить. Употребляют внутрь по 1 стакану 3 раза в день при лечении заболеваний щитовидной железы. При поносах (даже кровавых) и дизентерии лучше принимать отвар корня и семян.

Густой экстракт применяют для лечения больных проказой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, кипятить на водяной бане до постепенного упаривания отвара наполовину, остудить и процедить. Употребляют внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день.

Свежие листья дурнишника растирают (но без колючек) и смазывают ими пораженные места при кожных заболеваниях (экзема, лишай, золотушные струпья, сыпь и грибковые поражения). В зимний период можно применять отвар корня или всего растения.

Сок свежей травы используется для лечения злокачественных опухолей, ангины, зоба, золотухи, крапивницы, лишаев, экзем.

Свежий сок травы в виде настойки дают больным крапивницей: детям от 2 до 10 капель в зависимости от возраста и индивидуальной переносимости, взрослым — по 15—20 капель за прием.

Места произрастания

Растет повсюду за исключением районов Крайнего Севера, как сорняк по песчаным берегам рек, на мусорных влажных местах, около жилья и дорог. Культивируется как эфиромасличное растение. Внешне напоминает маленький лопух.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Origanum vulgare* L.

Семейство губоцветные (яснотковые) — *Labiatae* (*Lamiaceae*)

Другие названия

Блошка, блошник, блошничник, блошница, бо-ровица, духовой цвет, душинка, душка, душмян-ка, душица, зверобой дикий, зеновка, клоповная трава, костоломка, ладанка, лебедка, легочник, лесная мята, линовка, майоран, маринка, мариш-ка, материнка, маточник, мацеранка, мелина, мелкоцветка, мокрина, муеран, мята лесная, ну-щица, полянка, пчелолоб, суничник, чабрик, чист-тун, чистяк, шувай.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с ветвистым ползучим корневищем. Стебли красноватые, высотой 30—90 см, прямые, четырехгранные, часто при основании разветвленные. Листья продолговатояйцевидные, супротивные, черешковые, длиной 2—4 см, цельно-крайние, темно-зеленые с просвечивающимися желтоватыми точками — эфиромасличными железками. Цветки мелкие, бледно-пурпуровые, сидящие в пазухах прицветников, собраны небольшими колосками, образующими на верхушке стебля раскидистую щитковидную метелку. Плод состоит из четырех орешков длиной 0,5 мм. Цветет в июле-сентябре. Собирают цветочные верхушки в июне-июле.

Заготовка

Заготавливают траву душицы без грубых стеблей во время цветения, когда в ней содержится наибольшее количество эфирного масла и других биологически активных веществ. Срезают ножом или серпом, не повреждая корней. Связывают в пучки и сушат на чердаках, под навесом, на верандах, в хорошо проветриваемых помещениях. Затем обмолачивают или протирают через крупноячеистое проволочное решето, удаляют посторонние примеси, крупные стебли. Высушенное сырье состоит из мелких бледно-пурпурных цветков, зеленых листьев, небольшого количества верхушечных стеблей. При правильной сушке стебли не гнутся, а ломаются с треском. Запах сырья ароматный, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий. Хранят в плотно закрытых стеклянных банках, в сухом проветриваемом помещении.

Срок хранения до 3 лет.

Химический состав

Трава душицы содержит 0,12—1,2% эфирного масла, в состав которого входят фенолы (до 44%) — тимол и карвакрол; би- и трицик-лические сесквитерпены — до 12,5%, свободные спирты - 12,8—15,4% и геранилацегат — до 2,63-5%. В траве душицы содержатся также дубильные вещества (до 20%), горькие вещества, аскорбиновая кислота (в листьях до 565 мг% — больше, чем в цветках); семена содержат жирное масло — до 28%.

Фармакологические свойства

Препараты душицы обыкновенной оказывают болеутоляющее, успокаивающее, отхаркивающее, мочегонное, потогонное, желчегонное, лактогонное действия, усиливают секрецию пищеварительных и бронхиальных желез, усиливают перистальтику кишечника и повышают его тонус. Благодаря наличию фитонцидов душица обладает высокой антимикробной активностью.

Применение в медицине

Используют при женских болезнях как кровоостанавливающее, особенно после родов, для усиления лактации, облегчения состояния женщин в климактерическом периоде, избавления от боли при менструациях. Применяется при бессоннице, в качестве успокаивающего средства при нервных расстройствах, при гипо-и анацидных гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, метеоризме, энтероколите, атонии кишечника. Применяют в качестве отхаркивающего препарата при бронхитах и бронхоэктазах и как средство, возбуждающее аппетит. Назначают при геморрое, мигрени, бронхиальной астме, туберкулезе легких, желтухе, холецистите и дискинезии желчевыводящих путей, как противоглистное средство. Крепкий чай из травы вызывает обильное потоотделение. Наружно траву душицы используют для ароматических ванн при ревматизме, параличах, эпилепсии, при аллергии и рахите у детей, в виде компрессов — при фурункулезе, нагноениях, воспалении лимфатических узлов, некоторых кожных болезнях (золотухе и различных сыпях).

Лекарственные препараты

Настой душицы готовят следующим образом: 2 ч. л. травы, измельченной до 0,5 мм, заливают 1 стаканом кипятка, закрывают, настаивают в течение 15—20 мин, процеживают и пьют в теплом виде за 15-20 мин до еды по полстакана 3-4 раза в день при нервном напряжении, повышенной половой возбудимости, отонии кишечника, желтухе, отсутствии аппетита.

Настой травы душицы: заварить 1 стаканом кипятка 20 г травы, настоять 2 ч в термосе, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды при гастритах, колитах, заболеваниях почек, печени, бронхитах, коклюше, простуде, нервном возбуждении, плохом настроении.

Настой душицы: заварить 3 л кипятка

2 ст. л. душицы, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15 мин до еды при эпилепсии. Курс лечения 3 года.

Настой травы душицы: заварить 500 мл кипятка 25 г травы, настоять 4 ч в теплом месте. Применять наружно для примочек, компрессов, ванн при рахите, золотухе, зудящих сыпях, экземе.

Настой душицы: заварить 2—3 л кипятка 100—200 г сырья, настоять 40 мин. Использовать в качестве ванн при зудящих экземах, зудящих дерматозах, различных сыпях, фурункулах, нарывах, при диатезе в виде примочек, а также для промывания застарелых ран.

Порошок из сушеных листьев и цветочных верхушек душицы нюхать при головной боли и насморке.

Свежие цветки душицы пожевать и подержать их во рту 5 мин и зубная боль исчезнет.

Настой сбора с душицей: перемешать 10 г травы душицы, 20 г корня алтея, 5 г листьев мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка

1 ст. л. смеси, настоять в термосе 2 ч, затем процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день теплым при кашле, простуде, острых респираторных заболеваниях.

Эфирное масло устраняет зубную боль. С этой целью закапать в дупло больного зуба 2—3 капли масла.

Противопоказания

Противопоказаниями в применении препаратов душицы являются: беременность (действуют abortивно), тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы.

Места произрастания

В России растение распространено почти везде, кроме Крайнего Севера, растет на степных лугах, между кустарниками, на сухих лесных полянках.

ДЫНЯ ПОСЕВНАЯ -Melo satifus Sager, ex M. Roem.

Семейство тыквенные —Cucurbitaceae

Другие названия

Болтуха, дыня обыкновенная, качанка, мелон, татарка, тикица.

Ботаническая характеристика

Однолетнее однодомное растение с хорошо развитой корневой системой. Ее главный стержневой корень проникает на глубину до 4 м. Боковые корни расположены в основном в приповерхностном слое почвы. Надземные побеги достигают в длину 3 м, сильноразветвляющиеся, жестковолосистые, с усиками, полые внутри. В отличие от арбуза листья у дыни не раздельные, а цельные или пятилопастные, округлой или почковидной формы, длиной до 14 см, шириной до 20 см. Цветки крупные, оранжево-желтые, с глубокопятираздельным венчиком. Мужские цветки собраны по 5-15 в щитковидные соцветия. Женские цветки одиночные, крупнее мужских. Наряду с раздельнополыми иногда имеют место и обоеполые цветки, а в женских цветках обнаруживаются недоразвитые тычинки. Плоды у разных сортов различаются формой и размерами, массой, вкусом, окраской мякоти и корки. Длина плодов колеблется от 4 см до 2 м, а масса от нескольких десятков граммов до 20 кг. Семена белые или кремовые, длиной от 0,5 до 1,5 см.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются плоды дыни и ее семена. Дыню употребляют преимущественно в свежем виде, она долго (иногда до нового урожая) сохраняется, не теряя своих качеств. Важно лишь, чтобы температура в хранилище не опускалась ниже 0°C. При закладке на хранение необходимо отбирать только целые плоды, без вмятин и повреждений наружной корки.

В небольшом количестве дыню вялят для длительного хранения. Мякоть нарезают длинными «ремнями» и просушивают на жарком солнце. Получается очень сладкий продукт, с которым можно пить чай. Семена сушат при температуре 50—55 °С, в тени при хорошей вентиляции. Хранят в бумажных или полотняных мешочках в течение 3 лет.

Химический состав

Плоды дыни содержат до 18% легкоусвояемых углеводов (сахарозу, фруктозу и глюкозу), крахмал, клетчатку, белки, минеральные соли, витамин С (до 30 мг%), витамины группы В, каротин, большое количество железа, фолиевой и никотиновой кислот, пантотеновую кислоту, азотистые вещества. В семенах содержится до 30% жирного масла. Лучшими сортами дыни считаются чарджуйские дыни. По своим вкусовым свойствам к ним близок сорт Колхозница. Ее выращивают в южных районах Украины.

Фармакологические свойства

Дыня обладает хорошим тонизирующим действием, а также мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, общеукрепляющим, слабительным, очищающим свойствами (наружно очищает кожу, при приеме внутрь — желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему), улучшает процессы кроветворения, усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению из организма холестерина, нормализующе влияет на обмен веществ.

Применение в медицине

Дыню применяют для лечения страдающих меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств, она служит эффективным средством при лечении почечнокаменной болезни, ревматизма, подагры. В народной медицине дыню назначают истощенным и малокровным больным, при анемии и атеросклерозе. Особенно полезной считается дыня для лиц, перенесших заболевание печени и страдающих запорами. Включение в рацион диетического питания блюд, приготовленных из дыни, рекомендуется ослабленным детям в связи с наличием в плодах легкоусвояемых солей железа, необходимых для улучшения окислительно-восстановительных процессов.

Отвар из корней дыни употребляется для очищения кишечника.

Лекарственные препараты

Семена дыни хорошо измельчить в ступке, к ним постепенно добавлять остывшую кипяченую воду, постоянно перемешивая смесь ложкой. Полученную массу процедить и употреблять по 0,5 стакана 2—3 раза в день до еды при почечнокаменной болезни.

Семена дыни измельчить, после чего взять 1 ч. л. заварить ее 300 мл кипятка, поставить на водяную баню на 20 мин. Полученный отвар пить перед обедом в течение 15—20 дней для лечения гонореи.

Семена дыни, употребляемые от 2 до 5 г в день чрезвычайно укрепляют половой орган мужчины, — говорится в одном из старинных рецептов.

Сок дыни (свежевыжатый) пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день как противоглистное и улучшающее пищеварение средство.

Дыню употреблять для питания при атеросклерозе и других сердечно-сосудистых заболеваниях.

Мякотью созревшей дыни рекомендуется смазывать кожу для лечения витилиго (исчезновение на некоторых участках кожи пигмента).

Мякоть дыни смешать с пшеничной мукой до состояния пасты. Полученную пасту в лепешечках высушить на солнце и прикладывалась к пораженной коже при веснушках и угрях.

Противопоказания

Злоупотребление дыней может вызвать боли в животе и расстройство желудка. Незрелая дыня не рекомендуется больным с язвой желудка и острым гастритом. Вредно питаться дыней на голодный желудок, полезнее и безопаснее есть ее в промежутке между приемами пищи, чтобы она могла смешаться с другими съеденными продуктами. После употребления дыни не рекомендуется пить холодную воду и кислое молоко. Сочетание дыни со спиртными напитками вызывает расстройство желудка. Семена дыни вредны для селезенки. Но их отрицательное воздействие устраняет мед.

Места произрастания

Многочисленные сорта дыни выращивают во многих странах с достаточно теплым и сухим климатом: в Средней Азии и Южном Казахстане, в Узбекистане, Туркмении, в Молдавии и на Украине. В России возделывают преимущественно скороспелые сорта в самых южных регионах: в Астраханской и Саратовской областях.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - *Archangelica officinalis* (Moench) Hoffm

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Блекота, бодрянка, бондарка, бурулька, бучераш, веретень, вонюха, вонючка, вьючка, дувала, ду-дель, дудка, дудошник, дудник лекарственный, дурило, дяглица, дятел, дятлица, коровка, коровник, коровошник, кукутина, купырь, луговая (волчья) дудка, подраница, подрянка, поруша, пушка, путча, стволка, сурепа, шопник, яглица.

Ботаническая характеристика

Двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой от 1,5 до 2,5 м. Стебель прямой, толстый, округлый, полый, ветвистый, бороздчатый, с сизоватым налетом, внизу красноватый. Корневище короткое, толстое (до 5 см), вертикальное, полое, крас-новато-бурое, содержащее белый или желтоватый млечный сок. От него отходят 1—2 стержневых, толстых, бугристых корня и несколько тонких придаточных. На изломе свежего корня видны темноватые или беловатые точки. Вес корневой системы до 200—300 г. Листья дважды- и триждыпери-стые, длиной до 80 см длинночерешковые, с крупными вздутыми влагалищами, с яйцевидными листочками. Стеблевые листья короткочерешковые, значительно меньших размеров. Черешки листьев на разрезе круглые, в отличие от черешков дудника лесного, у которого они трехгранные с бороздкой.

Цветет дягиль на второй год жизни. Но ведет он себя как двулетник только на влажных, рыхлых землях, а на сухих задернованных лугах дягиль порой зацветает лишь к

20 годам. Цветки мелкие, желтовато-зеленоватые, в верхушечных крупных зонтиках диаметром до 8—15 см с 20—40 лучиками. Цветоносы под зонтиком опушенные, краевые лучи обращены вниз. Плод — яйцевидная или продолговатоовальная соломенно-желтая двусемянка, при созревании распадающаяся на 2 полуплодика. Полуплодики по краям имеют крыловиднорасширенные ребра. Цветет в июне-августе.

Заготовка

В лечебных целях применяют корневища с отходящими от него корнями, листья, траву дягиля лекарственного. Растение первого года выкапывают осенью, второго года — весной (двулетние корневища содержат больше биологически активных веществ, чем однолетние), очищают от земли, промывают холодной водой. Крупные корневища разрезают на куски по 8—10 см, толстые разрезают вдоль, сушат на открытом воздухе или в сушилке при температуре 35° С. Высушенное сырье состоит из красновато-серых, цилиндрических, кольчатых отрезков корневищ с отходящими от него морщинистыми, слегка бугристыми, снаружи бурыми, внутри белыми, на изломе ровными корнями. Корни с сильно ароматическим запахом, сладковато-пряным, жгуче-горьковатым вкусом. Листья и побеги дягиля лекарственного собирают весной до цветения (для питания) и после цветения (для лечебных целей). Сушат на воздухе. Хранят в тюках, в хорошо проветриваемых помещениях. Семена заготавливают созревшими, в сентябре-октябре сушат при комнатной температуре.

При заготовке нельзя выкапывать все растения подряд. Необходимо оставлять большую часть молодых особей для разрастания естественным путем.

Срок хранения листьев, побегов 1 год, корневищ, корней, семян — до 3 лет.

Не следует собирать корни дягиля лекарственного вместе с корнями дудника лесного. Последние более деревянистые, тоньше, слабого неприятного запаха. Для питания они не пригодны, лекарственное действие выражено значительно слабее, чем дягиля лекарственного.

Химический состав

Корневища и корни растения содержат органические кислоты (яблочная, ангелико-вая), воск, каротин, горькие и дубильные вещества, эфирное (до 1%) и жирное масла, крахмал, сахара, смолы, фитонциды, фитостерин, кумарины.

В семенах и траве обнаружено жирное и эфирное масла (выход эфирного масла из измельченных корней достигает 25%), фитонциды, в листьях и цветках - много фитонцидов, витамина С, кверцетина.

Фармакологические свойства

Препараты дягиля оказывают мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое, тонизирующее действие, улучшают деятельность сердца, снимают спазмы и процессы брожения, улучшают

желчеотделение, успокаивают нервную систему.

Применение в медицине

В народной медицине применяют при спазмах желудка и кишечника, как средство, возбуждающее аппетит, а также при простудных заболеваниях как потогонное и отхаркивающее при бронхитах и ларингитах. А также при удалении ядов из крови. Настой устраняет слизь в легких, груди и бронхах, снимает изжогу. Корень обладает потогонным и противовоспалительными свойствами, усиливает секрецию железистого аппарата. Отвар корней, выпиваемый по утрам натощак, излечивает застарелый кашель. Один зонтик (пучок цветов) дягиля, принимаемый зимой каждое утро в виде порошка с вином, предохраняет от эпилепсии. Летом вместо вина надо использовать розовую воду. Дягиль лекарственный входит в состав мочегонных, отхаркивающих, желудочных сборов.

Сок дягиля оказывает сильное раздражающее действие на кожу. Листья дягиля, растертые с руты и медом и приложенные к ране, помогают при укусе бешеных животных.

Утверждают, что дягиль охраняет от порчи маленьких детей, носящих его на шее.

Лекарственные препараты

Настой листьев готовится следующим способом: заливают 200 мл кипятка 10 г измельченных листьев дягиля, кипятят 5 мин, настаивают в течение 2 ч. Принимать по

1 ст. л. 3-4 раза в день. Настой пригоден для применения в течение 2—3 дней.

Настой травы дягиля: настаивать в 300 мл кипятка 15 г травы в течение 2 ч, затем процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах, холециститах, желчно-каменной болезни, воспалительных заболеваниях поджелудочной железы, задержке мочеиспускания, кашле, бессоннице, нервных расстройствах. Использовать для ванн при подагре, ревматизме, болях в пояснице.

Настой травы: залить 400 мл охлажденной кипяченой воды 10 г травы дягиля на 8 ч, затем процедить. Пить по 100 мл

2—3 раза в день перед едой при болезнях почек, мочевого пузыря, печени, желчного пузыря, повышенной нервной возбудимости, гастритах, колитах. Использовать для ванн при истерии, полоскать полость рта при воспалительных процессах.

Настой из корней, семян и листьев дягиля: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси равного количества корня, семян и листьев, настоять 6 ч в термосе, процедить и пить в виде чая по 1/2 стакана утром и столько же в обед и вечером при спазмах желудка и кишечника, как средство, возбуждающее аппетит, а также при простудных заболеваниях как потогонное и отхаркивающее при бронхитах и ларингитах. А также при удалении ядов из крови. Особенно действен этот настой пополам с вином, при болезненном скоплении газов.

Отвар из травы: 10 г травы дягиля кипятить в 200 мл кипятка 5 мин, настаивать

2 ч, затем процедить. Пить по 50 мл при кашле, гастритах, колитах, воспалительных заболеваниях поджелудочной железы.

Свежий сок дягиля как болеутоляющее средство закапывать в больное ухо, использовать при зубной боли.

Порошок из корневищ и корней дягиля принимать по 0,5 г 3 раза в день перед едой при колитах, вздутии живота, гастритах, заболеваниях почек, мочевого пузыря.

Места произрастания

В мировой флоре насчитывают 10 видов дягиля, из них 5 видов произрастают на территории нашей страны. Растет дягиль в заболоченных еловых, сосновых и березовых лесах северной и средней полосы Европейской части России, в Предкавказье.

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ - *Rubus fruticosus* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Ажавина, ажина, бирюза, возжина, глухая (голубая) малина, дереза, деренник, дубица, дубровка, ежевика синеватая, ежевичник, ежина, жевика, жевина, жовинник, каманика, каменика, коло-дюх, куманиха, куманиха, медведок, ожевика, ожина, ожинник, осторожина, росянка, сараба-лина, сизун, скорбариха, ужина, холодок, черноплодка, черница, яжевика, яжевина.

Ботаническая характеристика

Многолетний полукустарник высотой до 1,5 м. Побеги двух типов: однолетние вегетативные и двулетние генеративные. На первом году стебли становятся прочными, деревянистыми, на втором на них появляются цветки, созревают плоды, вырастают новые стебли, стелющиеся по земле, некоторые из них укореняются. Стволы двулетних побегов прямостоячие, с тонкими шипами. Старые стебли после этого отмирают. Однолетние побеги способны укореняться. Корневище ежевики живет много лет, а надземные побеги всего 2 года. Листья очередные, тройчатые, сверху зеленые, снизу посветлее, усажены шипами, расположены на черешках. Среди них имеются пальчатые листочки, поросшие волосками. Цветки белые, правильные, крупные - до 3 см диаметром, собраны в редкие щитковидные соцветия — кисти. Чашелистики свободные в количестве 5, тычинок много, завязь верхняя. Плоды — сложные многосемянки, черные, красные, желтые с сизоватым налетом, крупные, сочные, мясистые, сладкие или кисло-сладкие, ароматные. Созревают не одновременно, поэтому за лето их собирают несколько раз. Цветет с мая до августа, плоды созревают примерно через месяц после цветения - с июня по сентябрь. Плодоношение ежегодно довольно обильное.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат молодые листья, зрелые плоды, сок растения и корни. Листья и сок заготавливают все лето, плоды - в августе-сентябре, корни - осенью. Листья сушат в тени, под навесом, на чердаке или в печи при температуре 50 °С. Сухие листья должны сохранять естественный цвет. Можно листья сушить для заварки чая. Сначала листья туго скручивают на доске и складывают в посуду, чтобы завяли и почернели. После ферментации (брожения) листья вынимают, раскладывают на противнях и сушат в тени. Полученная таким образом заварка для чая мало чем отличается от чайной и цветом и вкусом. Ягоды собирают, когда ямочки в центре каждого плода выравниваются. Спелая ягода приобретает сизый налет. На вкус она кисло-сладкая, обладает душистым запахом. Собирать ягоды лучше утром, в солнечное время, в коробки, мелкие лукошки, берестянки. А поскольку ягода эта очень нежная, ее едят сразу же или пускают на переработку. Только в охлажденном состоянии, при температуре 0 °С сорванная ежевика хранится в течение 1 недели, в обычных же условиях она быстро раскисает. Ежевику также подвергают сушке. Сушат ягоды на солнце в течение 2-3 дней. Если в печи, то начальная температура не должна превышать 75 °С, потом 50-45 °С.

Химический состав

В листьях содержатся дубильные вещества (до 14%), органические кислоты (яблочная, молочная, винная и щавелевая), флавоноиды, инозит, аскорбиновая кислота (80-270 мг%), каротин, фитонциды. Ягоды содержат значительное количество клетчатки, до 10% сахаров (глюкозу — 2,88-3,64%, фруктозу — 3,12—3,24%, сахарозу - 0,5— 0,58%), органические кислоты (лимонную, яблочную, щавелевую и др.), пектиновые вещества, каротин, витамины группы В, С, Е, витамин К, дубильные вещества, соли железа, калия, меди и марганца. В семенах — жирное масло (12,9%).

Фармакологические свойства

Препараты ежевики обладают противовоспалительным, кровоостанавливающим, кровоочистительным, ранозаживляющим, отхаркивающим, противогнилостным, противокашлевым, бактерицидным, потогонным, мочегонным и успокаивающим свойствами.

Применение в медицине

Внутрь принимают для лечения неврозов у женщин, находящихся в климактерическом периоде, растение очень полезно нервным, раздражительным лицам, особенно при истерических припадках; при поносах, гастритах, желудочных и кишечных кровотечениях, как дополнительное средство при лечении

дизентерии и пищевых отравлений, иногда при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях верхних дыхательных путей, наружно для полоскания рта и горла при кровоточивости десен, ангинах, воспалении глотки, для спринцеваний при обильных менструациях, для примочек при хронических язвах, свежих и гнойных ранах, экземах, лишаях.

Свежие ягоды и настой из сухих ягод утоляют жажду, обладают жаропонижающим свойством, их рекомендуют при острых респираторных заболеваниях, при пневмонии. Отвары и настои из сухих ягод обладают потогонным и мочегонным действиями. Свежие ягоды являются легким слабительным, а незрелые ягоды закрепляют. Зрелые ягоды улучшают перистальтику кишечника, а незрелые оказывают дезинфицирующее и противопаразитарное действие. Свежие плоды и чай из них в народной медицине употребляют как общеукрепляющее и успокаивающее средство, особенно в период климакса. Ягоды полезны при цистите, болезни почек.

Настои и отвары листьев (1:20) и молодых побегов употребляют для полоскания полости рта и горла и в виде примочек и ванн при кожных болезнях, внутрь их принимают при кашле, болезни желудка, печени, их рекомендуют при нервных расстройствах, одышке. Толченые листья в виде припарок прикладывают к лишаям и трофическим язвам на ногах. Порошок из листьев употребляют для лечения лишая, трофических язв. Листья ежевики рекомендуется применять в смеси с ясенником пахучим, чабрецом, травой пустырника и сушеницы болотной. В качестве мочегонного средства пьют и настой корней. Отвар из корней употребляют как мочегонное.

Лекарственные препараты

Настой листьев ежевики: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, настоять 4 ч, пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день, за 20—30 мин до еды как потогонное, мочегонное и вяжущее средство.

Свежие измельченные листья ежевики прикладывают к лишаям, хроническим язвам и гнойным ранам.

Чай из листьев ежевики: листья ежевики заваривают как чай и пьют длительное время для улучшения обмена веществ и состава крови.

Настой листьев ежевики: залить 2 стаканами кипящей воды 2 ст. л. листьев, настоять в течение нескольких часов в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3 раза в день.

Настой листьев ежевики и цветков ноготков: смешать 2 части листьев ежевики и 1 часть цветков ноготков, заварить 1,5 стаканами кипятка 4 ч. л. смеси, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при хронических колитах и энтероколитах.

Отвар листьев ежевики: залить 2,5 стакана кипящей воды 1 ч. л. листьев, кипятить в течение 15 мин на водяной бане, настоять в течение часа, процедить. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2-3 раза в день при желудочных кровотечениях, гастритах, диарее.

Свежие плоды и сок плодов ежевики являются отличным поливитаминным общеукрепляющим средством, используются при авитаминозах, гиповитаминозах.

Отвар корней ежевики: заварить 1 стаканом кипятка 10 г корней, поставить на малый огонь и кипятить 20 мин, остудить и процедить. Пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день как мочегонное средство.

Настой ягод ежевики, коры ясеня, травы хвоща полевого, корня валерианы: смешать равные части ягод ежевики, коры ясеня, травы хвоща полевого, корня валерианы. Заварить 1 л кипятка 6—8 г смеси, настоять 6 ч, процедить и пить в горячем или холодном виде.

Места произрастания

Встречается в Европейской части России и Западной Сибири, кроме арктических районов, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет в сырых местах, по лесным оврагам, на вырубках, полянах, разводится в садах.

ЕЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ - *Picea abies*.

Семейство сосновые — *Pinaceae*

Ботаническая характеристика

Ель - изящное, стройное вечнозеленое дерево высотой до 30— 50 м. Ель — самое древнее дерево в русском лесу. Ее происхождение относится к меловому периоду мезозойской эры. Крона дерева имеет форму правильного узкого конуса и спускается почти до земли. Верхушка ели всегда острая, она никогда не притупляется. Высокой и стройной ель вырастает лишь тогда, когда самая верхняя почка дерева каждый год нормально распускается и дает начало новому побегу. Если у молодой ели верхушечная почка была повреждена или срезан побег, на котором она находится, — внешний облик дерева резко меняется. Рост главного ствола прекращается, ближайшие к верхушке боковые ветви постепенно приподнимаются вверх. В результате вместо высокого и стройного дерева получается низкое и уродливое. Ствол ели покрыт шелушащейся буровато-серой корой. Ветви располагаются мутовками. Хвоя игловидная, сплюснуточетырехгранная, темно-зеленая, блестящая, 2—3 см длины, держится на ветвях 6—12 лет. Хвоинки у ели значительно короче, чем у сосны. Продолжительность жизни хвои ели больше, чем у хвои сосны. Весной у ели, как и у сосны, на ветвях появляются мужские и женские шишечки. Происходит это примерно в то время, когда цветет черемуха. Ель — растение однодомное, мужские колоски находятся в нижней части побегов в пазухах хвоинок. Женские шишки удлинненно-цилиндрические, молодые — ярко-красные, позднее — зеленые, в зрелом состоянии — бурые, длиной до 15 см. В мужских колосках-шишечках созревает пыльца, напоминающая тонкий желтый порошок. Пылит ель очень обильно. Пыльца разносится ветром далеко вокруг, оседает на различных предметах. Заметна она даже на листьях лесных трав. Шишки ели, созревающие в первый же год, образованы спирально расположенными кроющими чешуями, в пазухах которых находятся по две семяпочки, из которых после оплодотворения развиваются семена. Семена темно-бурые с крылышками, похожие на семена сосны. Выпав из шишки, они точно так же кружатся в воздухе наподобие пропеллера. Вращение их очень быстрое, а падение от этого замедленное. Подхватываемые ветром семена могут улететь от материнского дерева довольно далеко в сторону. Рассеивание семян происходит в конце зимы, в сухие солнечные дни. Время цветения шишек май-июнь, созревают они в октябре. В отличие от сосны, ель теневынослива. Нижние ветки ее не отмирают и сохраняются, поэтому в еловых лесах темно и сыро. У ели корневая система намного меньше, чем у сосны, и расположена в верхнем слое почвы, поэтому дерево неустойчиво и часто сильные ветры валят его наземь.



Ель хорошо растет под пологом сосны, березы, дуба. У ней, как и у остальных теневыносливых деревьев, густая, плотная крона, пропускающая мало света.

Одна из особенностей ели - чувствительность к поздневесенним заморозкам. Возвраты холодов весной губят ее молодые, только что появившиеся, еще не окрепшие побеги. Поврежденные морозом молодые елочки иногда можно видеть в начале лета где-нибудь на открытом месте (на вырубке, на большой

поляне среди леса и т. д.). У них часть хвои зеленая, старая, а молодые побеги засохшие, бурые, словно подпаленные огнем.

У ели, как и у сосны, на поперечном разрезе ствола отчетливо выделяются годовичные кольца древесины. Одни годовичные кольца более широкие, другие — более узкие. Ширина годовичного кольца в большой степени зависит от условий среды, в которых растет дерево (температуры, влажности, освещенности, обеспеченности питательными веществами и т. д.). Чем лучше условия, тем шире кольцо. В годы с особенно благоприятными для дерева погодными условиями кольца бывают особенно широкими. Поскольку ель создает очень сильное затенение, то под ее пологом могут существовать лишь достаточно теневыносливые растения. Кустарников в ельнике обычно мало, на почве - сплошной зеленый ковер мхов, на фоне которого растут немногие таежные травы и густые заросли черники (такой тип леса называют ельником-черничником). Там, где почва лучше обеспечена питательными веществами и достаточно дренирована, как правило, развивается сплошной покров кислицы - маленького травянистого растения с тройчатыми, как у клевера, листьями (данный тип леса получил название ельника-кисличника). На почвах, особенно бедных и очень сырых, под елями расстилается сплошной довольно толстый ковер мха кукушкина льна (название такого леса — ельник-долгомошник).

В еловом лесу вследствие сильного затенения быстро погибают поросли почти всех древесных пород. Однако подрост самой ели очень долго сохраняется в этих условиях. Впрочем он имеет сильно угнетенный вид. Деревца меньше роста человека, похожи по форме на зонтик, крона у них словно приплюснутая, очень рыхлая. Живые ветви совсем тонкие, с редкой короткой хвоей, ствол - как лыжная палка. Если острым ножом срезать такой ствол в нижней части, то на поперечном разрезе можно увидеть необыкновенно узкие годовичные кольца, почти неразличимые простым глазом. Рассмотреть их удастся лишь с помощью сильной лупы. Причиной этого является то обстоятельство, что в глубокой тени деревце почти не вырабатывает органических веществ, а следовательно, не может производить много древесины.

Проростки ели — почти такие же, как у сосны. В лесу они встречаются довольно редко. Объясняется это тем, что тонкий слабый корешок прорастающего семени часто не в состоянии «пробить» мощный слой сухой опавшей хвои. Зато много всходов бывает там, где этого препятствия нет, — на гнилых, лежащих на земле стволах деревьев, на трухлявых пнях, на недавно обнажившихся участках почвы и т. д.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья употребляют хвою, незрелые шишки, молодые верхушки веток с почками. Шишки собирают летом до созревания семян, сушат на стеллажах под навесом. Различными способами подсечки получают живицу — сок дерева, быстро застывающий на воздухе. Из живицы путем перегонки с водным паром получают скипидар.

Химический состав

Хвоя содержит эфирное масло, состоящее преимущественно из фелендрена, пинена, липентена, кадинена, борнилацетата. По химическому составу эфирное масло ели сходно с эфирным маслом сосны и отличается лишь содержанием сантена. Хвоя содержит также аскорбиновую кислоту (180—200 мг%), хлорофилл, каротин, дубильные и минеральные вещества, смолу и фитонциды.

В шишках обнаружены эфирные масла, смолы, дубильные вещества, фитонциды, минеральные вещества.

Фармакологические свойства

Хвоя обладает противовоспалительным, противомикробным, обезболивающим, желчегонным, потогонным, мочегонным свойствами. Благодаря наличию большого количества аскорбиновой кислоты, каротина и хлорофилла, обладает свойством регуляции обмена веществ, улучшает кроветворение.

Применение в медицине

Отвар и настой шишек применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхиальной астме, хвою как противогрибковое средство, особенно в зимнее время. Ее рекомендуют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. В народной медицине отвар почек и молодых шишек используют при лечении туберкулеза легких, при цинге, водянке, воспалительных заболеваниях органов дыхания. Настой шишек применяется в виде ингаляций и полосканий при ангине и хронических тонзиллитах, ларингитах, фарингитах, гайморитах, вазомоторных ринитах, хронических бронхитах, пневмониях, бронхиальной астме, с целью профилактики детских болезней.

Лекарственные препараты

Настой хвои ели: заварить 150 мл кипятка 20—25 г измельченных игл, поставить на малый огонь и кипятить 10 мин, настоять

10 мин, процедить. Принять эту дозу в течение суток от цинги и при заболеваниях органов дыхания.

Витаминный настой из хвои ели: хвою растереть в ступе с небольшим количеством холодной кипяченой воды, затем долить кипяченой воды (1:10), добавить немного лимонного сока или лимонной кислоты, поставить на малый огонь и кипятить в течение 30 мин. Настоять 3 ч, процедить. Пить по 1/2—1/3 стакана 2 раза в день после еды как общеукрепляющее и противцинготное средство.

Отвар шишек ели: измельчить шишки, запить водой (1:5), кипятить в течение 30 мин, настоять немного и процедить через

3 слоя марли. Полученным отваром коричневого цвета полощут горло, капают в нос. Для ингаляций используют подогретый до 60—80 °С отвар: 20-30 мл на 1 процедуру для взрослых. Отвар молодых шишек применяют для лечения туберкулеза легких, бронхитов, при суставных и мышечных болях.

Отвар молодых побегов или молодых шишек ели: залить 1 л кипящего молока 30 г молодых побегов или молодых шишек, поставить на малый огонь и кипятить в течение 30 мин. Остудить и процедить. Разделить на

3 части и принимать в течение дня для лечения бронхитов, бронхиальной астмы, фаринголарингитов, ревматизма, туберкулеза легких.

Настой для ванн. Лапки ели варят с солью, полученный отвар добавляют в ванны при болях в суставах различного происхождения.

Мазь из смолы ели: смешать в равных частях еловую смолу, желтый воск, подсолнечное или конопляное масло, греть на слабом огне до жидко-вязкого состояния и перемешивать. После охлаждения используют как мазь или в виде пластырей наружно при гнойных ранах и свищах.

Мазь из смолы ели: смешать в равных частях смолу ели, свиного несоленого сала и желтого воска. Греть на слабом огне до жидко-вязкого состояния и перемешивать. После охлаждения используют как мазь для лечения фурункулов, карбункулов, нарывов.

Смола ели. Смешать в равных частях смолу ели и желтый воск, расплавить и остудить. Кусочки смеси класть на раскаленные угли и дышать выделяющимся дымом при длительном кашле или хроническом бронхите.

Еловый лес — чистый, но он угнетающе действует на человека, мало общающегося с ним, хотя ель — дерево-донор, а не вампир, но, когда рядом много доноров, они плохо действуют друг на друга.

Места произрастания

Область естественного распространения ели обыкновенной в нашей стране — почти вся северная половина Европейской части. В самых северных районах этой территории, а также на Урале и в Сибири растет близкий вид - ель сибирская (*Picea obovata*). Ель занимает 10% площади лесов, образуя еловые леса, входит в состав смешанных, одна из наиболее распространенных древесных пород. В Европейской части страны ель не распространяется далеко на юг, так как довольно влаголюбива. Восточнее Урала замещается близким видом — елью сибирской, на Кавказе — елью восточной.

ЖЕНЬШЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Panax ginseng* С.А. Мед.

Семейство аралиевые — *Araliaceae*

Родовое название *Panax* происходит от греческих слов «*pan*» — все, «*ake*» - исцелять; китайское название корня «*ginseng*», образовано от «*jen*» — человек и «*chen*» — корень. «Царь зверей — тигр, царь растений — женьшень», говорит китайская поговорка. Женьшень по-китайски - корень жизни, человек-корень.

Другие названия

Арктоус, божественная трава, божий дар, дар бессмертия, корень жизни, могучник, памуус, соль земли, стосил, стосильник, танушак, человек-корень, чудо мира, шамуш.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение со стержневым мощным корнем длиной до 20—25 см, диаметром 2—2,5 см, снаружи жел-товатый, а внутри белый, со специфическим запахом. От корня отходят 3-5 основных отростков, которые, в свою очередь, распадаются на более мелкие корешки, заканчивающиеся мелкими мочками. По форме корень иногда напоминает фигуру человека, поэтому и называют его корень-человек. Корневище (шейка корня) неправильной формы, со следами мест прикрепления отпавших стеблей в виде площадок. По этим признакам определяют возраст растения. На верхушке «шейки» образуется несколько зимующих почек.



Стебель одиночный, прямой, тонкий, высотой 30—70 см, оканчивается мутовкой длинночерешковых листьев. Листья собраны в мутовку по 2—5 шт, пальчато-пятилопастные, листочки на черешках длиной до 1 см, обратнойцевидные, при основании клиновидные, на верхушке суженно-заостренные, по краю мелкопильчатые, сверху с редкими волосками, два боковых нижних листочка мельче верхних, длиной 2-3 см, шириной 1 — 1,5 см, прочие 3 листочка длиной 4—15 см, шириной 2,2—4 см, из них средний листочек наиболее длинный. Цветонос верхушечный, тонкий, длиной около 20 см, с одним конечным шаровидным зонтиком или в нижней части еще с 1-3 веточками, несущими более мелкие зонтики.

Цветки обоеполые и тычиночные, невзрачные, по 5-16 в зонтике, а у старых растений — до 50 и более в соцветии; чашечки из 5 очень мелких широких тупых зубчиков длиной около 0,3 мм и шириной 0,5 мм; лепестков 5, розовых или реже зеленовато-белых, продолговатых и туповатых или островатых, длиной около 1 мм, шириной 0,2—0,3 мм; тычинок 5, немного короче лепестков; столбиков 2, редко 3, свободных, немного короче лепестков и почти равных тычинкам.

Плод — костянка размером, как у черемухи, ярко-красная, большей частью дву-гнездная, с одним белым дисковидным семенем в каждом гнезде. Плоды ядовиты. Цветет в июле, плоды созревают в августе-сентябре,

Заготовка

С лечебной целью используют корни, корневища, листья и сок плодов. Товарную ценность представляют четырех-, пяти- и шестилетние корни. Женьшень заготавливают в свежем и сушеном виде, подвергая его специальной обработке (чаще всего свежий корень варят в сахарном сиропе). Собирают корни когда-то требовало огромных усилий. Было, в частности, запрещено дотрагиваться до растения железным предметом. Выкапывают корень в сентябре-октябре после отмирания надземных частей, специальными костяными лопаточками, наблюдая за тем, чтобы не оборвать длинные мочки, идущие от

корня глубоко в землю. Извлеченные корни очищают мелкой щеточкой от грязи и лишней шелухи, стремясь не поцарапать кожного покрова корня. Загнивающие места очищают от гнили и затирают землей, не допускается мытье корня. Собранные и очищенные корни укладывают в коробки из бересты и затем сушат. В сушильках корни раскладывают тонким слоем (в один корень). При упаковке ящик изнутри обкладывают мхом средней влажности. На дно насыпают землю и на ней укладывают слоями корни. Каждый слой корней засыпают землей, которая берется с места заготовки корней и предварительно просеивается через сито. Влажность земли должна быть такой же, как и на почве. В 1 ящик рекомендуется помещать не более 3 кг корней. Некоторые специалисты советуют выкапывать корни вилами, после чего вручную отряхивать корни от земли, промывать в проточной воде и сушить в хорошо вентилируемых сушильках при температуре 50-60 °С. До воздушно-сухого состояния.

Готовое сырье по внешнему виду представляет собой мясистые корни с 2-5 крупными разветвлениями, «тело» корня утолщено, почти цилиндрическое, снаружи спирально- или продольно-морщинистое; высушенные корни хрупкие, желтовато-белого цвета, в верхней части корня имеется «шейка», соединяющая корень с надземным стеблем. Корневище имеет слабый специфический запах; сладкий, жгучий, затем горьковатый вкус. Хранить можно до 5 лет.

Химический состав

Основными действующими веществами являются гликозиды - панаксапонин, сапонин панаквиллон неустановленного состава; панаксозиды А и В. Из корня выделены также эфирное масло, в состав которого входят сесквитерпены; панаксовая кислота, состоящая из смеси жирных кислот—пальмитиновой, стеариновой, олеиновой, линолевой; гинзенин, фитостерин, слизи, смолы, ферменты, витамины группы В; тростниковый сахар; небольшое количество алкалоидов неизвестного состава; железо, марганец, алюминий, фосфор, сера, кремний.

Фармакологические свойства

Женьшень относится к группе адаптогенов — веществ, которые действуют неспецифически, повышая общую сопротивляемость организма независимо от характера вредного воздействия. Таким образом, женьшень - сильный энергетический восстановитель; в этой связи он является средством, тонизирующим сердечную деятельность, восстанавливающим интеллектуальные и физические силы, и, соответственно, повышающим возбудимость; наконец, он повышает сопротивляемость слабо развивающегося зародыша. Особенно рекомендуется для предотвращения явлений старения и считается средством, продлевающим жизнь.

Принято считать, что женьшень возбуждает центральную нервную систему, что позволяет отнести его к веществам, усиливающим процессы возбуждения и ослабляющим процессы торможения в коре головного мозга. Однако спорные вопросы о действии различных доз женьшеня на центральную нервную, сердечно-сосудистую и другие системы до сих пор не выяснены. Возбуждающее действие корня женьшеня на организм приписывают панаксину. Панаксовая кислота усиливает обменные процессы и способствует более быстрому распаду жиров. Панаквиллон стимулирует эндокринный аппарат и повышение содержания гормонов в организме. Гинзенин регулирует процессы обмена углеводов, понижает содержание сахара в крови и увеличивает синтез гликогена. Ускоряет процессы заживления язв, увеличивает секрецию желчи, концентрацию в ней билирубина и желчных кислот, повышает светочувствительность глаза человека при адаптации к темноте, подавляет жизнедеятельность некоторых микроорганизмов.

Применение в медицине

Препараты из женьшеня применяют при гипотонии, умственной и физической усталости, пониженной работоспособности, быстрой утомляемости, истощении, функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, анемии, неврастении, истерии, при расстройствах половых функций, при астенических состояниях, обусловленных различными заболеваниями (диабетом, туберкулезом, малярией и т. п.). Его можно назначать при атеросклерозе. В восточной медицине было принято считать, что женьшень повышает иммунитет организма, а систематическое применение его способствует удлинению жизни.

В Китае женьшень применяют в виде порошков, пилюль, настоек, отваров, экстрактов, мазей, а также в виде чая, называемого женьшень-ча. В Китае, где народная медицина знает женьшень уже в 4000 лет и считает корень женьшеня «высшей сущностью», ему приписываются все виды свойств.

Лекарственные препараты

Настойка из корня женьшеня: корень весом 40—50 г залить холодной кипяченой сладкой водой на 3—4 ч, порезать, залить 0,5 л 40%-го спирта или крепкой водки и настоять

21 день в темном месте. Принимать 1 раз в день за 0,5 ч до еды по 1 ч. л., не запивая водой. Выпитое количество настойки доливать водкой в течение 14 дней. Курс лечения 90 дней с двумя перерывами по 10 дней. Этот курс лечения можно повторять только через год.

Экстракт из корня женьшеня: корень весом 40—50 г измельчают, заливают водой и кипятят до тех пор, пока жидкость не выкипит до 50% первоначального объема. Остужают и пьют по 1 ч. л. 2 раза в день, утром и вечером до еды.

Порошок из женьшеня принимать по 0,25 г 3 раза в день, начиная с малых доз, постепенно переходя к их увеличению.

Противопоказания

При длительном приеме женьшеня могут возникнуть побочные явления: бессонница, головная боль, боли в области сердца, сердцебиения, депрессии. Он опасен при тяжелых случаях гипертонии с выраженными склеротическими изменениями сосудов сердца и головы, а также при лихорадочных состояниях и кровотечениях.

Места произрастания

В диком виде растет на затененных участках в смешанных и кедровых лесах Уссурийской тайги — в Приморском и южной части Хабаровского края. Занесен в Красную книгу. Встречается очень редко. В лабораториях и на специальных заводах на искусственных средах можно выращивать биомассу женьшеня методом культуры клеток.

ЖИВОКОСТЬ ВЫСОКАЯ - *Delphinium elatum* L.

Семейство лютиковые — *Ranunculaceae*

Ботаническая характеристика

Она относится к роду живокостей, который объединяет 250 видов, из которых в России произрастает 103 вида.

Живокость высокая - это многолетнее травянистое растение от 80 см до 2 м высотой, с коротким многоглавым корневищем и мочковатыми, серовато-коричневыми корнями. Стеблей несколько, они равномерно олист-венные, простые, голые. Листья очередные, длинночерешковые; пластинка листа длиной 3—7 см и шириной до 16 см пальчато-рассеченная, с продолговато-ромбическими, трехлопастными или надрезанными долями. Цветы собраны в негустую, простую или ветвистую в нижней части кисть. Прицветники у основания цветоножек узколинейные, цельные. Чашелистики, числом 5, лепестковидные, синие. Лепестки черные или темно-бурые. Тычинки многочисленные, пестиков 3 с верхними завязями. Плод — трехлистовка. Семена почти трехгранные, по ребрам узкоплен-чато-крылатые. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью используют всю надземную часть растения и цветки, вместе и по отдельности. Собирают сырье во время цветения, срывая ее верхушки и боковые побеги, а толстые жесткие стебли отбрасывают. Сушат в тени на чердаках.

Химический состав

Содержит алкалоиды (курарин, тубокурарин, токсиферин и др.): корни — до 4%, семена — до 2, 5%, трава — до 1, 3%. Надземная часть содержит следующие макроэлементы (мг/г): К - 32,0, Си - 22,5, Mg - 23, Fe - 0,4 и микроэлементы (мкг/г): Mn — 0,15, Си — 0,92, Zn - 0,67, Co - 0,9, Mo - 64,0, Cr - 0,09, Al - 0,22, Ba - 0,4, Se - 4,3, Ni - 0,17, Sr - 2,53, Pb - 0,09, B - 88,0; концентрирует Си, Co, Se, Mo, Sr, особенно Mo, Sr, Se.

Однако выращивать на территории России тропические растения, дающие кураре, является весьма затруднительным делом, поэтому получать яд кураре стали из синтетических веществ и растений подобного кураре действия. Например, для синтеза миорелаксанта дипланцина используется алкалоид сенецифиллин из крестовника.

Другой путь — это изыскание в нашей флоре растений, содержащих алкалоиды с курареподобным действием. Такие алкалоиды найдены во многих живокостях (метилликаконитин и кондельфин и др.). Эти алкалоиды в отличие от других природных и синтетических веществ, обладающих курареподобным действием, всасываются в желудке. Алкалоид метилликаконитин найден во многих видах живокости, но сырье для его получения заготавливают от живокости сетчатоплодной и живокости полубородатой. Большинство курареподобных веществ (миорелаксантов) применяется в хирургической практике.

Фармакологические свойства

Алкалоиды живокости обладают свойством блокировать концевой аппарат двигательных нервов и вызывать расслабление скелетной мускулатуры, в связи с чем их можно использовать при хирургических операциях в сочетании с наркозом. Препараты живокости обладают высокими антимикробными свойствами. Оказывает обезболивающее действие.

Применение в медицине

Препараты живокости применяются внутрь при гиперкнезах, при повышенном мышечном тоне в связи с поражением головного и спинного мозга (травма, инфекция), применяются также при явлениях патологически повышенного тонуса скелетной мускулатуры в связи с поражением центральной нервной системы (паркинсонизм, рассеянный склероз, спастический паралич). Дельсемин в комбинации с наркотиками применяется в хирургии для релаксации и в целях полного выключения естественного дыхания при операциях на органы грудной клетки.

В народной медицине используется при переломах костей (отсюда и ее название) в виде примочек и компрессов. Отваром лечат воспаление легких, плевриты, головную боль, испуг, женские заболевания, коклюш, желтуху, все заболевания мочеполовых органов, воспаление мочевого пузыря, наружно - различные ожоги.

Настой травы пьют при желудочных заболеваниях, и полоскают горло при тонзиллите.

Лекарственные препараты

Отвар травы живокости: заварить 1 л кипятка 20-30 г травы, подогреть на водяной бане 5 мин, настоять 15 мин, процедить. Долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день при женских заболеваниях, мочеполовых заболеваниях, желтухе, увеличении печени, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, воспалении легких, плевритах, коклюше, при испуге.

Настой травы живокости: заварить 1 л кипятка 20 г травы, настоять 30-40 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды при желтухе, увеличении печени, повышенном мышечном тоне, заболеваниях мочеполовых органов, венерических болезнях. Наружно, в качестве примочек на воспаленные глаза, а также при нагноении глаз.

Препараты - элатин (таблетки), кондельфин (порошок), дельсемин (в ампулах), мелликтин, который обладает курареподобным действием, применяются при пирамидной недостаточности, болезни Паркинсона, постэнцефалитном паркинсонизме, арахноэнцефалите, арахноидите.

Противопоказания

С растением нужно обращаться осторожно, так как все его части обладают ядовитыми свойствами.

Места произрастания

Растет живокость высокая в светлых лесах, на опушках и полянах в Сибири, в Европейской части России (кроме Крайнего Севера и юга), в горах Тянь-Шаня.

ЖИВОКОСТЬ СЕТЧАТОПЛОДНАЯ -Delphinium dictyocarpum D.C.

Семейство лютиковые — Ranunculaceae

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем до 60-100 см высотой. Листья в очертании почковидные, с сердцевидным основанием, имеют пальчато-рассеченную на 5—7 долей пластинку. Цветки, как и у всех живокостей, зигоморфные, состоят из окрашенной чашечки с пятью лепестковидными чашелистиками, из которых верхний продолжается в шпорец. Лепестковидоизменены в два нектарника. Чашечка окрашена в темно-синий цвет, а нектарники — в голубоватый или белый. Тычинок много. Цветки собраны на верхушке стеблей в многоцветковые пирамидальные соцветия. Цветет в июне-августе. Вместе с живокостью сетчатоплодной собирают живокость полубородатую, которая отличается желтыми цветками и многократно тройчаторассеченными на узколинейные дольки листовыми пластинками.



Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют верхнюю часть стеблей с зелеными листьями и соцветием. Заготавливают в фазе бутонизации и начала цветения. Стебли срезают на уровне нижних зеленых листьев, а затем раскладывают тонким слоем. Повторные заготовки сырья на том же участке допустимы лишь через 2 года. Сушить сырье живокости сетчатоплодной следует на воздухе, в тени или в сушилках при температуре 45—50 °С.

При сборе сырья живокости сетчатоплодной во избежание отравления после работы необходимо тщательно вымыть руки с мылом. Сырье представляет собой облиственные стебли длиной от 40 до 70 см с бутонами и цветками, а также отдельные кусочки стеблей, листьев, бутонов и цветков. Запах отсутствует, вкус не определяется, так как оно ядовито — содержит алкалоиды.

Химический состав

В стадии бутонизации трава содержит около 0,7% алкалоидов. Живокость сетчатоплодная служит сырьем для производства алкалоида металликаконитина, которого в растении должно содержаться не менее 0,3%. Кроме него растение содержит до 0,9% кон-дельфина.

Фармакологические свойства

Алкалоиды живокости обладают обезболивающим, противовоспалительным, желчегонным, антимикробным свойствами.

Применение в медицине

В лечебных целях живокости применяются для понижения мышечного тонуса при болезненном его повышении. Полоскание отваром живокости в уксусе ослабляет зубную боль. В Восточных лечебниках

говорится, если жевать живокость, очищается мозг. Но в любом случае, лечение желательно проводить под наблюдением врача.

Лекарственные препараты

Настой травы живокости: заварить 1 л кипятка 20 г травы, настоять 30—40 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды при желтухе, увеличении печени, повышенном мышечном тоне, заболеваниях мочеполовых органов, венерических болезнях. Наружно в качестве примочек на воспаленные глаза, а также при нагноении глаз.

В настоящее время живокость сетчатоплодная используется для получения кураре-подобного лекарственного препарата «Мел-ликтин». Применяют преимущественно при некоторых заболеваниях, сопровождающихся повышением мышечного тонуса и расстройством двигательных функций.

Противопоказания

Все растение **ядовито**.

Места произрастания

Живокость сетчатоплодная растет во многих районах России, в том числе на юго-востоке Европейской части, южной части Западной Сибири, в Северном, Центральном и Восточном Казахстане на степных и суходольных лугах, среди кустарников, а в горах Алтая и Джунгарского Алатау — по травянистым склонам в среднем поясе и на опушках лесов, ее заросли нередко можно встретить в палисадниках у домов.

Кроме этих видов живокости имеются еще другие виды: живокость спутанная, живокость круглолистная. Все они встречаются в Средней Азии, имеют медицинское значение.

ЖИМОЛОСТЬ - *Lonicera edulis* L.

Семейство жимолостных — *Caprifoliaceae*

Ботаническая характеристика

Морозоустойчивый невысокий кустарник высотой до 1,5 м с буровато-серой мочальной корой, отслаивающейся на старых ветвях узкими продольными полосками. Молодые побеги опушенные, красноватого цвета. Листья 1,5—8 см длиной и 0,6—1,7 см шириной, мелкие, цельные, овально-эллиптические, бледно-зеленые, опушенные, на коротких черешках. Цветочные почки распускаются на 2—5 дней раньше, чем вегетативные. Цветки двупольные, мелкие, желтовато-белые, собраны по 2—4 в соцветия, душистые. Прицветники густоопушенные. Чашелистики неглубоконадрезанные, волосистые или голые. Венчик 8—13 мм длиной, снаружи опушенный, с короткой трубкой и длинными узкими долями отгиба. Цветет в июне, плоды созревают в июне-августе неравномерно.

Плодоносит на третий, четвертый год. Плоды — крупные овальные или яйцевидные ягоды, растущие на концах плодonoсных веточек, нередко сдвоенные, черно-синие или голубоватые от воскового налета, съедобные, приятного кисло-сладкого вкуса, напоминают вкус голубики. Живет жимолость 20-25 лет.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются плоды, кора, молодые ветви, листья во время цветения растения. Сырье сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении, на чердаках, открытых верандах. Плоды, собранные по мере их созревания, сушат в духовках, печах, сушильках при температуре 65—70°C.

Химический состав

Ягоды содержат флавоновые, пектиновые и дубильные вещества, антоциан (темно-красное красящее вещество), органические кислоты (до 3%), сахара (глюкоза, галактоза), витамин Р, значительное количество аскорбиновой кислоты, фенолы.

Фармакологические свойства

Препараты жимолости обладают вяжущим, мочегонным, капилляроукрепляющим, противовоспалительным и противосклеротическим свойствами. Плоды жимолости способны усиливать секрецию желудочного сока и переваривающую способность желудка.

Применение в медицине

Отвар ветвей и коры пьют от водянки. Свежие ягоды рекомендуют при гипертонии, других сердечно-сосудистых заболеваниях, малярии, расстройствах желудочно-кишечного тракта, кровотечении, малокровии и заболеваниях желчного пузыря.

Лекарственные препараты

Настой листьев жимолости: настаивать в 200 мл кипятка 10 г листьев в течение 2 ч и процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день при отеках, поносах, болезнях почек, мочевого пузыря. Использовать для промывания ран, язв, ожогов.

Измельченные листья применяют при трофических язвах и трудно заживающих ранах.

Настой плодов жимолости: настаивать в термосе в 200 мл кипятка 20 г плодов в течение 4 ч. Пить по 50 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, гастритах, колитах с поносами, малокровии, гиповитаминозах.

Сок жимолости пьют и используют наружно в качестве лечебного средства от экземы, псориаза, трофических язв.

Отвар из коры и ветвей жимолости: кипятить в 200 мл воды 20 г ветвей и коры жимолости в течение 15 мин, затем настаивать 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при гастритах, колитах с поносами, отеках, авитаминозах.

Отвар стеблей используется для укрепления и роста волос.

Места произрастания

В диком виде произрастает на Дальнем Востоке, на Камчатке и Курильских островах, среди кустарников, на лесных опушках. Жимолость выращивают на садовых участках по всей России.

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ - *Rhamnus cathartica* L

Семейство крушиновые — *Rhamnaceae*

Другие названия

Барыня-ягода, бергатика, бешлук, бирючина, бодлак, волкоягодник, волчина, грудные ягоды, жерест, жерет, жерит, жерсть, жест, жестил, жестовник, жестор, жостелина, жостик, жостил, жость, застир, затульник, зостил, иголка подорожная (придорожная), корушатник, крушина колючая, слабительная, тернистая), крушинник, нимина, нушава, проскураина, путиляк, раст, саква, саклак, саклачина, сердоликва, собачник, собачьи ягоды, терес, фальсть, хробость, черемха, черноягодник, шаклак.

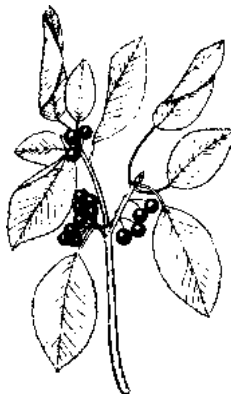
Ботаническая характеристика

Ветвистый раскидистый кустарник до 8 м высоты с искривленным стволом, покрытым почти черной шероховатой, растрескивающейся и отслаивающейся корой. Ветви супротивные, почти всегда заканчиваются колючками стеблевого происхождения. Колючки расположены и в развилках ветвей. Листья супротивные, черешковые, простые, цельные, пильчатые по краю. Нижняя поверхность листьев имеет 3 пары сильно выступающих жилок. Цветки двудомные, четырехчленные, мелкие, зеленоватые, узкоколокольчатые, расположены в пазухах листьев пучками по

10—15 цветков; на одних экземплярах только женские, на других — мужские цветки. Плод сочный костянквидный с 3—5 косточками диаметром 6—8 мм. Молодые плоды малино-во-красные, зрелые — черно-фиолетовые, блестящие. Цветет в мае-июне, плодоносит в сентябре-октябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют тонкие ветки, кору и плоды жостера слабительного. Плоды собирают без плодоножек в период их полного созревания в сентяб-ре-октябре, реже в конце августа, когда они приобретают черную окраску, предварительно их провяливают на воздухе. Сушат в сушилках или печах при температуре 50—60 °С, рассыпав тонким слоем на сетках или листах бумаги. Хранят в мешках или ящиках до 4 лет.



Не допустима примесь плодов крушины ломкой, которые отличаются тем, что они не блестят и содержат 2 плосковыпуклые косточки (реже 1 или 3) с хрящевидным клювовидным выростом.

Химический состав

Зрелые плоды жостера слабительного содержат антрагликозиды (около 0,76%), главными из которых являются рамноксантин, рамнокатартин и жостерин, флавоноиды (кемпферол, ксанторамнетин, рамноцитрин), органические кислоты, слизи, пектин, камедь, горечи, красящие вещества и сахар. В листьях много витамина С.

Фармакологические свойства

Препараты из жостера обладают слабительным свойством, связанным с наличием антрагликозидов и продуктов их расщепления (главным образом эмодаина), раздражающим стенки в толстом отделе кишечника, умеренно усиливая волнообразные и маятникообразные его движения.

Применение в медицине

Плоды жостера обладают легким слабительным свойством при хронических запорах. Действие наступает через 8—10 часов после приема. Отвар плодов с добавлением молочной сыворотки, масла и соды также используют в качестве слабительного средства. Принимают внутрь при атонических и спастических запорах, а также для размягчения стула при геморрое, трещинах прямой кишки. Настаивают плоды на водке и натираются при ревматизме. Отвар из ветвей используют при язвенной болезни желудка внутрь и наружно как ранозаживляющее в качестве компрессов на раны. Отвар коры применяется при катаре желудка, пониженной кислотности желудка; от колтуна.

Лекарственные препараты

Настой жостера: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. жостера, настоять в течение 8 ч, процедить и пить 0,5 стакана на ночь в качестве слабительного средства.

Противопоказания

Детям давать настой плодов не рекомендуется.

Места произрастания

Распространен среди кустарников по высоким берегам рек Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири, Средней Азии.

ЗАЙЦЕГУБ ОПЬЯНЯЮЩИЙ - *Lagochilus inebrians* Bunge

Семейство губоцветные (яснотковые) — *Labiatae (Lamiaceae)*

Другие названия

Лагохилус.

Родовое название от греческого «lagos» — заяц, «cheilos» — губа, что связано со строением верхней губы венчика. Латинское «inebrians» - опьяняющий.



Ботаническая характеристика

Колочий, почти шаровидный полукустарник высотой 24— 60 см. Стебли многочисленные, густоопушенные, у основания деревянистые, ветвистые. Листья супротивные, широкояйцевидные, трех-пятираздельные, с многочисленными волосками и железками, с клиновидным основанием, с округлыми иногда надрезанными лопастями, на коротких черешках; нижние листья на более длинных черешках. Цветки густоволосистые, венчик розовый двугубый, в 1,5 раза длиннее чашечки. Верхняя губа расщепленная (как заячья губа, что отражено в названии растения). Нижняя губа продолговатая, трехлопастная, с более крупной срединной лопастью, посередине глубоко-надрезанной. Чашечка воронкообразно расширенная, с 5 жилками, с

5 отогнутыми широкотреугольными зубцами, вверху с шиловиднозаостренными колочками. Тычинок 4. Цветки сидят по 4—6 в супротивных полумутовках, собранных в длинные колосовидные соцветия на стеблях и ветвях. Плод состоит из 4 небольших коричневатых продолговатых остротрехгранных усеченных на верхушке орешков, заключенных в остающуюся чашечку. Цветет в июне-сентябре, семена созревают в августе-сентябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются цветки и листья зайцегиуба. Сырье заготавливают в течение всего периода цветения, срезая надземную часть на высоте около 5 см от поверхности почвы. Оставляют 1—2 плодоносящих растения на 5 м² его зарослей. Заготовки проводят не чаще одного раза в 2—3 года. Сушат в тени, на чердаках, обмолачивают палками, затем отделяют цветки и листья. Хранят в сухом помещении.

Срок хранения сырья 3 года.

Химический состав

В листьях растения содержится лагохи-лин, представляющий собой четырехатомный спирт, флавоноиды — 1,2%, эфирное масло - 0,03%, дубильные вещества -

11-14%, сахара, аскорбиновая кислота - 77—100мг%, каротин — 7—14мг%; в стеблях-дубильные вещества — 6,8%, сахара, каротин; в корнях—дубильные вещества и большое количество сахара.

Фармакологические свойства

Препараты из цветов и листьев зайцегиуба ускоряют свертывание крови, оказывают противосудорожное, седативное и спазмолитическое действия. Понижают болевую чувствительность, повышают переваривающую силу желудочного сока, снижают внутриглазное давление, повышают остроту зрения и цветоощущение. Препараты зайцегиуба повышают работоспособность и выносливость человека в

условиях высокой температуры и повышенной солнечной радиации. При применении препаратов зайцегуба у больных с функциональными заболеваниями центральной нервной системы получены положительные результаты.

Применение в медицине

Настой и настойку зайцегуба применяют при маточных, геморроидальных, травматических, легочных и носовых кровотечениях, назначают также при гемофилии, болезни Верльгофа, болезни Шенлейна-Геноха и в хирургии при операциях для предупреждения повышенной кровоточивости.

У больных гемофилией под влиянием препаратов зайцегуба уменьшалась кровоточивость, быстрее рассасывались гематомы в суставах и подкожной клетчатке, повышалось содержание в крови антигемофильных гамма-глобулинов. При гемофилии препараты зайцегуба применяют как внутрь, так и мест-но. Настоем зайцегуба смачивают марлевые салфетки и накладывают их на кровоточащие ткани. При глаукоме настоем зайцегуба назначают внутрь. Используют его также в комплексном лечении больных ревматизмом для уменьшения проницаемости капилляров. Основой клинического улучшения считают седативное действие препарата, в результате которого улучшается сон, исчезают аффективная возбудимость, слезливость и другие симптомы. Благоприятные результаты лечения зайцегубом отмечены также у больных экземой и красным плоским лишаем.

Лекарственные препараты

Настой листьев зайцегуба готовят из листьев растения в соотношении 1:10 или 1:20. Листья измельчают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, ставят на кипящую водяную баню, нагревают при частом помешивании в течение 15 мин, охлаждают в течение 45 мин при комнатной температуре. Как седативное средство настой назначают взрослым по 1 ст. л. 3—6 раз в день. Дозу настоя меняют в зависимости от заболевания. При хронических кровотечениях и при профилактике кровопотерь после гинекологических операций назначают по 2 ст. л. настоя 3—5 раз в день. При лечении геморрагических диатезов настоем рекомендуется назначать в больших дозах — по полстакана 3—5 раз в день. Настоем зайцегуба применяют также местно: смачивают марлевые салфетки и накладывают их на кровоточащие ткани на 2—5 мин.

Благоприятные результаты лечения зайцегубом отмечены также у больных экземой. Настой назначали (1:20) по 1 ст. л. 3 раза в день. Длительность курса лечения составляла

1,5-2 мес.

Настойка листьев зайце губа — прозрачная ароматная жидкость жгучего вкуса. Готовят из листьев на 70%-м спирте. Применяют по 1 ч. л. 3 раза в день на 1/4 стакана воды. Для остановки угрожающих кровотечений — по 1—2 ч. л. настойки в 1/4 стакана воды через каждые 2 ч. При уменьшении кровотечения дневную дозу настойки уменьшают. При геморрагических диатезах назначают по 3 ч. л. на прием 5 раз в день. Выпускается в стеклянных флаконах по 50 мл. Таблетки экстракта лагохилуса (Tabulettae Extract! Lagochili) содержат по 0,2 г экстракта лагохилуса, покрыты оболочкой. Назначают по 1 таблетке 3—4 раза в день.

Противопоказания

На некоторых больных настоем, принятый внутрь, действует как легкое слабительное средство или вызывает учащение пульса. В таких случаях разовую дозу надо уменьшить в 2-3 раза.

Места произрастания

Зайцегуб распространен в Узбекистане и Таджикистане. Растет в предгорных равнинах по щебнистым склонам как сорняк.

ЗАМАНИХА ВЫСОКАЯ - *Oplopanax elatus*

Семейство *аралиевые* — *Araliaceae*

Родовое название *Oplopanax* произошло от греческого слова «*haplon*» - оружие и «*rapax*» — название рода женьшеня; латинское «*elatus*» — высокий.

Заманихой это растение называется потому, что оно привлекает, заманивает людей ярко-красными, заметными издали гроздьями ягод.

Другие названия

Башуна, занудник, киргун, оплошка, эхиопанакс высокий, шипник.

Ботаническая характеристика

Кустарник высотой около 1 м с длинным ползучим корневищем. Придаточные корни мясистые, светло-коричневые. Стебель прямой, неветвящийся, с глянцевой светло-коричневой корой, покрыт шипами длиной 3—10 мм. Листья на длинных черешках, усаженных шипами, крупные, округлые, с сердцевидным основанием, диаметром 15—35 см, пя-тисемилопастные, сверху почти голые. Цветки невзрачные, мелкие, зеленоватого цвета, в простых зонтиках, собранных в продолговатую сложную кисть. Плоды длиной 7—12 мм, шаровидные, сочные, ярко-красного или желто-красного цвета, с двумя сплюснутыми с боков косточками.

Цветет в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре.



Заготовка

Для лечебных целей заготавливают корневище с корнями во время созревания плодов и опадания листьев (в сентябре-октябре), очищают от земли и примесей, нарезают на куски длиной до 30 см и связывают в пучки. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая.

Химический состав

В листьях, стеблях и корневищах заманихи содержится эфирное масло, в состав которого входят спирты, альдегиды (до 10%), фенолы (3%), свободные кислоты (4%), углеводороды (4%). Наибольшее количество эфирного масла содержится в корнях и корневищах растения (1,8%). В листьях обнаружены гликозиды. Во всех частях растения содержатся сапонины и следы алкалоидов.

Фармакологические свойства

Препараты заманихи обладают стимулирующим, противодиабетическим, противовоспалительным и мочегонным действиями. Настойка заманихи повышает артериальное давление, возбуждает дыхание, слегка увеличивает амплитуду сокращений сердца, делает реже ритм сердечной деятельности, снижает повышенный уровень сахара в крови и увеличивает диурез.

Применение в медицине

Применяется как стимулирующее средство при астении, депрессивных состояниях, гипотонии, при умственном и физическом переутомлении, импотенции, аменорее, легкой форме сахарного диабета. При астенических состояниях под влиянием настойки заманихи у больных уменьшаются головная боль, боль в

области сердца и неприятные субъективные ощущения в различных частях тела, снижается утомляемость и раздражительность, улучшается сон.

Лекарственные препараты

Настойка корней заманихи: залить сырье 100 мл 70%-го спирта, настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Процедить в посуду со стеклом темного цвета и хранить в прохладном месте. Принимать по 30—40 капель 2 раза в день в 1/4 стакана воды. Курс лечения 6—8 недель. Положительное действие настойки отмечается у женщин в период климакса.

Места произрастания

Заманиха распространена в пихтовоеловых лесах в верхней полосе горных лесов Уссурийского края.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ -*Hypericum perforatum*

L

Семейство зверобойные — *Guttiferae*

Название растения происходит от казахского «джеробой», что означает «целитель ран».

Другие названия

Лнуча, ахелей, боцулька, гуниш, воронец, деревей, диравник, дырбой, дяравец, ерник, журавец, зановить, заячья кровь, зверобой обыкновенный, зверобойник, здоровник, иванок, инюшник, кровавей, кровавник, кровец, кровка, кровопуск, кров-ца, кристальник, купец, ласка, ласковец, моло-додарник, подвересник обыкновенный (продырявленный), покровник, прорезник, ракета, росянка, свентоянское зелье, хворобой, шустик.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с мелким ветвистым корневищем, от которого отрастает несколько прямостоячих, часто красновато-буроокрашенных, гладких двугранных ветвистых стеблей 30—100 см высоты. Листья супротивные, сидячие, 0,7—3 см длины и 0,3—1,5 см ширины, овальные, тупые, цельнокрайние, простые с многочисленными просвечивающими точечными железками, выделяющими ароматическое масло; другие железы — черного цвета — окаймляют лепестки и чашелистики и выделяют масло кровавого цвета. Эта схожесть с кровью, скорее всего, и предопределила назначение растения как средства, излечивающего раны, поскольку в медицине действует принцип аналогии, согласно которому, внешний вид растения указывает на сферу его применения. Цветки растения расположены в основном в верхней части стебля, относительно крупные, золотисто-желтые, с 5 чашелистиками и 5 лепестками, соцветие широкометельчатое, почти щитковидное. Плод — продолговатойцевидная коробочка длиной 6 мм, шириной 5 мм. Семена мелкие, до 1 мм, цилиндрические, коричневые. Цветет и созревает с мая по август.

Из лекарственных видов зверобоя в народной медицине используются зверобой продырявленный (обычный), пятнистый, шероховатый и волосистый.

В качестве декоративноцветущей культуры известен зверобой китайский — изящный полу-вечнозеленый кустарник высотой до 50—60 сантиметров, с красноватыми побегами, продолговато-ланцетными темно-зелеными и крупными листьями диаметром до 6 сантиметров, яр-ко-желтыми цветками, одиночными или в мелкоцветковых полусонтиках (соцветиях).



Заготовка

Для медицинских целей применяют цветущие верхушки растения. Их собирают до появления незрелых плодов, по одним сведениям, 7 июля (на день Купала) в полдень, по другим — в любую пятницу до восхода солнца, поскольку в это время растение находится в расцвете своих сил.

Собирают цветочные верхушки вместе с листьями во время цветения. Сушат на чердаках, под навесом или в сушилках при температуре 35—40° С. Высушенные листья имеют цвет, близкий к естественному,

серовато-зеленый, цветки — ярко-желтый. Трава имеет слабый смолистый запах, горьковатый, вяжущий вкус.

Хранят в тюках или мешках в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения до 2 лет.

Химический состав

Трава зверобоя продырявленного содержит красящие вещества: до 0,4% гиперидина, псевдогиперидин, протопсевдогиперидин и др. Найдены также флавоновые соединения: гликозид, гиперозид (в траве — 0,7%, в цветках — 1,1%), рутин, кверцитрин, изокверцитрин и кверцетин. В траве содержится эфирное масло, в состав которого входят терпены, сесквитерпены, сложные эфиры изовалериановой кислоты. Найдены также до 10% дубильных веществ; до 55 мг% каротина, цериловый спирт, холин, органические кислоты, минеральные соли и следы алкалоидов. Сок из свежей травы зверобоя содержит в 1,5 раза больше минеральных веществ, чем настойка.

Фармакологические свойства

В народной медицине считают, что зверобой помогает от девяти болезней.

Трава оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, болеутоляющее, антисептическое, ранозаживляющее, спазмолитическое, мочегонное, желчегонное действия, улучшает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, а также способствует регенерации нервной ткани, действует успокаивающе на нервную систему.

Применение в медицине

Препараты зверобоя применяют как вяжущее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических колитах небактериального происхождения. Зверобой благоприятно действует на печень, желчные каналы, помогает при головных болях, бессоннице, чрезмерной половой возбудимости, снимает тяжесть в желудке, одышку и помогает при болезнях легких, недержании мочи (во всех этих случаях можно заменить тысячелистником). Наружно применяется трава зверобоя при труднозаживающих ранах, язвах и ожогах. В народной медицине зверобоем лечили чахотку, подагру и суставной ревматизм, этой травой залечивали язву желудка. Крепкий настой зверобоя употребляют в виде примочек от ушибов, ссадин, наружных нарывов и поражений. Имеются данные, что препараты зверобоя обладают Р-витаминной активностью, уменьшают проницаемость капилляров. Густой экстракт зверобоя применяется при лечении витилиго.

Сок зверобоя хорошо заживляет раны, его настой обладает потогонным и глистогонным действием. Трава зверобоя входит в состав мочегонных, вяжущих, противоревматических сборов.

Лечебные препараты

Настой зверобоя: заливают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной травы, настаивают 10 мин, принимают по 100 мл 4 раза в день через 2 ч после еды. Настой оказывает положительное влияние при сердечно-сосудистых заболеваниях (укрепляет сердечную мышцу), невралгиях, параличах, истерии, эпилепсии, как успокоительное при истощении центральной нервной системы.

Настой зверобоя используется также при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и в терапии сахарного диабета:

2—3 ст. л. сухой измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, выжидают 2 ч, принимают по 2 ст. л. (до 1/3 стакана) 3 раза в день до еды.

Настой травы в количестве 4—8 золотников на штоф воды, принимаемый по рюмке в день, лучше всего натощак, употребляли против легочных хронических катаров, от грудной боли, удушья, кашля, ломоты, а также для укрепления желудка.

Настой зверобоя готовят следующим образом: 3 столовые ложки измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 ч и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при поносах, холециститах, кашле, женских болезнях, маточных кровотечениях, ночном недержании мочи. Протирать кожу лица при жирной себорее, угрях.

Или: 20 г травы зверобоя настаивать в 250 мл кипятка 10 мин, затем процедить. Пить охлажденным по 50 мл 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой зверобоя: 10 г травы зверобоя настаивать в 200 мл кипятка 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день при болезнях желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, геморрое.

В стоматологии для лечения хронических и подострых гингивитов и стоматитов применяют зверобойное масло. Его используют и для лечения ожогов, ускорения заживления ран и пр.

Отвар зверобоя: заливают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной травы, варят 10 мин, процеживают и пьют по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды (суточная доза).

Этот отвар прекрасно помогает при заболеваниях органов пищеварения (поносах, гастритах, колитах, болезнях печени, почек, желчного пузыря), при кровохарканьи.

Из отвара делают компрессы, которые прикладывают к молочным железам в начальных стадиях мастита. Отваром же моют детей при диатезе и стафилококковых поражениях кожи.

Настойка зверобоя: извлечение 70%-м спиртом из крупноизмельченной травы зверобоя в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Применяют для полоскания полости рта по 30—40 капель на полстакана воды. Внутрь назначают при колитах, желчнокаменной болезни, циститах.

Масло из зверобоя: 20 г свежих цветков заливают 200 г льняного, подсолнечного, персикового или миндального масла, настаивают в течение 2—3 недель, временами взбалтывая сосуд, процедить. Полученный продукт — экстракт кроваво-красного цвета. Масло обладает противовоспалительным действием и заживляет рубцы, подсушивает, дезинфицирует раны, язвы, улучшает регенерацию тканей. Ватку с маслом прикладывать к ранам, язвам, пролежням, ожогам.

Масло из зверобоя: залить 2 частями оливкового или подсолнечного масла 1 часть цветков, настоять до 3 недель. Применять в виде компрессов при лечении ран, язв и ожогов. В небольших дозах это масло применяют и внутрь, чтобы избавиться от язвы и гастрита.

Мазь из зверобоя. Измельченную траву зверобоя смешать с растительным маслом, добавить скипидар. Втирать в болезненные места (радикулиты, артриты, ишиас).

Наличие витаминов А и С дополняет лечебный эффект.

Измельченные свежие листья прикладывать к ранам, язвам, ушибам.

Противопоказания

Применять препараты из зверобоя внутрь можно только по назначению врача, строго соблюдая правила приема и сроки лечения. В некоторых случаях отмечается чувствительность организма к солнечным лучам, появляются дерматозы, возбуждается нервная система. После принятия больших доз лекарства из зверобоя не рекомендуется находиться на солнце, это грозит ударом, а иногда и смертельным исходом. Считается, что зверобой неблагоприятно действует на глазной нерв. Нельзя применять препараты из зверобоя при повышенном артериальном давлении.

Места произрастания

Зверобой насчитывает более 300 видов, из которых большинство многолетники — невысокие, до полуметра, полукустарники и кустарники, а также травы, распространенные преимущественно в умеренном и субтропическом поясах. На территории России известно около 50 видов, некоторые из них как декоративноцветущие высаживают для озеленения садов и парков.

Зверобой продырявленный — лесостепное растение, растет на открытых солнечных местах, травянистых склонах, среди кустарников, на сухих полянах, опушках, лугах по всей территории России, за исключением Крайнего Севера.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ -*Fragaria vesca* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Родовое название произошло от латинского слова «fragare» — благоухать и «vescus» — съедобный. Народное название: суничник, ягодник, полоница.

Другие названия

Анушка, байбара, бамбара, земляника благоухающая (съедобная), земляница, земляничник, землянка, зубринец, капшуки, краснаягодник, листвяк, ма-теринка, пазменка, пазобник (это слово ранее означало закуску), пазменка, подъягодник, поземка, полуника, полуница, полуничник, полушник, рамни-ца, суница, суничка, суничник, таратушник, тру-скавка, ягодник, ярица.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 20 см с ползучими побегами, укореняющимися в узлах. Стебли прямостоячие или приподнимающиеся, одетые волосками, в нижней части оттопыренными, в верхней — прилегающими. Корневище бурого цвета, горизонтальное или косое, толстое, короткое, от него отходят придаточные корни и розетки листьев с длинными побегами (усами). Листья тройчатые, прикорневые, на длинных черешках, с 3 сидящими овально-ромбическими крупнозубчатыми листочками, сверху темно-зелеными, почти голыми или прижа-то-волосистыми, снизу сизовато-зелеными. Цветки крупные, диаметром до 2 см, собраны в рыхлые щитковидные малоцветковые соцветия. Венчик имеет 5 белых лепестков. Тычинок и пестиков много, они находятся на выпуклом цветоложе. Висячий плод — ложная ягода ярко-красного цвета, душистая. У всех других ягод внутри плода имеются семена, но в плоде земляники никаких семян нет. Мелкие семянки погружены в мякоть разросшегося цветоложа. Иногда плод называют многоорешком типа земляничины. Цветет с конца мая до июня. Плоды созревают в июне-июле.

Почти 100 видов дикорастущей земляники встречается в лесах Европы, Азии, Северной и Южной Америки.



Заготовка

Лекарственным сырьем являются зрелые плоды и листья. Ягоды заготавливают без чашечек и плодоножек рано утром, когда сойдет роса, или в конце дня, когда спадает зной. Ягоды, собранные при утренней росе, — раскисают, а собранные в полдневный зной, быстро вынут. Сушат в печи или сушилке при температуре 60—65 °С до приобретения ими сыпучести. Листья собирают во время цветения, срезая их с черешками длиной не более 1 см. Сушат в сушилках при температуре 45°С или в хорошо проветриваемых помещениях, рассыпав тонким слоем и периодически перемешивая. Иначе сушка затянется даже при частом перемешивании. Запах сухой травы слабый, вкус - вяжущий. Корни и корневища выкапывают осенью или ранней весной, отряхивают от земли, очищают от мелких корней, моют в холодной воде и сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемых помещениях.

Высушенные ягоды ярко-красного цвета, приятного своеобразного запаха, кисло-сладкого вкуса. Листья сверху зеленые или темно-зеленые, снизу сероватые. Корневища разламываются с хрустом, без запаха.

Листья хранят в мешочках не более 1 года, ягоды — 2 года, корни — 3 года.

Химический состав

В плодах содержится аскорбиновая (20—50%), яблочная, лимонная, фолиевая, хинная и салициловая кислоты, каротин — 0,3—0,5 мг%, следы витамина В., 10—15% легкоусвояемых сахаров (в основном это глюкоза и фруктоза), небольшое количество дубильных веществ, пектиновые вещества —

1 — 1,8%, антоциановые соединения: трипа-лантозид целларгонидина и триглюкозид цианидина, летучие вещества (фитонциды), марганец. Количество кислот в ягодах приблизительно в 5—6 раз меньше, чем сахаров, что в результате и создает особый вкусовой букет. Плоды дикорастущей земляники значительно богаче органическими кислотами и другими биологически активными веществами, чем культивируемой (садовой). В листьях содержатся флавоноиды (рутин, кверцетин, кверцитрин), эфирное масло; дубильные вещества, пектины, аскорбиновая кислота — 250—280 мг%, витамины В, каротин и следы алкалоидов. В корнях содержится большое количество дубильных веществ. В землянике содержится целый ряд микроэлементов — железо, медь, кобальт, марганец, которые принимают участие в кроветворении. Принято считать, что основные запасы железа сосредоточены в семенах, усеивающих поверхность ягод. Земляника служит еще источником минеральных солей - калия, фосфора, кальция. Кстати, по содержанию кальция земляника занимает первое место среди фруктов и ягод. А кальций и фосфор, как известно, особенно нужны детям, поскольку без этих минеральных солей невозможно нормальное развитие костной системы. Клетчатка ягод земляники отличается нежностью и в то же время действительно влияет на моторную и секреторную функции органов пищеварения, способствует выведению из организма избыточного холестерина.

Фармакологические свойства

Ягоды земляники обладают общеукрепляющим, противовоспалительным, антисептическим, желчегонным, мочегонным, противогинготным, гипогликемическим и слабительным свойствами. Улучшают процессы кроветворения и обмен веществ, способствуют выведению из организма холестерина, а также свойством уменьшать выделение пота. Листья обладают гипотензивным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, вяжущим, антимикробным, дезодорирующим, отбеливающим, ранозаживляющим действиями. Корни и корневища обладают вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным и желчегонным свойствами.

Применение в медицине

Землянику в старые времена считали чуть ли не универсальным средством от всех болезней. Свидетельством могут быть строчки, взятые из старинного русского лечебника: «Вода из ягод земляничных приятна по рассуждению утре и вечере, с питьем обычным смешана и то всякую мокрость вредительную потом из тела истребит и немощь и желтость с тела згонит и жилы дыхательные отворотит и сердце укрепляет и силу подает и камень изнутри истребит и прокаженным вельми пользу творит». В народной медицине листья, корни и ягоды земляники в свежем и сушеном виде применяют в качестве мочегонного средства, способствующего выделению солей из организма, при некоторых заболеваниях суставов, подагре, болезнях печени и селезенки, атеросклерозе. Сок и ягоды земляники показаны при авитаминозе, нарушениях липидного и минерального обмена, при гастритах, язвенной болезни желудка, желчнокаменной и мочекаменной болезни, а также при атеросклерозе сосудов сердца, гипертонической болезни, анемии. Земляника полезна при гастритах, колитах и дизентерии, усиливает сокращение мускулатуры матки. Свежие плоды -хорошее средство для лечения малокровия. Наружно их используют для лечения экзем, угрей, пигментных пятен. Напар из листьев -хорошее наружное средство от нагноений и язв, применяют его также при сыпях, прыщах, лишаях и золотухе. Настой из листьев земляники является хорошим противогинготным средством, так как содержит большое количество витамина С. Он также замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды.

В старинных сведениях об этом растении упоминается, что ягодами земляники можно изгнать солитера. Больному предписывалось сначала поесть селедки с луком, потом начать есть землянику. Кишечный паразит будто бы не выдерживает такой диеты. Этим же угощением, но в меньшем объеме, освобождались от круглых глистов, власоглавы и остриц.

Лесная земляника очень полезна при упадке сил или общей слабости после болезни. Она приносит здоровье и молодым и старым

Лекарственные препараты

Свежая земляника способствует рассасыванию зубного камня.

Ягоды земляники — испытанное средство от экземы. К больному месту прикладывают толстый слой растертой спелой земляники, нанесенной на чистую льняную тряпочку. Уже в первые 3—4 дня экзема очищается от струпиц и немного подсыхает. Затем экзему лечат земляничными примочками, которые вытягивают жар, и окончательно залечивают экзему земляничными мазями.

С помощью земляники избавляются также от веснушек и угрей. Для этого к коже также прикладывают тряпочку, смазанную ягодной кашицей.

Настой ягод земляники: заварить 200 мл кипятка 50 г (или 2 ст. л.) ягод настаивать 2 ч, затем процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при гипертонической болезни, болях в области сердца, атеросклерозе, холециститах. Избавляет от кишечных недомоганий, в частности приостанавливает воспаления желудочно-кишечного тракта, а значит, необходим при гастрите и колите.

Настой корневищ и травы земляники: заварить 500 мл кипятка по 50 г корневищ и травы, настаивать 4 ч, затем процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день перед едой при камнях в почках, печени, подагре, атеросклерозе, поносе.

Настой из листьев земляники: заварить 400 мл кипятка 20 г сушеных листьев, настоять 30 мин, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при болезнях печени, почек, рахите, золотухе, геморрое, гастритах.

Настой из листьев земляники: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. (без верха) листьев земляники, настоять 1 ч, процедить. Пить по 4—5 маленьких глотка 3 раза в день за 30 мин до еды при желчнокаменной болезни, гастрите, бронхиальной астме, бессоннице, ночном потении, для улучшения аппетита и пищеварения в целом.

Отвар из листьев земляники: 30 г измельченных листьев варить в 200 мл воды 5—10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при бронхиальной астме, гастритах, колитах.

Чай из листьев земляники: 20 г измельченных листьев заливают 200 мл кипящей воды, кипятят 5—10 мин, настаивают в течение 2 ч. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Для чая годятся листья как дикой, так и садовой земляники. Чай из листьев осеннего сбора приятнее на вкус и имеет более насыщенный цвет, чем из листьев, собранных весной или ранним летом. Земляничные листья срывают, когда они стареют и теряют часть дубильных веществ. Хорошую заварку готовят из свежих или наскоро высушенных листьев. Обрывают с кустиков лишь здоровые, неповрежденные листья без черешков. Сначала их завяливают, чтобы в течение 3-5 ч они потеряли часть влаги и стали мягкими. Завяленные листья скручивают в ладонях и закатывают на столе или рифленой доске до тех пор, пока они не сделаются сырыми и липкими. Выступивший зеленый сок свидетельствует о том, что целостность клеток листа нарушена и благодаря доступу воздуха в них начнутся окислительные процессы. Скрученные листья складывают в картонную коробку, сверху закрывают влажной тканью и оставляют для брожения на 7—9 ч. После этого их рассыпают на противень и сушат в печи или на солнце. Листья, прошедшие ферментацию, дают очень вкусный, ароматный, интенсивно окрашенный настой без неприятного травянистого запаха. Норма заварки около 3 г на 1/2 л кипятка. Чай получается полезным, так как содержит витамин С. Это хорошее средство от простуды, воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также от болезней печени и почек.

Сок свежей земляники обладает сахароснижающим действием, его необходимо пить по 4—6 ст. л. в день людям, страдающим диабетом.

Свежий сок земляники, употребляемый натощак по 4—6 ст. л., хорошо помогает при камнях в почках и желчном пузыре.

Полезно есть землянику со сметаной или молоком: при таком приеме очень хорошо усваиваются ее биологически активные вещества.

Противопоказания

У людей с повышенной чувствительностью организма к землянике, может появиться на коже аллергическая сыпь в виде крапивницы. Ощущаются зуд, головокружение и позывы на рвоту. В этих случаях употреблять землянику следует в небольших количествах или ограничиться употреблением земляничного сока, настоя или отвара листьев или полностью отказаться от ее применения. Есть еще одна категория людей, которые плохо переносят землянику натощак. При этом у них появляется боль в животе, иногда тошнота. Для предупреждения этих явлений нужно употреблять ягоды со свежей сметаной, сливками, сахаром, лучше после еды. К счастью, подобная неприятность с земляникой встречается очень редко.

Места произрастания

Растет в лесах, среди кустарников, на лесных опушках и полянах, по сухим травянистым склонам, вырубкам, горам Европейской части России, исключая крайний юг. Встречается на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири, на Урале, в горах на востоке Средней Азии, до Тянь-Шаня включительно.

Часто встречается в виде зарослей. Места распространения земляники можно узнать по муравейникам, которые, как и земляника, располагаются на сухих землях и легком солнцепеке.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ - *Centaurium minus Moench*

Семейство горечавковые — Gentianaceae

Родовое название происходит от греческого наименования растения «kentaureion», что связано с именем кентавра Хирона.

Другие названия

Золототысячник обыкновенный, золотуха, семи-силъник, центурия.

Ботаническая характеристика

Двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой 10—50 см. Стебли прямостоячие, одиночные или немногочисленные, четырехгранные, в верхней части вильчато-ветвистые, с веточками, направленными вверх. Корни тонкие, небольшие, слабобразвитые. Стеблевые листья супротивные, сидячие, продольно-ланцетовидные, длиной до 3 см, с хорошо заметными жилками. Прикорневые листья ланцетовидные, собраны в розетку. Цветки темно-розовые, собраны в густые зонтиковидно-метельчатые соцветия. Плоды — двустворчатые многосемянные узкие коробочки около 10 мм длины. Семена мелкие, неправильноокруглые, сетчато-ямчатые, коричневые. Цветет в июне-сентябре, семена созревают в августе.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья заготавливают траву золототысячника во время цветения, пока сохранились прикорневые листья: июль — август. Срезают ножом или серпом выше прикорневых листьев; запрещается выдергивать растение с корнями. Сушат без доступа прямых солнечных лучей, в сушилках при температуре 40—50 °С или на чердаках, разостлав траву тонким слоем на бумагу или на ткань так, чтобы все соцветия располагались в одну сторону. Сушка в пучках не допускается, так как это приводит к обесцвечиванию сырья или его загниванию внутри пучка. Выход сухого сырья составляет около 25% от массы свежесобранного. Срок годности сырья 2 года.

Химический состав

Растение содержит горькие гликозиды, алкалоиды (0,6—1%), среди них генцианин, флавоновый гликозид центаурин. Алкалоид хорошо растворим в спирте, хлороформе, бензоле, плохо растворим в воде. В траве найдены генциопикрин, эритроцентаурин, относящиеся к веществам гликозидной природы, а также эфирное масло, смолы, аскорбиновая, олеановая кислоты и др.

Фармакологические свойства

Настой травы золототысячника как горечь возбуждает аппетит, обладает легким слабительным действием, усиливают секрецию пищеварительных желез, влияет противовоспалительно. Алкалоиды растения обладают сильным противоглистным свойством (при круглых гельминтах).

Применение в медицине

В народной медицине трава золототысячника используется как средство, стимулирующее секрецию и перистальтику органов пищеварения. Применялась при желудочно-кишечных заболеваниях, дизентерии, метеоризме, при запорах, диспепсии, изжоге, рвоте, анемии, диабете, малярии и глистах, заболеваниях легких, печени, почек и сердца.

В настоящее время золототысячник используется благодаря ярко выраженному свойству возбуждать аппетит и улучшать пищеварение. Назначается в виде настоя как средство, возбуждающее аппетит при гастритах с пониженной секрецией, диспепсии, иногда как противоглистное; используется для приготовления горькой настойки, входит в состав сборов, применяемых при хронических энтероколитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени. При повышенной кислотности желудочного сока рекомендуется принимать смесь из равных количеств травы золототысячника и зверобоя. При власоглавах пьют густой отвар из смеси равных количеств травы золототысячника, цветков бессмертника песчаного и пижмы.

Авиценна писал в своей книге «Канон врачебной науки» о золототысячнике следующее: «Из золототысячника малого готовят выжатый сок — иногда из свежего, а иногда из сухого — и варят его в воде, пока вода не возьмет всю его силу, потом эту жидкость сгущают». Золототысячник «очищает свежие раны и закрывает застаревшие язвы. Сухой золототысячник входит в состав пластырей и заживляет свищи, глубокие язвы и злокачественные раны. Иногда свищ заполняют золототысячником и завязывают»; «...клизма, приготовленная из золототысячника, иногда особенно помогает при воспалении седалищного

нерва, болях в нервах и разрыве их...»; «останавливает кровохарканье, вследствие своего вяжущего свойства...». Он полезен при закупорках в печени, «...иногда гонит месячные, изгоняет плод».

Лекарственные препараты

Настой травы золототысячника: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять, тепло укутав, 0,5 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

Настой травы золототысячника: заварить 1 л кипятка 20—30 г травы, настоять 2 ч. Принимать по 1 /2 — 1 стакану 3 раза в день за 1 ч до еды в теплом виде при хроническом гепатите, сахарном диабете, холецистите.

Отвар травы золототысячника: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. травы, кипятить на медленном огне на водяной бане 15 мин, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 0,5 ч до еды при различных желудочно-кишечных заболеваниях: гастрите с повышенной секрецией желудочного сока, дизентерии, диспепсии, метеоризме, изжоге, рвоте, а также при заболеваниях легких, печени и желчного пузыря, почек, при малярии, малокровии и алкоголизме.

Настойка из травы золототысячника: залить 50 мл 40%-го спирта или водки 10 г измельченной травы, настоять 7—14 дней, ежедневно несколько раз встряхивая, процедить. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

Порошок из травы золототысячника принимать по 1—2 г несколько раз в день за 30 мин до еды, запивая 1/4 стакана кипяченой воды.

Отвар смеси трав: смешать 2 г травы золототысячника, 2 г корня аира, 2 г цветков бессмертника песчаного. Залить смесь 2 стаканами сырой воды и настоять ночь. Утром прокипятить в течение 5-7 мин, процедить и принять натощак в количестве 1 стакана при лечении хронического холецистита. Оставшуюся часть — в течение дня за 4 приема, каждый прием через 1 ч после еды.

Места произрастания

Золототысячник распространен в Европейской части России, на Кавказе и Средней Азии. Растет в основном на полях, пустырях, по опушкам, залежам, на суходольных лугах, на водоразделах и в балках. В более южных районах встречается в поймах рек, по окраинам озер, болот, прудов, ручьев и каналов.

ИВА БЕЛАЯ - *Salix alba* L.

Семейство ивовые — *Salicaceae*

Другие названия

Белая лоза, белоталь, верба, ветла, ветловник, заверба, завербник, ива серебристая, мушник, осокорь, путница, ракета, талина, таловый куст, тальник.

Ботаническая характеристика

Крупное двудомное дерево высотой до 35 м с диаметром ствола до 1 м и более (все остальные виды ив — кустарники), с большой шатровидной кроной. Кора темно-серая, потрескавшаяся. Старые ветви голые, прямые, молодые — опушенные. Листья очередные, простые с прилистниками, черешковые, цельные, цельнокрайние ланцетовидные, с одной стороны серебристо-шелковистые, с другой — гладкие зеленые. Цветки мелкие, без околоцветника, однополые, собраны в цилиндрические толстые поникающие кисти-сережки. Мужские — из 2—5 тычинок, а также с двумя медоносными железками. Женские — зеленые, с одной задней медоносной железкой. Пестик голый, сидячий или на очень короткой ножке с распростертыми в стороны рыльцами. Плод имеет вид голой коробочки. Семена волосистые, мелкие, летучие. Сережки распускаются до появления листьев или одновременно с ними, в апреле-мае. Плоды созревают через 4—5 недель после цветения, семена разносятся ветром.

Примерно также как и иву белую используют иву ломкую (ракиту) — *Salix fragilis* L. Это крупное дерево с ломкими серовато-желтыми побегами, растет дико и разводится во многих районах Европейской части России, Белоруси и Украины. Часто образует помеси с ивой белой. В горных районах Средней Азии наиболее обычна в культуре ива высокая (*Salix excolsa* S. G. Gmel), близкая к иве белой.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит кора, листья и мужские сережки. Кору заготавливают ранней весной во время сокодвижения с молодых веток с деревьев 6—7-летнего возраста. Снятую кору (толщина ее должна быть 1—4 мм) нарезают на куски, хорошо подвяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50—60 °С. Готовое сырье должно хорошо ломаться, а не гнуться. Хранят в картонной таре 4 года. Мужские сережки собирают в период цветения, сушат в тени, рассыпая тонким слоем.

Химический состав

Кора содержит гликозид салицин (до 0,5%), отщепляющий в организме салициловую кислоту, углеводы, целлюлозу, лигнин, фенолгликозиды, катехины, до 11% танинов, дубильные вещества (до 14%), антоцианы, флавоны, витамин С.

Фармакологические свойства

Препараты ивы обладают вяжущим, кровоостанавливающим, обезболивающим, успокаивающим, дезинфицирующим, жаропонижающим (благодаря присутствию салицина), диуретическим, противовоспалительным, противомаларийным и противоглистным свойствами. Жаропонижающее действие обусловлено тем, что гликозид салицин под действием фермента саликазы расщепляется на глюкозу и салигенин. Последний является производным салициловой кислоты. Отвар коры обладает способностью разжижать кровь, препятствует тромбообразованию.

Применение в медицине

Применяют внутрь при дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, лихорадке, кровотечениях из внутренних органов, туберкулезе, гинекологических болезнях, тифе, ревматизме (при этом уменьшаются боли и отеки в суставах), подагре, как отхаркивающее средство — при ангине, ОРЗ, наружно - для полоскания рта и горла, ножных ванн при варикозном расширении вен, потливости ног и кожных заболеваниях. А также при различных неврозах, невралгии, головной боли, малярии, воспалении мочевыводящих органов. Отвары мужских соцветий ивы применяют при воспалении почек, а 10%-я спиртовая настойка действует на сердце подобно наперстянке.

Лекарственные препараты

Отвар коры ивы белой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной коры, настоять в закрытой эмалированной посуде на кипящей водяной бане 0,5 ч, процедить в горячем виде и довести объем жидкости до первоначального. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды при лечении

ревматизма, пролежней или 5—6 раз при других заболеваниях (хронических поносах, внутренних кровотечениях, чрезмерном выделении слизи в пищеварительном тракте, при повышенной нервной возбудимости, невралгии, мигрени и бессоннице).

Настой коры ивы белой: заварить кипятком 1 стакан сушеной измельченной коры, настоять 30 мин, вылить в бачок или таз с горячей водой и держать в этом отваре ноги до тех пор, пока вода не остынет. Использовать для облегчения болей при варикозном расширении вен. Такие ванны помогают также при грибковых заболеваниях и в начальной стадии рожистых воспалений. При варикозном расширении вен принимают ножные ванны (до колен) из отвара коры ивы и дуба, взятых в равных долях.

Порошок коры ивы белой останавливает кровотечение. Для этого измельченную в порошок кору необходимо положить на рану.

Порошок коры ивы белой употребляют 3—4 раза в день по 1 г за 30 мин до еды при коликах, гастритах, хронических поносах, геморроидальных и других кровотечениях как кровоостанавливающее средство.

Сок свежей коры ивы используют в качестве косметического средства. Для этого ее нужно измельчить, отжать из полученной массы сок и, намочив в нем тряпочку, положить на лицо. Такой компресс разглаживает кожу, снимает мелкие воспаления, а также благотворно действует на усталые покрасневшие глаза.

Веточки любой разновидности ивы помогают при головной боли — их слегка размачивают, кладут на лоб или на темя и сверху повязывают платком.

Листьями ивы обкладывают пострадавшего от солнечного удара.

Существует поверье, что верба обладает магическими свойствами — охраняет от бед, несчастий и злых духов. Поэтому раньше ее освященные ветки хранили в домах.

Настой цветков ивы белой: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. цветков, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 4—5 раз в день при тахикардии, экстрасистолах.

От ивы можно получать энергию, контакт с нею успокаивает, расслабляет, способствует устранению головных болей.

Для подпитки ива наиболее активна с 18 до 21 ч, в прохладную погоду. Очень хорошо действует на стариков и детей.

Места произрастания

Распространена ива повсюду, за исключением Крайнего Севера. Растет по берегам рек, на переувлажненных, илистых или песчаных почвах, на вырубках, образуя заросли, хорошо переносит обрезку. Благодаря разветвленной корневой системе служит для закрепления берегов рек и оврагов.

ИВА КОЗЬЯ - *Salix caprea* L.

Семейство ивовые — *Salicaceae*

Другие названия

Бредина, ракита.

Ботаническая характеристика

Небольшое двудомное деревце или высокий кустарник до 6 м (иногда до 10 м) высотой. Побеги слабоопушенные, с гладкой серовато-зеленой корой буреющей с возрастом. Листья очередные, крупные яйцевидные или эллиптические, с волнистым краем, слегка морщинистые, сверху темно-зеленые, снизу сероваточерные. Мужские сережки яйцевидные, до 4 см длиной и до 2 см в диаметре, сидячие, женские — цилиндрические, около 2 см длиной, на ножках. Одно из самых раноцветущих растений. Сережки распускаются до появления листьев, в марте-апреле. Плодоносит очень обильно. Плод-коробочка. Семена созревают в мае, разносятся ветром на значительные расстояния.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используется кора 2—3-летних ветвей.

Химический состав

Кора ивы козьей содержит 3,94% флаво-ноидов, 5,3—13,1% дубильных веществ, 139 мг% аскорбиновой кислоты, 54% гликозида салицина, 1,04% смолистых веществ, 0,78% органических кислот, горькие вещества. Содержание танинов в коре достигает

16,5 и даже 21%. Молодые побеги с крупными листьями содержат до 200 мг% витамина С, 1,97% флавоноидов, 4,9% дубильных веществ, 0,69% салицина, 4,69% смолистых веществ. В листьях ивы избыток тяжелой воды, которая в последнее время используется в ядерной технике. В соцветиях — 0,58% флавоноидов, 6,04 дубильных веществ, следы горьких веществ, 147 мг% аскорбиновой кислоты, 0,57% салицина, 3,66% смолистых веществ, 0,05% органических веществ.

Фармакологические свойства

Препараты из ивы козьей обладают вяжущим, противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, противоглистным свойствами.

Применение в медицине

В народной медицине употребляют от цинги, при зубной и головной боли, невралгии, применяют кору в виде отвара при выпадении волос, лечении ран, воспалении слизистой оболочки рта, коклюше, катарактах. В прошлом растение применялось при остром ревматизме, при малярии. Порошком коры ивы козьей лечат гангрену, гноящиеся раны. Ива применяется при подагре, поносах, туберкулезе, при диатезе, энцефалите, для усиления тонуса матки. Ива была помощницей хирурга. Во время операций между обломками кости вставляли белую ивовую палочку. Через 2 месяца она рассасывалась, ее заменяла прочная молодая кость.

Лекарственные препараты

Отвар коры ивы козьей: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной коры ивы, поставить на слабый огонь и кипятить 30 мин. Настоять и процедить. Пить по 1—2 ст. л.

3-4 раза в день за 30 мин до еды при простуде, заболеваниях легких, кашле, головной боли, а также для полосканий ротовой полости и горла при их воспалениях. Используется также как вяжущее и кровоостанавливающее средство при геморрое и поносах.

Настой коры: залить 2 стаканами холодной воды комнатной температуры 1 ч. л. измельченной коры, настоять 8 ч (суточная доза). Принимать также порошком по 1 г 3 раза в день за 20—30 мин до еды в качестве противоглистного и успокаивающего средства при нервно-психических расстройствах.

Порошок коры ивы козьей применяют как ранозаживляющее средство, им присыпают раны и используют при ревматизме, при кожных заболеваниях и фурункулезе.

Луб прикладывают к обожженным частям кожи.

Соком нагретых молодых ветвей смазывают мозоли.

Настой из мужских соцветий ивы козьей:

заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. соцветий, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана для регулирования нервно-мышечного аппарата сердца, при сердечной аритмии и тахикардии.

Места произрастания

Распространена почти по всей Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет по склонам, опушкам, кустарникам и смешанным лесам, берегам рек, ручьев и оврагов. В горах доходит до верхней границы леса (на Кавказе — до 2700 м).

ИНЖИР ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Ficus carica* L.

Семейство тутовые — *Moraceae*

Другие названия

Винная ягода, смоковница обыкновенная, фиговое дерево, анжир (Узбекистан), хехик (Таджикистан) — вид фикуса.

Ботаническая характеристика

Однодомное дерево высотой 7—10 м с серой и широкой раскидистой кроной. Листья крупные, очередные, трех-пятилопастные, темно-зеленые, снизу — светлые, опушенные, со своеобразным запахом. Цветки собраны в соцветия, на которых развиваются соплодия, имеющие в зависимости от сорта шаровидную, грушевидную или плоскую форму. Соплодия покрыты тонкой кожицей, которая слегка сдвигается, обнажая нежную мякоть. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в августе-октябре.

Заготовка

С лечебной целью используют плоды, листья, кору и корни. Плоды собирают в августе-октябре, листья — в апреле-мае, корни — весной и осенью.

Химический состав

Соплодия инжира содержат до 40% сахаров (глюкоза, фруктоза), большое количество белков и витаминов, 1161 мг% солей калия, 227 мг% солей кальция, 117 мг% солей магния, 263 мг% фосфора, 46 мг% железа, 6,16% клетчатки, органические кислоты (лимонную, яблочную, уксусную), 100 мг% щавелевой кислоты. В плодах инжира обнаружены растительный фермент фицин, а также энзим.

Фармакологические свойства

Инжир обладает мочегонным, легким слабительным, смягчительным, отхаркивающим, обволакивающим, антисептическим, жаропонижающим и противовоспалительным действиями.

Применение в медицине

Плоды инжира благодаря наличию фицина употребляют для лечения тромбозомболических заболеваний, а благодаря наличию большого количества сахара и калия они полезны страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Инжир широко применяют с молоком. Его используют в качестве лечебного средства при острых катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, бронхоэктатической болезни, при малокровии, болезнях почек и мочевыводящих путей, трахеитах. Отвар инжира или варенье из него рекомендуются как потогонное и жаропонижающее средства. Отвар используют также при энтеритах и энтероколитах, при дизентерии.

Лекарственные препараты

Отвар спелых плодов инжира:

1 плод в эмалированную посуду, измельчить его, залить 2 стаканами кипящего молока и кипятить 20 мин. Процедить и принимать по 1/2 стакана 2—4 раза в день при болезнях почек и мочевыводящих путей, мочекаменной болезни и малокровии.

Экстракт из спелых плодов инжира: взять 2—3 плода, поместить их в эмалированную посуду, измельчить и поставить в духовку на

6 ч до получения темно-коричневой кашицы с ароматным запахом и приятным вкусом. Употреблять по 100 г 1 раз в день (утром натощак). Обладает умеренным мочегонным действием. У больных при декомпенсации сердечно-сосудистой системы мочевыделение увеличивается до 50%.

Отвар соплодий инжира: заварить 1 стаканом кипящего молока (или воды) 2 ст. л. сухих соплодий («винных ягод»), настоять, укутав, 2 ч, процедить. Применять внутрь по 100 мл 2—4 раза в день при гастритах, запорах, или использовать для полоскания горла при ангине.

Противопоказания

Из-за большого содержания сахара в плодах инжира его не рекомендуется применять больным сахарным диабетом.

Места произрастания

В настоящее время в диком виде инжир встречается в Крыму, Закавказье и в некоторых районах Средней Азии.

ИРГА ОВАЛЬНОЛИСТНАЯ -*A. ovalis* Medic

Семейство розоцветные — *Amelanchier ovalis* Medic.

Другие названия

Ирга круглолистная, коринка.

Ботаническая характеристика

Кустарник до 3 м высотой с прямостоящими ветвями. Молодые побеги беловато-войлочные, затем голые, блестящие, пурпурно-коричневого цвета. Листья на черешках длиной 2,5 см, цельные, округлые или эллиптические, по краю зубчатые, длиной 4 см, шириной 2,5 см, плотные, сверху зеленые, снизу беловато-войлочные, осенью становятся желтыми или темно-красными. Цветки с белым или кремово-белым венчиком до 1,5 см в диаметре, 20 тычинками и пестиком с 2—5 столбиками, собраны в густые верхушечные 5—8-цветковые щитковидные кисти. Плоды сочные, шаровидные, до 8 мм в диаметре, сначала красные, а вполне зрелые — почти черные с сизым налетом. На вкус сладкие, съедобные. Масса 1 плода 0,35 г. Цветет в апреле-мае, плоды созревают неравномерно, с июня по август. После созревания плоды долго висят на ветвях, поэтому сбор их может продолжаться до начала зимы. Начинает плодоносить с 3—4 лет, живет до 40 лет. Период полного плодоношения наступает к 8 годам. Плодоношение регулярное и обильное, 10—20-летние растения дают урожай до 5-10 т с га.

Заготовка

С лечебной целью используют плоды, листья, цветки и кора растения.

Химический состав

Плоды ирги содержат до 12% сахаров, около 1% кислот, 0,5% дубильных веществ, около 40 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, 1,5—3% пектиновых (красящих) веществ, 17—32% сухого вещества, большое количество Р-активных сосудостроительных соединений: антоцианов (500—1600 мг%), катехинов (150—220 мг%), флавонола (50—155 мг%), производных оксикоричневой кислоты (40-150 мг%).

Фармакологические свойства

Обилие витамина Р дает возможность широко использовать плоды ирги в питании пожилых людей для укрепления стенок сосудов и повышения их эластичности, для предупреждения инфаркта миокарда и варикозного расширения вен. Ирга нормализует сон и укрепляет организм. Сок свежих ягод обладает вяжущими свойствами

Применение в медицине

В народной медицине ягоды ирги используют при болезнях печени и почек, сердца и желудка, при воспалительных процессах.

Лекарственные препараты

Настой цветков ирги: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды при болезнях сердца и для снижения кровяного давления.

Сок из ирги: промыть ягоды в кипятке (но не долго) и отжать сок на соковыжималке или через 2 слоя марли. Используют при расстройствах кишечника, для профилактики гипо- и авитаминозов, для полоскания в виде настоя из плодов при ангине. Можно использовать сок также для приготовления морса, мармелада, желе, киселя.

Места произрастания

Распространена повсюду по территории России, вплоть до северных ее районов. Растет на каменистых местах, по опушкам и в подлеске светлых лесов, местами образует заросли, так как дает многочисленные побеги из корней.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ - *Cetraria islandica* (L) Ach.

Семейство пармелиевые — *Parmeliaceae*

Другие названия

Колючка, лопостянка, сухоборный мох, цетрария исландская.

Ботаническая характеристика

Многолетний листовидно-кустистый лишайник с зеленовато-бурым, коричневым или серым слоевищем, прикрепленным к почве или коре деревьев тонкими, короткими волосками-ризоидами. Его лопасти имеют по краям выемки и слегка завернуты вверх. Снизу слоевище светло-коричневое, усеяно белыми пятнышками. По краям сильнорасширенных лопастей развиваются плодовые тела (апотеции), в которых находятся споры.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит слоевище. Собирают его летом вручную или деревянными граблями, очищают от земли, прилипшей хвои и примесей. Сушат на солнце или в сушилке и вторично очищают от примесей. Хранят в мешках или деревянной таре 2 года.

Химический состав

Слоевище содержит 70—80% углеводов, которые представлены в основном лихенином и изолихенином, белки (0,3—0,5%), жиры (1—2%), витамин В12, воск (до 1%), камедь, горькое вещество цетрарин, пигменты (6,8%), лишайниковые кислоты (паралихсте-риновая, протоцетраровая, протолихсте-риновая, фумаровопротоцетраровая, усниновая) и большое количество микроэлементов.

Фармакологические свойства

Препараты исландского мха оказывают противовоспалительное, противомикробное, слабительное, желчегонное и ранозаживляющее действия. Из измельченного сырья при варке получают густой слизистый отвар, который при приеме внутрь увеличивает выделение желудочного сока, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обладает хорошей обволакивающей способностью.

Применение в медицине

Отвар слоевища исландского мха применяют внутрь при поносах и хронических запорах (эффективность лечения хронических запоров будет выше, если мох не вымачивать), при туберкулезе и воспалении легких, коклюше и хроническом бронхите. При гнойных ранах, микробных поражениях кожи, гнойничковой сыпи, ожогах и фурункулах его используют в виде примочек и обмываний.

Лекарственные препараты

Отвар из мха: заварить 0,5 л кипятка или таким же количеством горячего молока

1 ст. л. хорошо измельченного сырья, кипятить на медленном огне или на водяной бане 5 мин, настоять 0,5 ч, процедить. Применять при туберкулезе легких, коклюше, бронхиальной астме и других болезнях дыхательных путей. Для наружного использования в виде обмываний и примочек отвар готовят только на воде. Им лечат гнойные раны, язвы, фурункулы, ожоги.

Настой из исландского мха: заварить

2 стаканами кипятка 1 ст. л. лишайника, настоять 1 ч, процедить. Пить в течение дня за 30 мин до еды.

Экстракт из мха: залить 1 л холодной воды 100 г измельченного мха, настоять 1 сутки, процедить, поставить на водяную баню и упарить на 1/2 или на 3/4 объема. Принимать

3 раза в день за 0,5 ч до еды в качестве слабительного средства. При чрезмерном послабляющем действии дозу экстракта уменьшить. Курс лечения 14 дней.

Места произрастания

Растет прямо на почве одиночно или большими куртинами в сосновых борах, светлых лесах, на песчаных пустошах, высокогорных и субальпийских лугах, на севере в тундре среди мхов и других растений, по высокогорным лугам Урала, в Сибири, в средней и северной полосах Европейской части России, в Крыму и на Кавказе. Служит индикатором чистоты атмосферы.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - *Hyssopus officinalis* L.

Семейство губоцветные (яснотковые) — *Labiatae*

Другие названия

Васильки, гиссон, душица, зверобой синий, иван-зелье, изух, иссопова трава, иссоп аптечный (обыкновенный), медовник, осырок, томка, сусоп, сусун, фзефка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое эфирно-масличное растение или полукустарник. Корень деревянистый, стержневой. Стебель прямостоячий, ветвистый, четырехгранный, высотой 20—80 см. Листья супротивные, короткочерешковые, мелкие линейно-ланцетные, цельнокрайние, покрыты железистыми волосками. Цветки темно-синие, розовые или белые, двугубые, неправильные, располагаются по 3—7 в пазухах верхних листьев, образуя продолговатое колосовидное соцветие, состоящее из отдельных ложных мутовок. Плод состоит из 4 орешков, заключенных в чашечку. Цветет с июля по сентябрь, плодоносит в августе-сентябре. Все растение отличается выраженной ароматичностью.

Заготовка

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки). Заготавливают их в период цветения, срезая серпом или ножом верхние части растений длиной до 20 см. Очищенное от примесей сырье сушат под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях, раскладывая слоем до 5 см на чистой подстилке, или на чердаках, связывая в пучки. Высушенное растение обладает острым запахом и горьким вкусом.

Химический состав

Трава содержит 0,6—1 % эфирного масла, листья - 0,8-2%. Наибольшее количество эфирного масла содержится в иссопе в начале цветения. Из эфирного масла выделены различные терпены — пинен, комфен, цине-ол. Из травы выделены также сесквитерпены, дубильные вещества, тритерпеновые соединения — урсоловая и олеановая кислоты, флавоноиды (диосмин, иссопин и др.), горечи, смолы, камедь, витамины С, группы В, каротин, микроэлементы, пигменты и др. Цветки содержат флавоноиды, диосмин и иссопин.

Фармакологические свойства

Трава обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, ренозаживляющим и легким возбуждающим, отхаркивающим, противокашлевым и противогрибковым действиями (способствует уменьшению чрезмерного выделения пота). Повышает аппетит и улучшает пищеварение, увеличивает выработку молока у кормящих женщин.

Применение в медицине

Употребляется внутрь при остром и хроническом бронхите, ларингите, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни, хроническом гастрите с секреторной недостаточностью, хроническом энтероколите, ги-погалактии; наружно при стоматитах, катаральной ангине, остром и хроническом фарингите, экземе, дерматитах, дерматомикозах, ранах, язвах.

Лекарственные препараты

Настой травы иссопа: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день. Можно использовать также для полоскания полости рта и горла (при стоматитах, катаральной ангине, остром и хроническом фарингите) и примочек на пораженные участки кожи при экземе, дерматитах, дерматомикозах, ранах, язвах.

Места произрастания

Родина иссопа — средиземноморские страны. Распространен в лесостепной и степной зонах европейской части России, в Сибири, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Растет в диком виде на каменистых местах. Культивируется на плантациях лекарственных растений, а также в садах и огородах как декоративный и лекарственный вид.

ИСТОД ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Poligala vulgaris* L.

Семейство истодовые — *Polygaleae*

Родовое название произошло от греческого слова «poli» — много и «gala» — молоко, так как считалось, что обилие видов этого рода на пастбищах увеличивает количество молока у животных.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение от 10 до 35 см высоты. Корни стержневые, маловетвистые, вверху переходящие в многоглавое корневище. Стебли многочисленные, тонкие, голые, в верхней части разветвленные. Листья очередные, мелкие, линейно-ланцетные, цельнокрайние. Цветки мелкие, собраны в кисти, венчик фиолетовый или синий, реже розовый. Плод — сплюснутая с обоих боков двугнездная коробочка. Цветет в мае-августе, плодоносит в августе - сентябре.

Заготовка

С лечебной целью используют корни и траву. Корни заготавливают осенью, в августе-сентябре, в период плодоношения. Освобождают от земли, отрезают у самого основания и сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, в сушилках при невысокой температуре. Высушенные корни имеют желтовато-серый цвет снаружи и беловатый - на изломе. Их можно хранить в сухом прохладном месте до 4 лет.



Химический состав

В корнях обнаружены тритерпеновые сапонины (до 1%), смолы, эфирное и жирное масла, полигалловая, валериановая, аскорбиновая кислоты. В листьях - флавоноиды и другие вещества.

Фармакологические свойства

Действие истода обусловлено главным образом наличием сапонинов, которые при приеме внутрь раздражают чувствительные нервные окончания слизистой оболочки желудка и рефлекторно вызывают усиление секреции бронхиальных желез, что способствует разжижению слизи и ее выделению из дыхательных путей, оказывают противовоспалительное действие.

Применение в медицине

Используют при остром и хроническом ларингите, воспалении легких, бронхите, бронхиальной астме и других заболеваниях дыхательных путей.

Лекарственные препараты

Отвар корней истода обыкновенного: заварить 200 мл кипятка 10 г измельченных корней, поставить на слабый огонь и кипятить 20 мин. Процедить, разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Места произрастания

Встречается в Европейской части России, на Украине. Растет на лугах, опушках лесов, среди кустарников, по каменистым склонам.

ИСТОД СИБИРСКИЙ - *Poligala sibirica* L.

Семейство истодовые — *Polygalaceae*

Другие названия

Адрония, голубоглазка, кисточки сибирские, ля-пушник, многомолочник сибирский, насадник, отрусняк, пушкала, родимцева трава, сибирская сенега, тремник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение 10—20 см высоты. Корень короткий, стержневой, длиной 15—20 см. Стебли короткие, прижато-опушенные, тонкие, многочисленные. Нижние листья эллиптические, заостренные или тупые, остальные — ланцетные, сидячие. Соцветие — односторонняя негустая боковая кисть 2—7 см длины. Цветки синие, неправильные. Плод — двухгнездная широкая сплюснутая коробочка диаметром около 5 мм. Цветет в мае-июле. Отличается от истода тонколистного строением листа.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат корни растения. Их заготавливают осенью, выкапывают из земли, отряхивают, разрезают на куски и, не промывая, сушат на воздухе, в тени или в сушилке при температуре 40-50 °С, после чего еще раз отряхивают. Хранят в сухом месте в матерчатых или бумажных мешочках в течение 3 лет. Готовое сырье представляет собой корни с корневищами длиной 10—12 см, снаружи желто-то-серого цвета, на изломе корень ровный, беловатый, сладкий, раздражающий. Влажность корней допускается не более 14%, отдельных стеблей, листьев, а также корневищ с остатками стеблей не более 2%.

Химический состав

Корни истода содержат до 1 % сапонинов, фенольный гликозид с метилсалицилатом в качестве агликона, спирт-полигалит, поллигаловую и валериановую кислоты, салициловокислый метиловый эфир, дубильные вещества, а также жиры и смолы. В надземной части также обнаружены сапонины.

Фармакологические свойства

Сапонины истода сибирского повышают секрецию слюнных и слизистых желез, разжижают слизь, усиливают проницаемость эпителиальных структур, понижают поверхностное натяжение веществ, вызывая обильное образование пены в бронхах, стимулируют деятельность реснитчатого эпителия. Раздражая нервные рецепторы слизистой оболочки, сапонины истода рефлекторным путем возбуждают кашлевой центр. Все это обеспечивает отхаркивающий эффект. Корни истода сибирского обладают отхаркивающим, обволакивающим, смягчительным и противовоспалительным действиями. Аналогичное действие на организм оказывает истод тонколистный.

Применение в медицине

Препараты обоих видов истода применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических заболеваниях легких и верхних дыхательных путей: бронхитах, ларингитах, абсцессах легких, бронхиальной астме.

Лекарственные препараты

Отвар истода сибирского готовят следующим образом: 1 ст. л. корня измельчают до величины частиц 3 мм, заливают водой комнатной температуры в соотношении 1:30, кипятят 30 мин, охлаждают в течение 10 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Настой истода сибирского: залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды 1 ч. л. измельченных корней, настоять 4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Места произрастания

Растет на открытых известняковых, задернованных реже каменистых склонах холмов и невысоких гор, на степных лугах в Западной и Восточной Сибири и на Дальнем Востоке, встречается в Европейской части России.

Близким видом является истод тонколистный, распространенный на Алтае, в Ангаро-Саянском районе, Даурии и Уссурийском крае.

КАЛАНХОЭ ПЕРИСТОЕ -*Kalanchoe pinnata* (Lam.) Peps.

Семейство толстянковые — Crassulaceae

Родовое название *Kalanchoe* китайского происхождения; латинское название «*pinnatum*» означает «перистый».

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 120 см с коротким разветвленным корнем. Стебель прямостоячий, мясистый, мясисты и листья, содержащие большое количество сока. Нижние листья простые, эллиптической или яйцевидной формы, большие, верхние складчатые, тройчатые или перистые с 2—5 листочками яйцевидной формы, по краю городчатозубчатые. Цветы зеле-новато-бело-розовые, длиной до 3—5 см, собраны в верхушечное метельчатое соцветие. Плод состоит из 4 листовок. Цветет на втором году жизни, как правило, в феврале-марте, нерегулярно. Особенностью растения является то, что на концах зубцов листьев развиваются молодые растеньица.

Заготовка

В лечебных целях используют сок каланхоэ. Его получают следующим образом: свежесобранную зеленую массу растения (листья и стебли), собранные в начале августа и в конце октября, моют в проточной воде и выдерживают в темном месте при температуре 5—10 °С в течение 7 суток, но не более; измельчают до получения однородной полужидкой массы, отжимают, сок отстаивают при температуре 4—10 °С, затем подвергают фильтрации и стерилизации, консервируют спиртом до 20%, разливают в ампулы по 3—10 мл или во флаконы по 10—20 мл, закрывают резиновой пробкой или алюминиевым колпачком.

Хранят при температуре не выше 10 °С, в защищенном от света месте. Перед употреблением его подогревают до 37 °С или выдерживают в течение 0,5 ч при комнатной температуре. Срок хранения — 1 год.



Химический состав

Химический состав растения мало изучен. Известно, что надземная часть растения содержит в свежесобранном состоянии влаги до 94%, золы общей 1,4%, соляной кислоты 37%, флавоноиды — жеалин, кверцетин, кемпферол, дубильные вещества (0,032%), полисахариды (35—40%), а также микро- и макроэлементы: алюминий, магний, кальций, медь, силиций, марганец.

Сок каланхоэ содержит дубильных веществ не менее 0,032%, витамин Р не менее 0,05%, сухого остатка 3%, полисахаридных веществ 1,2%, а также микро- и макроэлементы: алюминий, магний, железо, кальций, силиций, марганец, медь.

Фармакологические свойства

Сок обладает бактерицидными и бакте-риостатическими свойствами, малотоксичен. Сок и мазь каланхоэ обладают противовоспалительными свойствами, способствуют более быстрому очищению ран и язв от некротических тканей и быстрой эпителизации раневой и язвенной поверхности. Применяют как наружное средство.

Применение в медицине

Соком каланхоэ полощут рот при воспалении десен и слизистой оболочки рта, лечат хронический тонзиллит, воспаление век, заболевания глаз. Сок листьев и стеблей используют при лечении ожогов. В хирургической практике сок и мазь используют при гнойнонекротических процессах, для лечения трофических язв голени, пролежней, свищей, при пересадке кожи, для подготовки ран к наложению вторичных швов.

В зубоврачебной практике сок применяют при гингивитах, острых диффузных, катаральных, подострых и хронических формах гипертрофического катарального гингивита, пародонтозе, афтозном стоматите. В акушерской и гинекологической практике сок и мазь каланхоэ используют при ранах промежности, разрывах после родов, трещинах сосков, эрозиях шейки матки.

Сок и мазь каланхоэ применяют в комплексе с другими лечебными назначениями, совместно с физиотерапией, с антибиотиками и т. п.

Лекарственные препараты

Экстракт из листьев используют в качестве биостимулятора для лечения кожных язв, ран, свищей. Сначала делают настой, а затем из него экстракт. Для настоя сырье заливают кипятком в соотношении 1:5, закрывают и кипятят на водяной бане 15—20 мин. Затем настой процеживают и выпаривают на огне до половины объема.

Из сока готовят мазь каланхоэ следующего состава: 40 г сока каланхоэ, 0,25 г фуразолидона, 0,25 г новокаина, до 100 г ланолина безводного. Мазь хранят при температуре не выше 10°C, в защищенном от света месте. Перед употреблением его подогревают до 37 °С или выдерживают в течение 0,5 ч при комнатной температуре.

В хирургии используются сок и мазь из каланхоэ. При лечении трофических язв на их поверхность накладывают марлю в 4—5 слоев, обильно смоченную соком каланхоэ; при наличии гнойной язвы к соку каланхоэ в течение 5—7 дней добавляют антибиотик с учетом чувствительности микробов. При появлении чувства жжения к соку каланхоэ добавляют 0,5 мл 1%-го раствора новокаина. Повязку 2 раза в день увлажняют соком каланхоэ. Для больных сахарным диабетом в сок каланхоэ добавляют инсулин. Лечение проводят 20—30 дней. При лечении фурункулов, абсцессов, флегмон, инфицированных ран мазь каланхоэ сочетается с маслом зверобоя. После вскрытия гнойного очага применяют повязки с маслом зверобоя до появления грануляций и стихания воспалительного процесса, затем переходят на лечение мазью каланхоэ. При этом срок заживления сокращается в 1,5—2 раза.

При лечении рожи на воспаленное место накладывают салфетку, смоченную соком каланхоэ, разбавленным поровну 0,5%-м раствором новокаина. Салфетку увлажняют 2-3 раза в день. При наличии эрозии эффективна мазь каланхоэ, в состав которой входит фуразолидон.

В стоматологии каланхоэ применяется для лечения гингивита, воспалительной формы пародонтоза II и III степени, рецидивирующего афтозного стоматита в виде аэрозольной ингаляции сока каланхоэ. Это снимает ощущение зуда, прекращает гноетечение на 10-12-й день; к концу лечения сосочки десен становятся плотными и бледно-розовыми.

В офтальмологии сок каланхоэ применяется для лечения различных форм кератита, травмы и эрозии роговицы; особенно он эффективен при лечении ожогов глаз, травматических и язвенных кератитов.

В отоларингологии сок каланхоэ применяется для лечения хронического тонзиллита путем электрофореза в сочетании с УВЧ-терапией на подчелюстную область.

Места произрастания

Большое распространение в нашей стране каланхоэ получило в комнатной культуре. В диком виде каланхоэ растет в Африке, Центральной Америке, Азии.

Растение неприхотливо, хорошо растет в домашних условиях, давая сочные листья, которые в народе используют с лечебными целями как наружное и внутрь при заболеваниях пищеварительной системы.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Calendula officinalis* L.

Семейство сложноцветные — Compositae

Родовое название произошло от уменьшительного латинского слова *Calendal* — первого дня каждого месяца у римлян; латинское *officinalis* — лекарственный.

Другие названия

Аптечный ноготок, балабан, гвозика заборная (красная), жаринь, календула аптечная, крокис, крокос, кропис, нагут, накот, ноготки аптечные (лекарственные), огоньки, пацюрки, полонь, сердечник.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение с ветвистым, прямостоячим стеблем около 60 см высоты, покрытым короткими жесткими в верхней части железистыми волосками. Листья очередные, светло-зеленые, нижние — черешковые длиной до 13 см, обратнойцевидные, удлинненные, с цельным краем, верхние — сидячие, продолговатые, более мелкие.

Цветки золотисто-желтые или оранжевые, собраны на верхушках стеблей и ветвей в соцветия — корзинки диаметром 4—5 см. Цветоложе плоское, голое. Листочки обертки линейные, остроконечные, густоопушенные короткими волосками. Краевые цветки длиной 2—3 см расположены в 1 — 15 рядов, язычковые, простые или махровые, пестичные, с одногнездной изогнутой завязью, двулопастным столбиком и плоским ланцетным трехзубчатым отгибом (желтым или желто-оранжевым). Срединные цветки оранжевые, длиной до 0,5 см, трубчатые, пяти зубчатые, с недоразвитым пестиком и пятью тычинками.

Плоды — согнутые семянки с шипами на выпуклой стороне: наружные — серповидные длиной до 3 см, средние - дугообразные длиной до 1,8 см, внутренние — крючкоподобные длиной до 1 см.

Цветет с июня до осенних заморозков, плоды созревают с июля.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются цветочные корзинки, которые собирают в период горизонтального стояния язычковых цветков, начиная с их массового цветения. Срезают корзинки у самого основания цветоноса. У корзинки может оставаться часть цветоноса длиной до 3 см. Собирают до заморозков по мере нарастания корзинок через каждые 2—5 дней. После 4—5 сборов корзинки вырастают более мелкие. Сырье сушат без промедления в тени под навесами, на чердаках при хорошем проветривании или в сушилках при температуре 40—50°C, расстилая тонким рыхлым слоем. Срок годности сырья 2 года.

Химический состав

В цветочных корзинках содержатся каротиноиды — до 3% (а- и [b-каротин, ликопин, лютеин, виолаксантин, цитраксантин, неоликопин, хризантемаксантин, флавоксантин, рубиксантин); флавоноиды (до 4%), сапонины, эфирные масла, горькие и дубильные вещества, смолы (около 3,5%), слизь (2,5%), азотсодержащие соединения (1,5%), органические кислоты (6—8%): яблочная, пентадециловая и следы салициловой, следы алкалоидов.

В надземных частях растения найдено до 10% горького вещества календена.

В семенах содержатся алкалоиды, жирное масло, которое представлено глицеридами лау-риновой и пальмитиновой кислот.

Запах цветов обусловлен эфирным маслом.

Фармакологические свойства

Препараты календулы обладают дезинфицирующими, противовоспалительными, успокаивающими, желчегонными свойствами. В более высоких дозах вызывает сон и понижает артериальное давление.

Применение в медицине

Настойка календулы применяется в основном как антисептическое средство при лечении мелких ран, порезов, ушибов, ожогов, отморожений, фурункулеза и т. п. В домашних условиях утром рекомендуют полоскать полость рта раствором настойки календулы и производить пальцевый массаж десен, а вечером после чистки зубов - полоскание рта этим раствором.

Лекарственные препараты

Настойка из краевых цветков календулы или из цветочных корзинок: залить 200 мл 70%-го спирта 1 ст. л. измельченного сырья, настоять 14 дней, процедить. Употреблять по

1 ч. л. на прием 2 раза в день. В гинекологической практике используют при эрозиях шейки матки и кольпитах. Разводят 1 ч. л. настойки в стакане воды и применяют для спринцевания. В терапии проктитов и парапроктитов назначают в лечебных клизмах (1 ч. л. настойки календулы на стакан воды).

Календула применяется при гингивитах, пиорее, молочнице у детей, при ангинах в виде полосканий раствором настойки (1 ч. л. на стакан воды) через каждые 1,5—2 ч. Такие же полоскания назначают при пародонтозе.

Настойку календулы применяют внутрь в качестве желчегонного средства, назначая по 10—20 капель на прием, а также при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, болезнях печени и желчного пузыря, при заболеваниях сердца, сопровождающихся нарушением его ритма.

Настой календулы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветочных корзинок, настоять 40 мин, тепло укутав, процедить. Пить по

1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды при авитаминозе С (скорбуте), против истерии (5 г на 100 мл воды, 3 раза в день).

Свежий сок соцветий календулы наружно применяется для промывания ран и язв, против укусов пчел и ос.

Места произрастания

Родина календулы — Центральная и Южная Европа, Средняя Азия. В диком виде встречается в Средиземноморских странах, Центральной и Южной Европе. В России, на Украине, на Кавказе культивируется как декоративное и лекарственное растение.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Viburnum opulus* L.

Семейство жимолостных — *Caprifoliaceae*

Родовое название растения *viburnum* — от *viere* — вить, плести; *opulus* — древнее латинское название одного из видов клена из-за сходства с его листьями.

Русское название — «калина» — произошло от цвета плодов. Осенью зеленые плоды созревают и становятся красными, как бы «раскаляются» докрасна.

Другие названия

Бамбара, белый дым (цвет), бульбанеж, бульденеж, гордина, гордовина, гордовица, девичья краса, калинина, калиничка, калинка, краснаягодник, свиба, снежки.

Ботаническая характеристика

Ветвистый кустарник или небольшое дерево высотой 1,5—4 м с морщинистой буро-вато-серой корой, усеянной коричневыми бородавками, и голыми молодыми побегами. Листья супротивные, крупнозубчатые, черешковые, широкояйцевидные или округлые, трех- и пятилопастные, сверху почти голые, снизу пушистые, летом зеленые, осенью пурпурные, красные. Цветки белые или бело-розовые, ароматные, собраны в щитковидные соцветия-метелки шириной 5—10 см, плоские, находятся наверху облиственных веточек. Краевые цветки соцветия бесплодные, на тонких цветоножках, длиной 1—2 см, белые плоские шириной 1,3—2,5 см, колосовидный венчик с 5 неравными лопастями служит для привлечения насекомых; остальные срединные цветки обоеполые, сидячие или почти сидячие, белые или розовато-белые, колокольчатые, мелкие (до 0,5 см в диаметре), с широкими тупыми лопастями. Тычинок 5, они в 1,5 раза длиннее венчика.

Плоды красные, шаровидные, внутри с одной плоской косточкой диаметром 0,8—1,2 см. На одной кисти бывает 80—100 плодов. Цветет в мае-июне. Созревают в августе-сентябре.

Калина плодоносит на 3—4-м году, но довольно обильно. Причем каждый год, невзирая на самые суровые зимы. После созревания плоды калины имеют горьковато-сладкий вкус, поэтому есть поговорка: «Не быть калине малиной». Но после первых морозов (или после варки) горечь исчезает и калина становится «малиной», отсюда — «калинка-малинка». Однако по своей полезности калина превосходит малину: железа в ее плодах больше в 1,5 раза, витамина С - в 2, сахаров — даже в 3 раза.



Заготовка

С лечебной целью используют кору, листья, цветки и плоды калины. Кору заготавливают рано весной, в апреле-мае, во время сокодвижения, с мелких веточек. Разрезают на куски 10—20 см, раскладывают тонким слоем на подстилки и сушат на воздухе, под навесом, на чердаках с хорошей вентиляцией, периодически переворачивая; или в сушилках при температуре 50—60° С, но не на солнце. Высушенные куски коры, свернутые в трубки, толщиной около 2 мм, неприятного запаха, горького вяжущего вкуса, при сгибании ломаются, а не гнутся. Запрещается снимать кору с основного ствола, так как это затрудняет восстановление калины после заготовок. Повторная заготовка сырья на том же участке проводится примерно через 10 лет. Плоды собирают в сухую погоду в сентябре-октябре, в период их полной зрелости, после первых заморозков — до этого они практически несъедобны. При желании из ягод можно удалить

горечь, поместив их на 5—7 мин в кипящую воду. При сборе стараются избежать механического повреждения плодов, поэтому их обрывают или срезают вместе с плодоножками, раскладывают тонким слоем, провяливают на воздухе, затем досушивают в сушилках, печах, духовках при температуре 40—60° С, обмолачивают, очищают от посторонних примесей и плодоножек. После сушки и обмолота отделяют на решетках. Высушенные плоды оранжево-красные или темно-красные, округлые, сплюснутые, морщинистые, слабого запаха. Хранить сырье рекомендуется в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения плодов не установлен, коры — до 4 лет. Зимой калину можно хранить в снегу: кисти складывают в ящик, который затем закапывают в сугроб. Не испортятся ягоды и в леднике, и просто в неотопляемом помещении.

С лечебной целью заготавливают также цветки и корни. Цветки снимают целыми соцветиями и быстро высушивают.

Химический состав

В коре калины содержатся гликозид ви-бурнин, дубильные вещества пирокатехино-вой группы (около 2%), а также до 6,5% смолы, в состав омыляемой части которой входят органические кислоты: муравьиная, уксусная, изовалериановая, каприновая, каприло-вая, масляная, линолевая, церотиновая, пальмитиновая, в состав неомыляемой — фи-тостеролин, фитостерин, тритерпеновые сапонины (около 6%). Содержит иридоидные гликозиды (опулусиридоид, ацетилопулуси-ридоид), хлорогеновую, неохлорогеновую, кофейную, урсоловую и олеаноловую кислоты, соли валериановой и каприловой кислот, витамины, сахара.

Плоды содержат до 32% инвертного сахара, дубильные вещества (до 3%), пектиновые вещества, эфирное масло, фитостерины, аминокислоты, таниды (3%), провитамин А, витамины Р, К, изовалериановую, уксусную и аскорбиновую кислоты. Витамина С в калине содержится до 185 мг%. По содержанию витаминов калина превосходит лимон. В семенах содержится до 21 % жирного масла. Калина выделяет много фитонцидов, убивающих болезнетворные организмы.

Фармакологические свойства

Плоды калины усиливают работу сердца, оказывают вяжущее, антисептическое, кровоостанавливающее, желчегонное, мочегонное действие, понижают кровяное давление, ускоряют заживление ран, язв, останавливают кровотечения при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Кора калины улучшает функции желудка, кишечника, понижает кровяное давление, оказывает противоспазматическое, успокаивающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое действия, тонизирует, повышает трудоспособность. Кора калины усиливает также тонус мускулатуры матки и оказывает сосудосуживающее действие, связанное с гликозидом вибурнином, находящимся в коре растения.

Применение в медицине

Плоды калины назначают как общеукрепляющее средство, в особенности для выздоравливающих больных, реже их применяют при кожных заболеваниях, отеках сердечного и почечного происхождения, при гипертонической болезни, неврозах, гастритах и заболеваниях печени.

Препараты коры калины применяют в качестве кровоостанавливающего средства в послеродовом периоде, при маточных кровотечениях на почве гинекологических заболеваний, при болезненных и обильных менструациях. Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство препараты из коры калины, кроме того, применяют при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Лечебный эффект наблюдается на

2-й или 3-й день применения препарата. Отвар из корней применяют от простуды и удушья. Цветки и плоды используют для лечения гипертонии, одышки, склероза, туберкулеза легких, злокачественных опухолей, болезней почек. Настой ее цветов используют против сыпей и золотухи. Запущенную золотуху лечат отваром молодых побегов калины. Отвар из корней помогает от бессонницы. Длительный прием препаратов коры калины снижает содержание холестерина в крови и поэтому они показаны при атеросклерозе, повышенном кровяном давлении. Ее плоды помогают при язве желудка, колитах и других желудочных недомоганиях. Полезна она и тем, кто нуждается в общеукрепляющем, витаминном средстве.

Лекарственные препараты

Настой плодов калины: растереть 20 г плодов, заварить их 250 мл кипятка, настоять

4 ч, процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день перед едой при гипертонической болезни, атеросклерозе, сосудистых спазмах, гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, простуде.

Наружно настой можно использовать при носовых кровотечениях (тампоны, смоченные настоем, ввести в полость носа), для смазывания кожи при сыпях, золотухе.

Настой плодов калины: растереть 40 г плодов калины, залить их 200 мл горячего меда, настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды при гипертонической болезни, кашле, бронхиальной астме.

Настой коры калины: заварить в 250 мл кипятка 10 г коры калины, настоять в термосе 4-6 ч, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, судорогах, бессоннице, неврозах, маточных и геморроидальных кровотечениях. Наружно использовать для ванн при золотухе.

Отвар из коры калины: заварить 250 мл кипятка 7—10 г коры, кипятить 30 мин, настоять 2 ч, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой при сосудистых спазмах, маточных кровотечениях, геморрое, бессоннице, неврозах, гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Он также снижает уровень холестерина в крови, улучшает обмен веществ в организме. Наружно использовать для ванн при золотухе, гнойничковых поражениях кожи.

Экстракт коры калины жидкий готовят из крупного порошка коры калины на 70%-м спирте в соотношении сырья к извлекателю

1:1. Принимают внутрь по 20—40 капель

2-3 раза в день, до еды (при геморрое).

Ягоды калины применяют при авитаминозах, используют как общеукрепляющее и легкое мочегонное средство. В свежем и сушеном виде ягоды используют как легкое слабительное и потогонное средство.

Настой ягод калины: ягоды растирают в ступке, заливают постепенно кипятком из расчета 1—2 ст. л. ягод на стакан кипятка. Настаивают в течение 4 ч. Полученный настой пьют в течение дня (3—4 стакана).

Сок из плодов калины пить по 50 мл

2-3 раза в день при бронхиальной астме, гипертонической болезни, болях в Области сердца, печени, полоскать полость рта и горла при ангинах, заболеваниях десен, протирать кожу при лишаях, а кожу лица при сыпях и угрях.

Сок свежих ягод используют для выведения веснушек, удаления угрей, отбеливания кожи: свежий сок смешать поровну со сметаной, наложить маску на лицо на 20 мин, после чего смыть водой.

Сок ягод калины готовят следующим образом: ягоды моют в холодной воде, затем слегка подсушивают и отжимают сок. При этом необходимо иметь в виду, что в шкурке ягод содержится горечь, поэтому при обработке ягод стараться сильно не давить на них. Сок смешивают с сахаром в соотношении 1:1. А чтобы сахар лучше растворился, сок немного подогревают. Затем его разливают по банкам, закрывают и хранят в прохладном месте. Чем дольше хранится сок, тем меньше в нем останется горечи.

При приготовлении сока ягоды можно и не отжимать — можно просто разложить их в стеклянные банки на 3; объема, а сверху засыпать сахаром так, чтобы банка оказалась заполненной полностью.. Банки неплотно прикрывают и хранят в прохладном месте, но не на морозе. Через пол года получится калина в собственном соку. Подогретый сок калины с медом пить при кашле.

Отвар цветков калины: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст.л сырья, подержать на медленном огне на водяной бане 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды в качестве отхаркивающего и потогонного средства, при кашле, при заболеваниях женских половых органов, как противовоспалительное средство и средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

Настой цветков калины: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, настоять, тепло укутав, 40 мин, процедить. Пить по 2 глотка 3 раза в день за 0,5 ч до еды от золотухи, различных сыпей, настоем промывают раны.

Кисель из ягод калины: в кастрюлю или глиняный горшочек насыпать ягоды калины, залить их небольшим количеством воды и запарить в духовке 2—3 ч. После чего калину протереть, разбавить полученную массу горячей водой, добавить сахар и, доведя до кипения, заварить кисель, вливая разведенный крахмал. На 1 литр киселя необходимо взять

2 стакана калины, 0,5 стакана сахара (можно немного побольше) и 1 ст. л. крахмала (с верхом).

Противопоказания

Противопоказаниями к использованию препаратов из калины являются: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию, беременность.

Места произрастания

В мире насчитывается около 125 видов калины, в России растет 10, из них самая распространенная калина обыкновенная. Она распространена в Европейской части России, особенно в средней полосе, лесной и лесостепной зонах, на Урале и в Сибири. Встречается также в горно-лесных районах Кавказа, Крыма и Восточного Казахстана. В степные районы проникает только по долинам рек. Растет рассеянно в сырых лесах, преимущественно на опушках, полянах, среди зарослей кустарников, на вырубках, по берегам водоемов. Наиболее обильна в долинах рек. Разводят в садах и парках как декоративный кустарник.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ -*Brassica oleraceae* L.

Семейство крестоцветные — *Cruciferae*

Другие названия

Капуста обыкновенная (огородная), капустина, капустица.

Ботаническая характеристика

Двулетнее растение с очень крупными мясистыми листьями, возделываемое на огородах. Корень стержневой, разветвленный. Стебель (кочерыжка) прямостоячий, в первый год короткий, толстый, мясистый с прикорневой розеткой плотно прилегающих друг к другу листьев в виде кочана. Наружные листья кочана зеленые, способные усваивать солнечный свет (фотосинтезировать). Внутри же все листья почти полностью лишены зеленой окраски. На второй год стебель прямой, цилиндрический с простыми лировидными листьями. Если кочерыжку сохранить зимой в подвале, а весной посадить в почву, прикопав нижний конец, то она укоренится, из почек вырастут цветоносные побеги, на которых разовьются цветки, а затем плоды с семенами. Цветки правильные, четырехчленные, белые или светло-желтые, собраны в редкую кисть. Плод — стручок с шаровидными семенами.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют листья капусты (заготавливают в августе-сентябре), ее сок, семена, стебель (кочерыжку), а также сок (рассол) квашеной капусты. Капусту лучше убирать днем на растущей Луне.

Химический состав

Капуста содержит 1,8% азотистых веществ, 0,18% жиров, 1,92% сахаров, 3,13% безазотистых веществ, 1,65% клетчатки, 1,18% золы и 90% воды. Листья капусты содержат также витамины А, В, С — 73,92 мг%, каротин — 6,78 мг%, лизоцим и тиогликозид, глюкобрассидин и др. Ученые открыли, что отличительной особенностью белокочанной капусты является витамин U — метилметионин (от слова «улькус» — язва), который способен вылечивать язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенные колиты, гастриты и вялость кишечника. Витамин С в листьях ранних сортов содержится 20 мг%, в позднеспелых — 70 мг%. Капуста обладает способностью сохранять в себе витамин С продолжительное время. Этот витамин может присутствовать в капусте в одной и той же концентрации в течение 7-8 месяцев. Таким свойством не обладает ни один овощ, а из фруктов витамин С сохраняют только цитрусовые (апельсины, мандарины и лимоны). Секрет этого «долголетия» в том, что витамин С находится в капусте не только в чистом виде, но и в химически связанной форме — «аскорбигене». Аскорби-ген — наиболее устойчивая форма витамина С, причем в капусте его в этом виде содержится в 50 раз больше, чем, например, в картофеле. А вообще как такового витамина С в капусте больше, чем в картофеле, лишь в 1,5—2 раза. Витамин С в капусте больше, чем в мандаринах и лимонах, и в 10 раз больше, чем в моркови. Ценный витамин не разрушается во время хранения и при квашении. Не повредит ему даже умеренная тепловая обработка, так как аскорбиген при этом превращается в аскорбиновую кислоту. Свежая белокочанная капуста хорошего качества содержит в среднем до 30 мг витамина С на каждые 100 г своего веса. Но содержание этого витамина резко снижается в замороженных и побитых кочанах (в 3—4 раза). Кроме того, следует учитывать, что витамин С в кочане капусты распределен неравномерно: количество его возрастает от периферии к центру. В результате больше всего витамина С в кочерыжке (до 70 мг на 100 г). Помимо прочих витаминов, в капусте содержатся также витамины В₁, В₂, В₆, РР (хотя и в небольших количествах), а также фолиевая, пантотеновая кислоты, соли калия, кальция, фосфора и др. В белокочанной капусте сконцентрирован почти весь набор витаминов, необходимых человеку. Капуста — источник минеральных веществ, главным образом калия, кальция, фосфора, серы. Из микроэлементов преобладают алюминий, цинк, железо, марганец. По содержанию фосфора, калия, железа рекордсмен среди овощей брюссельская капуста; белокочанная богата калием, кальцием, серой, фосфором, хлором. Отмечено также значительное количество углеводов. Основные сахара — легкорастворимые глюкоза, фруктоза и сахароза (ее особенно много в кольраби). По наличию глюкозы (2,6%) белокочанная капуста превосходит яблоки, апельсины, лимоны, а по насыщенности фруктозой — картофель, морковь, лук, лимоны. «Санитаром кишечника» зовут квашеную капусту, потому что в ней содержатся молочная и уксусная кислоты, подавляющие развитие гнилостных бактерий.

Кроме того, капуста является источником многих других витаминов, минералов, ферментов и аминокислот.

Капуста брокколи гораздо богаче витамином С, чем апельсины; она же - одна из лучших источников витаминов группы В и кальция.

Брюссельская капуста содержит большое количество витамина С, железа, калия, витаминов группы В. Квашеная капуста богата молочной кислотой.

Фармакологические свойства

Препараты из капусты обладают противовоспалительным, бактерицидным и легким желчегонным действиями. Научные исследования показали, что фитонциды капусты губительно действуют на возбудителей туберкулеза, гноеродный золотистый стафилококк, другие болезнетворные микробы. Этим и объясняется успех лечения всевозможных воспалительных процессов.

Клетчатка капусты улучшает моторную деятельность кишечника, поэтому она особенно полезна при запорах, геморрое. Кроме того, клетчатка способствует выведению из организма шлаков и холестерина, что предупреждает заболевание атеросклерозом. Клетчатка оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры — необходимого элемента для улучшения процесса переваривания пищи.

Капустный витамин С выполняет в нашем организме много биологических обязанностей. Будучи сильнейшим антиокислителем, он способен тормозить рост раковых опухолей. Большое количество витамина С помогает справляться со стрессами и сводит на нет токсичность лекарств. Витамин С необходим для преодоления любых инфекций, поднятия иммунитета. В нем остро нуждаются сосуды, подверженные атеросклерозу.

Цветная капуста ценна витамином С и калием, выводящим из организма лишнюю воду.

Витамины группы В, содержащиеся в капусте, помогают работе нервной системы. Витамин РР принимает активное участие в обмене веществ. Витамин К способствует хорошему свертыванию крови. Каротин помогает сохранению нормального зрения и предотвращает развитие злокачественных опухолей. Калий капусты улучшает работу мышц, в особенности мышцы сердца — миокарда. Содержащаяся в капусте тартроновая кислота нормализует жировой обмен и тем самым замедляет старение организма. Однако тартроновая кислота разрушается при тепловой обработке, поэтому людям с избыточной массой тела капусту нужно есть в свежем виде.

Белокочанная капуста рекомендуется при сахарном диабете, поскольку в ней мало углеводов и присутствует крайне необходимая для нашего организма молочная кислота.

Больше всего целебных свойств в капусте, не прошедшей тепловую обработку: в свежей и в квашеной

Применение в медицине

Капусту включают в лечебную диету при атеросклерозе (содержащиеся в ней пищевые волокна способствуют выведению холестерина), заболеваниях сердца и почек, подагре, желчнокаменной болезни (в капусте практически не содержатся пуриновые основания), ожирении (у капусты низкая калорийность, кроме того, в состав ее входит тартроновая кислота, тормозящая превращение углерода в жиры, однако следует помнить, что она разрушается при тепловой обработке), сахарном диабете, запорах, гастритах с пониженной кислотностью, онкологических заболеваниях. Капуста используется при ожогах, ушибах, сильном жаре. Она вызывает помутнение зрения, хотя ее иногда кладут в мази для глаз. Капуста вредна для слабого желудка. При введении во влагалище капусты, ее цветков или капустного сока с мукой из плевела — убивает плод. Белые части капусты плохо перевариваются, но, будучи сваренными с жирным маслом или курицей, они способствуют улучшению крови. Говорят, что дети, которые едят вареную капусту, раньше начинают ходить. Свежий сок капусты обладает противо-кашлевым, отхаркивающим и смягчительным действиями, в связи с чем его назначают при бронхитах. Под влиянием капустного сока усиливается перистальтика желудка, улучшается всасывание из него, ускоряется эвакуация его содержимого, уменьшается боль в области печени, исчезают диспепсические явления и уменьшаются размеры печени.

В России капусту применяли для лечения нарушений пищеварения, болезней печени и селезенки, всевозможных наружных воспалительных процессов — экзем, ожогов, язв, гноящихся ран.

Отваренные в молоке листья в смеси с отрубями прикладывали к пораженным местам кожи при мокнущих экземах и золотухе.

Считалось, что «сок квашеной капусты помогает от падучей (эпилепсии). Сырой сок сгоняет бородавку, рассол кислой капусты препятствует распространению «антонова огня» (гангрены) и т. д.». В травнике XVII в. «Прохладный вертоград» написано, что капуста «разбивает мокроту, побуждает мочу и ветры».

Исследованиями доказано, что фитонциды капусты губительны для туберкулезных палочек, гноеродного золотистого стафилококка, других болезнетворных микробов. Этим и объясняется успех лечения всевозможных воспалительных процессов. Отмечают положительное действие сока капусты при болезни печени. Свежий сок капусты рекомендуется также при гастритах, колитах, холециститах, спастическом и язвенном колитах, атонии кишечника, диабете, заболевании почек и мочевыводящих путей, гиповитаминозах.

Капустный сок лечит гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. Применяют и высушенный в специальных условиях капустный сок в виде порошка. Сок капусты с вином спасает от укусов гадюки и бешеной собаки.

Лекарственные препараты

Настой корней капусты: залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. измельченных корней (свежих или сухих), настоять, укутав, 8 — 10 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды как противоопухолевое средство.

Настой корней капусты: вырезать кочерыжку из свежего кочана капусты, не очищая ее, мелко порезать, залить свежим подсолнечным маслом. Затем 2 ст. л. измельченных листьев татарника залить 300 мл крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Слить сок от кочерыжки, отжав ее, смешать с настоем татарника и выпить утром натощак в один прием. Рекомендуется при онкологических заболеваниях различной локализации.

Настой корней капусты: промыть корень от одного большого кочана капусты, измельчить, высушить, истолочь в порошок, просеять. Три столовые ложки порошка залить 0,5 л красного сухого вина, настаивать в темном прохладном месте 14 дней, периодически встряхивая содержимое. При онкологических заболеваниях различной локализации принимать по 30 мл 2 раза в день, утром и вечером. Через 10 дней сделать перерыв на 10 дней. Курс лечения длительный.

Сок свежей капусты имеет самостоятельное лечебное значение. Он лечит язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, помогает при гастритах с повышенной кислотностью, панкреатитах и холециститах.

При этих заболеваниях нужно пить сок белокочанной капусты в теплом виде — по 1 стакану (200 мл) за 40 мин до еды 3—4 раза в день в течение месяца. Свежеприготовленный сок регулярно пьют при атеросклерозе сосудов, ожирении, при различных опухолях и нервных срывах.

Капустный сок является эффективным средством при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Его принимают по 0,5 стакана 3 раза в день в теплом виде до еды в течение трех-четырех недель. Уже в первые

5—10 дней приема сока свежей капусты у страдающих язвенной болезнью улучшается самочувствие, утихают боли, язвы рубцуются. Как правило, через месяц — полтора наступает выздоровление, если больной строго придерживается диетических и лечебных предписаний.

Второй метод: сок свежей капусты пить по 1,5—2 стакана 3—4 раза в день за 40—50 мин до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Курс лечения

3—4 недели. Сок готовить не более, чем на

2 дня и хранить его в холодильнике.

Сок из свежей капусты в домашних условиях получают, отжимая измельченные листья белокочанной капусты; принимают по полстакана 2—3 раза в день до еды в теплом виде, можно в смеси с сахаром или медом.

♦ **Сок белокочанной капусты** пить в теплом виде по 100 мл 2-3 раза в день за 0,5 ч до еды от изжоги.

♦ **Сок свежей капусты**, разведенный теплой водой, можно использовать для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и горла.

♦ **Сок свежей капусты** пить по 1 ч. л. несколько раз в день при кашле и охриплости.

♦ **Высушенный капустный сок** оказывает лечебное действие при заболеваниях печени, в частности при холангиогепатитах.

♦ **Сок квашеной капусты** (рассол) применяют как сахароснижающее средство при диабете. Его разводят в соотношении 1:1 и пьют по 1 /3-1 /4 стакана за 30-40 минут до еды 3-4 раза в день. Квашеная капуста при правильной ее заготовке и хранении в зимний период может служить прекрасным источником витамина С. Установлено, что в квашеной капусте и рассоле в течение 6-8 месяцев может сохраняться до 70-90% исходного количества витамина С. Домашнее же хранение капусты без рассола быстро приводит к полной потере витаминов. Промывание перекисшей капусты также сопровождается большими потерями витаминов. При одновременном заквашивании шинкованной капусты и целых кочанов или половинок

отмечается, что в кочанах (или половинках) примерно в 1,5-2 раза больше витаминов, чем в шинкованной капусте.

♦ **Сок квашеной капусты** применяют при пониженной кислотности желудочного сока, метеоризме и запорах, для размягчения ран прикладывают примочки из кислой капусты свежего посола. Если нужно уменьшить метеоризм, выпейте несколько ложек рассола.

В рассол переходит много полезных веществ из капусты, поэтому его используют как диетический продукт, обладающий целебными свойствами. Его пьют для улучшения аппетита, при болезнях печени, хронических запорах, геморрое, а также как общеукрепляющий напиток. Широко известно на Руси употребление рассола при похмельном синдроме. Народная мудрость гласила: «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель». Рассол используют также для борьбы с солитером. Пьют рассол 20—30 дней по 500 мл в течение дня до еды.

Листья свежей капусты лечат струпья на голове. Для этого предварительно смазать голову растительным маслом и обложить двойным слоем наиболее светлых листьев. Процедуру повторять 2 раза в день в течение 2—3 недель.

Листьями свежей капусты лечат дифтерию. Для этого необходимо обложить горло листьями и завязать материей до согревания. Как только листья согреются, сменить их на свежие.

Листья свежей капусты прикладывают целыми к пораженным местам при ожогах, ранах, язвах, экземе и нейродермите (можно применять и свежий сок в виде примочек), этот способ снимает боли при артритах и подагре.

Листья свежей капусты, измельченные в кашу и смешанные с яичным белком, с большим успехом используются при ожогах, язвах и гнойных ранах.

Свежими листьями капусты обкладывают все тело больного для снятия воспаления при тифозной лихорадке.

Отваренные в молоке листья в смеси с отрубями прикладывали к пораженным участкам кожи при мокнущих экземах и золотухе.

Свежая капуста в виде салатов используется для профилактики злокачественных новообразований.

Зола стеблей капусты сильно сушит и обладает болеутоляющим действием. Зола корня дробит камни в почках.

Отвар семян капусты помогает при паркинсонизме.

Противопоказания

Прием свежей капусты противопоказан: при панкреатите, после хирургических операций на брюшной полости и грудной клетке.

Не рекомендуется есть свежую белокочанную капусту при заболеваниях щитовидной железы, при особо сильных обострениях язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при желудочно-кишечных кровотечениях. Надо быть осторожнее с приемом капусты и тем, у кого выявлен острый энтероколит, сопровождающийся поносом. Сок белокочанной капусты не стоит пить при повышенной кислотности желудочного сока (стимулирует секрецию желудочных желез), симптомах «раздраженного желудка». Не свежая, а квашеная капуста не слишком полезна при язвенной болезни, гастрите и панкреатите. Большое количество квашеной капусты из-за содержания поваренной соли вредит гипертоникам, людям с заболеваниями почек и печени. Для таких больных капусту необходимо отмывать от рассола или заквашивать с минимальным количеством соли — 10 г на 1 кг капусты

Места произрастания

Капуста как культурное растение произрастает повсюду на всей территории России.

КАРТОФЕЛЬ КЛУБНЕНОСНЫЙ -*Solanum tuberosum* L.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Другие названия

Бульба, картиши, картопля, паслен клубненосный.

Ботаническая характеристика

Многолетнее (в культуре однолетнее) травянистое кустистое растение высотой до 60 см со стержневым, мочковатым, сильно развитым корнем. Подземные корни — белые, образующие на концах мясистые съедобные клубни. По форме и окраске клубней сорта картофеля отличаются друг от друга. Клубни бывают круглые, округло-овальные, удлинённо-овальные, длинные, плоские и др. Основные типы окраски — белый, желтый, розовый, красный, фиолетовый. Известно, что свежесобранные клубни не прорастают даже в том случае, если их поместить для этого в благоприятные условия. Это объясняется тем, что после уборки клубни находятся в состоянии (периоде) естественного покоя. Стебли многочисленные, прямостоячие или приподнимающиеся, трехгранные. В местах соединения граней на ребрах стеблей иногда образуются выросты зеленой ткани, так называемые крылья. Число стеблей у одного растения обычно колеблется от 4 до 8. Больше стеблей у растений, развивающихся из крупных клубней на плодородных, достаточно увлажненных почвах.

Листья прерывисто-непарноперисторассеченные, с несколькими яйцевидными листочками. Листья картофеля расположены на стеблях по спирали. В местах отхождения от стебля листья имеют прилистники. Цветки у картофеля собраны в соцветие-завиток, расположенное на общем цветоносе. Цветоносы и цветоножки у отдельных сортов бывают длинные и короткие. Цветок картофеля состоит из чашечки, венчика, колонки пыльников и пестика. Чашечка зеленого цвета состоит из 5 чашелистиков. Венчик состоит из 5 сросшихся лепестков белой, красно-фиолетовой, сине-фиолетовой или синей окраски. Иногда кончики венчиков бывают белые, пыльники — оранжевые или желтые. Пестик состоит из рыльца, столбика и завязи. После оплодотворения завязь разрастается и превращается в зеленую ягоду. При созревании ягоды белеют и приобретают приятный запах; в них развиваются семена. Плод — ядовитая, шаровидная многосемянная черно-фиолетовая ягода. Семена желтого цвета, очень мелкие.

Заготовка

С лечебной целью используются цветки, отростки картофеля, его кожура и подземные клубни, которые заготавливают в период их созревания, на убывающей Луне, от полудня до заката. Следует помнить об одной особенности клубней картофеля — их обязательно нужно хранить в темном месте. В противном случае (если клубни полежат на свету, особенно на солнце) они принимают зеленый цвет и становятся ядовитыми, непригодными ни для пищевого, ни тем более для лечебного использования.

Химический состав

По данным некоторых исследований, картофель содержит небольшое количество белка, который является исключительно ценным, с богатым набором незаменимых аминокислот. Белки картофеля отличаются очень высокой биологической активностью, так как содержат все 8 незаменимых аминокислот, которые не синтезируются в организме человека или животного и должны быть получены с пищей. В состав белков входят аминокислоты: аргинин, лизин, лейцин, тирозин, триптофан, гистидин, холин, ацетил-холин, алантоин, ксантин и др., они относятся к небелковым азотсодержащим соединениям. На их долю приходится 30—50% общего азота клубней. Азотистые вещества сконцентрированы в сердцевине клубня и под его кожурой, т. е. там, где меньше крахмала. Из органических кислот в клубнях содержатся лимонная, изолимонная, яблочная, щавелевая, молочная, винная, янтарная и др. особенно высоко содержание лимонной кислоты (до 0,8%). Белок картофеля носит название туберин. Его относят к группе глобулинов. Биологическая ценность белков картофеля одна из самых высоких среди растений (85% от ценности белков куриного яйца и 100%-я усвояемость в организме человека и животных). Клубни картофеля в среднем содержат около 76% воды и до 36% сухих веществ, в том числе около 17,5% крахмала, 0,5% сахаров (сахарофруктоза и сахароза), 2% белков, около 1% минеральных солей, микроэлементы калий — 426 мг%, кальций -8 мг%, магний - 17 мг%, фосфор - 38 мг%, железо — 0,9 мг%; витамины: провитамин А (0,01-0,05 мг на 100 г сырого картофеля), тиамин В₁ (0,05-0,20 или 0,01 мг%), рибофлавин В₂ (0,01-0,20 или 0,07 мг%), пантоте-новая кислота В₅ (0,20—0,60), никотиновая кислота РР (0,36-2,00 или 0,67 мг%), фолиевая кислота (0,005—0,14), биотин Н (0,005-0,010), витамин Р (25-40), инозит (30—85 мг на 100 г сырого картофеля), пири-доксинаскорбиновая кислота — 7,5 мг%. Содержание витамина С

(аскорбиновой кислоты) в зависимости от сорта и условий выращивания колеблется от 7 до 25 мг на 100 г сырого картофеля. Больше всего витаминов сконцентрировано непосредственно под кожурой клубня. При употреблении 600 г клубней в день организм человека получает суточную норму этого витамина. Высокое содержание витаминов (более 20 мг/100 г) имеют молодые свежесобранные клубни. К концу хранения картофеля количество витаминов обычно снижается до 5-8 мг/100 г. Картофель — основной поставщик калия организму. Такого количества калия нет ни в хлебе, ни в мясе, ни в рыбе. Потребность взрослого человека в калии составляет около 2 г в сутки, и ее можно удовлетворить, съедая по 400 г картофеля в день. Достаточное обеспечение организма калием особенно важно для лиц с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе, а также для лиц пожилого возраста.

В листьях картофеля в процессе фотосинтеза в основном образуются крахмал, сахара, белки.

Во всех органах растения содержится стероидный алкалоид соланин. Больше всего его содержится в ростках, образовавшихся при освещении картофеля, цветках и кожуре. В больших количествах соланин разрушает эритроциты крови и угнетающе действует на центральную нервную систему. Отравление характеризуется тошнотой, рвотой, поносом, учащенным сердцебиением, одышкой, судорогами и в очень тяжелых случаях потерей сознания. При своевременной врачебной помощи исход в большинстве случаев бывает благоприятный.

Фармакологические свойства

Свежий сок клубней картофеля и крахмал, получаемый из картофеля, применяют как обволакивающее противовоспалительное средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Крахмал обладает выраженным противоязвенным действием, основой механизма которого является блокирование действия пепсина на слизистую оболочку желудка. Употребление картофеля обуславливает выведение шлаков из организма и тем самым способствует регулированию обменных процессов. Калий, содержащийся в картофеле в большом количестве, играет положительную роль в поддержании нормальной функции сердечной мышцы и, по последним научным данным, может быть отнесен к числу антисклеротических средств. Благодаря калию картофель обладает мочегонным действием. Поэтому его включают в диету больных, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек.

Применение в медицине

Поскольку картофель имеет щелочные свойства, он представляет собой отличное дополнение ко всем овощам, молоку и сыру.

Он введен в диету почечных и сердечных больных — высокое содержание калия определяет его хорошие мочегонные свойства, а значит, предупреждение отеков.

Особенно эффективными считаются красные и розовые сорта картофеля.

Картофельный сок способствует уменьшению выделения кислоты желудочными железами, слегка «заглушает» боль, ускоряет рубцевание язв на слизистой оболочке пищеварительного тракта. К тому же он несколько слабит, что крайне важно для гастритных и язвенных больных, обычно страдающих от запоров. Он хорошо снимает отрыжку и помогает при различных диспепсических расстройствах.

Картофельный крахмал применяется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта в качестве обволакивающего, смягчительного и противовоспалительного средства. Крахмал из картофеля применяют также в качестве основы для присыпок и наполнителя для порошков и таблеток.

В народной медицине пьют картофельный сок для снижения высокого кровяного давления.

Сок картофеля понижает уровень сахара в крови, поэтому полезен в начальной стадии диабета.

Сок сырого картофеля используется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он угнетает секрецию желудка и оказывает противовоспалительное действие.

В кожуре картофеля обнаружены вещества, оказывающие положительное воздействие на организм человека при аллергии, тахикардии, гипертонии и болезненном шоке.

Лекарственные препараты

Сок картофеля помогает при головных болях — из-за содержащегося в нем ацетилхолина, оказывающего гипотензивное действие. При головной боли опустить по локоть в горячую воду обе руки и держать их пока боль прекратится, подливая горячую воду. Ко лбу привязать тонкие ломтики сырой картошки.

Сок картофеля, отжатого из клубней, созревших в сентябре-октябре принимать в течение 2—3 недель 2—3 раза в день по 100 мл (при переносимости — до 200 мл) при миоме матки.

Свежий картофельный сок в смеси со снятым молоком, сметаной используется для избавления от веснушек и трещин с открытых частей кожи.

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея он неплохо помогает при нарушениях пищеварения, нервных расстройствах, например, при ишиасе и зобе. В этих случаях ежедневное употребление 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного соков очень часто дает положительный результат за короткий срок, при условии, что исключены все мясные и рыбные продукты.

Сок, отжатый из свежих сырых клубней, принимают 2—3 раза в день по половине стакана за полчаса до еды при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сырые клубни картофеля, измельченные на терке считаются хорошим заживляющим средством при ожогах, экземе и других различных поражениях кожного покрова. Растертую массу просто прикладывают к пораженным участкам кожи.

Картофелину средней величины почистить, разрезать на мелкие кусочки и медленно сжевать один за другим при изжоге.

Картофель является эффективным средством очищения суставов от шлаков и считается хорошим средством при полиартритах. Для этого в течение 3 дней нужно съесть 2-3 кг картофеля, сваренного с кожурой в большом количестве воды. Картофель разминают в отваре и едят вместе с кожурой. В это время другой пищи не принимать. Для питания картофелем с кожурой, необходимо варить его продолжительное время.

Картофельное пюре или кашка из сырой картошки снимают отеки, если к ним 3 раза в день прикладывать в виде компрессов.

Паром из сваренного неочищенного (в мундире) картофеля в качестве ингаляций лечат простудные заболевания дыхательных путей, сопровождающихся кашлем, насморком и головной болью. Чтобы сеанс удлинить, т. е. не дать кастрюле быстро остыть, больной накидывает на голову какое-нибудь матерчатое покрывало, закрывающее и кастрюлю. Эффект лечения довольно высокий, ибо здесь в качестве лечебных факторов выступают и летучие выделения картофеля, и тепло водяного пара. Важно лишь после сеанса ингаляции не выходить на холод.

Прогревание картофельным паром очень полезно при ишиасе и радикулитах.

Залить 1 л воды одну картофелину среднего размера, одну луковицу среднего размера и яблоко, варить, пока вода не выкипит наполовину. Пить 3 раза в день по 1 ч. л. при хроническом кашле.

Картофель с зеленоватым толстым слоем очищают от кожуры, которую мелко измельчают. Измельченную свежую кашицеобразную массу накладывают в виде компресса на поврежденные связки, мышцы, сухожилия.

Длинные ростки картофеля разрезать на мелкие дольки по 0,5 см и высушить в темном хорошо проветриваемом помещении. 200 г этих ростков положить в стеклянную ступку, залить 200 мл 70%-го спирта, плотно закрыть, настоять в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Хранить в темном прохладном месте. При различных онкологических заболеваниях принимать 3 раза в день за 30 мин до еды (в 1/2 стакана теплой воды капать настойку, начиная с 1 капли, довести прием до 25 капель и в этом количестве принимать их и дальше).

Цветки картофеля высушить в тени. Заварить в 0,5 л кипятка 1 ст. л. цветков, настоять в термосе 3—4 ч. Пить по 1/2 стакана

3 раза в день за 30 мин до еды при различных злокачественных новообразованиях. Курс лечения — 4 л настоя.

Отвар цветков применяют для снижения артериального давления и стимуляции дыхания.

Картофель используется для заговора рожки. Взять нож и водить им вокруг рожки по часовой стрелке, приговаривая: «Рожка, рожка, ты здесь не пригожа. Тебя в лесу на опушке ждет осина, рожка, ты будешь на осине очень красива, будешь петь, веселиться и гореть. А раба Божия (имя) оставь в покое. Аминь. Аминь. Аминь». Руками рожку трогать нельзя!

Говоря три последних слова, крестить рожку три раза, затем, взять две картошины, натереть их на терке. Больной должен положить эту массу на ногу или другое больное место, прибинтовать и лечь спать.

Если заговор читается утром или днем — больной на ночь должен сменить повязку с картошкой.

Противопоказания

На свету под кожурой клубней накапливаются гликоалкалоиды, которые могут вызывать отравление человека и животных; при варке эти соединения частично переходят в воду.

Ядовитыми являются также цветки и ягоды картофеля, содержащие соланин. Образуется этот алкалоид в листьях, молодых побегах, плодах и кожуре, особенно при длительном хранении. У детей, съевших картофельные ягоды, наблюдаются тяжелые отравления, царапание в горле, боли в животе, тошнота, рвота и понос, дрожание рук. При оказании первой помощи необходимо промыть желудок, до прихода врача дать им кислое или свежее молоко либо яичный белок.

Нельзя готовить сок из позеленевших и содержащих проросшие глазки клубней - это очень опасно.

В тех случаях, когда пасут домашний скот на картофельных полях и животные питаются зеленой ботвой и плодами, у них могут возникнуть понос, рвота, тяжелое отравление, судороги и нарушения в работе сердечной и дыхательной систем.

Ядовитые вещества образуются только в этой позеленевшей поверхностной части клубня, совсем не проникая в глубину. Поэтому не стоит выбрасывать позеленевший картофель, достаточно срезать лишь позеленевшие части (они, как правило, занимают небольшую долю общей массы).

Белые отростки картофеля также обладают ядовитостью, поэтому при варке картофеля «в мундире» ростки обязательно нужно обламывать.

Однако, как и любой яд, соланин обладает и лечебными свойствами — все зависит от дозы. В больших дозах соланин вреден для организма, а в малых оказывает полезное действие. Экспериментально установлено, что соланин, принятый в небольших дозах усиливает деятельность сердца, благоприятно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, а также оказывает противоаллергическое действие.

Места произрастания

Картофель как огородная культура растет повсюду на всей территории России. Однако большая часть его площадей сконцентрирована в Нечерноземье, отличающемся наиболее благоприятными природными условиями для роста, развития этой культуры.

КАССИЯ ОСТРОЛИСТНАЯ - *Cassia acutifolia* Delie

Семейство бобовые — *Leguminosae*

Другие названия

Александрийский лист, андромеда, кассия узколистная, лист сенны, сенна африканская (узколистная).

Ботаническая характеристика

Теплолюбивый небольшой полукустарник высотой до 2 м. Имеет стержневой, маловетвистый, глубоко уходящий в почву корень. Стебель прямостоячий, с направленными вверх многочисленными ветвями. Листья очередные, синевато-зеленые, сложные парноперистые с 4—8 парами широколанцетовидных, заостренных, цельнокрайних, неравнобоких кожистых листочков. Цветки крупные, желтые, неправильные, собраны в пазушное кистевидное соцветие. Плод — широкоовальный, плоский, кожистый, многосемянный боб до 5,5 см длины, 2—6 см ширины, темно-коричневого цвета. Семя величиной 0,5—0,8 см.

Цветет с июня до осени, плоды созревают в сентябре.

Кассия остролистная несколько отличается от кассии узколистной тем, что у нее листья остроконечные, шире, куст кассии остролистной более раскидистый, высотой до 1 м.

Заготовка

Для медицинских целей используют листья кассии со стручками. За сезон листья собирают 2—3 раза: первый раз в августе, второй — через месяц-полтора, третий — в том случае, если после второго сбора до заморозков успеют отрасти новые листья. Сушат в сушилках или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким (до 5 см) слоем. Срок хранения до 5 лет.

Химический состав

Листья, плоды и стебли кассии остролистной содержат антрагликозиды, основными из которых являются сеннозиды А и В, антра-производные — реин и алоэ-эмодин. Помимо этого, найдены флавоновые гликозиды, а также органические кислоты: стеариновая, пальмитиновая и др., и следы алкалоидов. В кассии узколистной, помимо указанных веществ, обнаружен мерцилиловый спирт.



Фармакологические свойства

Препараты кассии оказывают антитоксическое и слабительное действия, обусловленные наличием антрагликозидов, которые под влиянием пищеварительных ферментов и бактериальных процессов распадаются на сахар и агликоны. Последние действуют раздражающе на чувствительные нервные окончания слизистой оболочки толстого отдела кишечника, вызывают усиление перистальтики и оказывают послабляющий эффект. Слабительное действие проявляется через

6—8 ч после приема препарата. В отличие от других слабительных, в частности ревеня, кассия в терапевтических дозах обычно не вызывает болевых ощущений в животе. В противоположность ревеню кассия не содержит горьких и дубильных веществ, вследствие чего не повышает аппетита и не вызывает запора после слабительного действия. Стул бывает через 5-10 ч после приема. В отличие от алоэ, кассия

действует независимо от присутствия желчи в кишечнике, поэтому может применяться у больных с нарушениями поступления желчи в кишечник.

Применение в медицине

Применяют от хронических запоров, геморроя. Выраженность слабительного эффекта находится в зависимости от дозы: в малых дозах (2—4 г) кассия действует послабляюще, в дозе свыше 5 г — слабительно. В отличие от касторового масла она не нарушает всасывание в тонких кишках и не препятствует их нормальной функции.

Лекарственные препараты

Настой сенны готовят следующим образом: 1 ст. л. измельченных до 0,5 мм листьев оставляют на ночь в стакане воды, утром процеживают и пьют как слабительное.

Горячий настой: листья измельчают, заливают водой комнатной температуры из расчета 1:10, кипятят 15 мин, настаивают 45—60 мин, процеживают; принимают по 1 ст. л. 1—3 раза в день.

Противогеморроидальный чай: смешивают по 20 г (около 1 ст. л.) листьев сенны, травы тысячелистника, коры крушины, плодов кориандра, корня солодки. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 20 мин, процеживают, пьют по полстакана или стакану на ночь. Кору крушины и корень солодки можно заварить кипятком отдельно, кипятить 5—10 мин, процедить и влить в общий настой.

Чай слабительный: смешивают 3 части листьев сенны, по 2 части коры крушины и ягод жостера, по 1 части плодов аниса и корней солодки.

При упорных запорах хорошо помогают фруктовые смеси. В народной медицине применяют смесь следующего состава: чернослив без косточек, инжир и курагу по 250 г тщательно промывают холодной кипяченой водой, немного обливают горячей водой для того, чтобы распарить, измельчают на мясорубке и добавляют мелко измельченного александрийского листа (в отсутствие его -полстакана отвара крушины). Перемешивают, принимают по полной столовой ложке смеси в 0,5 стакана холодной кипяченой воды.

Противопоказания

Не применять при беременности и острых воспалительных процессах в кишечнике. При длительном применении слабительных средств, в частности кассии, в течение многих лет в больших дозах могут развиваться атрофия гладкой мускулатуры толстой кишки и нарушение ее иннервации.

Места произрастания

В диком виде встречается в Восточной Африке и на Аравийском побережье Красного моря. Культивируется в Южном Китае, Индии, Пакистане и средней Азии.

В диком виде в России не произрастает.

КАШТАН КОНСКИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Aesculus hippocastanum* L.

Семейство конскокаштановые — *Hippocastanaceae*



Ботаническая характеристика

Красивое дерево высотой до 30 м с широкой густой кроной. Кора серо-бурая, в трещинах, листья супротивные черешковые, пальчато-сложные (из 5—7 сидячих листочков), округлые диаметром до 25 см. После опадения листьев на коре остается рубец, похожий на лошадиную подкову. Цветки белые или бледно-розовые, собраны в конусовидные крупные прямостоячие соцветия. Большинство цветков в соцветии тычиночные, а несколько - двупольные или пестичные. Плоды — округлые шиповатые зеленые коробочки до 5—6 см в диаметре, при созревании раскрывающиеся тремя створками. Семена крупные, немного сплюснутые. Они созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат кора, реже - листья, цветы и семена растения. Кору заготавливают во время сокодвижения с

3—5-летних ветвей, цветки — во время цветения, листья — в конце июня — начале июля. Плоды собирают зрелыми, вручную и сушат в сушилках при температуре 50—60 °С. Высушенные зрелые семена округлые, в диаметре до 4 см, блестящие, коричневого цвета с серым пятном у основания. Вкус вяжущий. Кору, листья и цветки сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Хранят в закрытой таре 1 год.

Химический состав

Кора ствола и ветвей содержит гликозиды: эскулин, тритерпеновый сапонин эсцин, дубильные вещества и жирное масло. В листьях растения найдены кверцитрин, изокверцитрин и кверцетин, относящиеся к флавоновым соединениям; выделены также рутин и спиреозид, астрагалин; каротиноиды лютеин, виолаксантин. В цветках содержится кверцитрин, рутин, изокверцитрин. Семена содержат флавоноиды — би- и триозиды кверцетина и кемпферола, сапонин эсцин, артресцин, жирное масло (6,45%), дубильные вещества до 0,9%, крахмал (50%), белковые вещества, витамины В, С, К.

Фармакологические свойства

Действие экстракта конского каштана связывают с наличием в нем флавонового гликозида эскулина и сапонина эсцина.

Эскулин уменьшает проницаемость капилляров, стимулирует антитромбическую активность сыворотки крови, увеличивает выработку антитромбина в ретикулоэндотелиальной системе сосудов, усиливает кровенаполнение вен, особенно если в них имеются патологические изменения. Эсцин понижает вязкость крови. Экстракт каштана повышает тонус венозных сосудов. Отвар и настой коры обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, вяжущим и противосудорожным действиями. Кожура семян — противовоспалительным и обезболивающим действиями.

Применение в медицине

Применяется при различных сосудистых заболеваниях: при повреждениях стенок вен, явлениях венозного стаза, при варикозном расширении, геморрое, язвах голени, воспалениях вен и для предупреждения тромбозов при родах и после операций, при тромбозе центральных вен сетчатой оболочки глаз, при различных нарушениях артериального периферического кровообращения — склеротических изменениях сосудов ног, суставного ревматизма, при заболеваниях желчного пузыря и как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях. Порошок семян каштана конского употребляют при простудных заболеваниях дыхательных путей. Настойку цветков на спирте или водке используют для растирки при ревматических и артрических болях.

Ранее использовался и как противоядие.

В Неаполе носили с собой как амулет от дурного глаза старый каштан.

Лекарственные препараты

Отвар коры каштана конского: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной коры, поставить на слабый огонь и кипятить 20 мин, настоять 1 ч, процедить. Разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды как эффективное внутреннее и наружное средство при лечении геморроя. Его употребляют при хронических энтероколитах и колитах, особенно при трудно поддающихся лечению поносах, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, болезнях селезенки, бронхитах, насморке с резко выраженным сильным воспалением слизистой оболочки полости горла. Отвар коры применяют и как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях, особенно маточных, как эффективное средство при ревматизме и подагре.

Отвар коры каштана конского: заварить 1 л кипятка 50 г измельченной коры, поставить на малый огонь и кипятить 15 мин. Процедить и использовать для сидячих ванн при геморрое.

Настой коры каштана конского: залить

1,5 стакана остуженной кипяченой воды 1 ч. л. измельченной коры, настоять в течение 8 ч. Процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар листьев и плодов: залить 1 стаканом кипятка по 5 г измельченного сырья, кипятить в эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать в первые 2 дня по 1 ст. л. 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) — по 1 ст. л. 2—3 раза в день после еды. При воспалении вен конечностей курс лечения от 2 до 8 недель, но не более 12. При геморрое - 1—4 недели.

Сок цветов каштана конского: отжать из цветков сок и по 20—30 капель его употреблять 2—3 раза в день при варикозном расширении вен нижних конечностей и геморрое.

Для применения в медицинской практике разрешен отечественный препарат «Эсфлазид». Эсфлазид содержит эсцин из семян и сумму флавоноидов из листьев. Применяют при флебитах, тромбофлебитах, геморрое.

Каштан обладает особыми подпитывающими свойствами на Украине, тогда как дуб, береза и другие подпитывающие деревья обладают этими свойствами независимо от местности.

Активное время работы с каштаном с

1 до 5 часов. Спит дерево с 7 до 8 часов утра. Для всех регионов, кроме Украины, каштан - психический дестабилизатор, но он имеет и положительное свойство: раскрепощает психику, пробуждает фантазию, интуицию. Однако при длительном контакте с ним могут возникнуть галлюцинации. Каштан поможет снять отрицательный заряд в геопатогенных зонах. Для усиления энергии организма некоторые ученые рекомендуют носить в карманах плоды каштана и периодически массировать ими ладони.

Места произрастания

Родина конского каштана обыкновенного — юг Балканского полуострова. Он растет в горных лесах на высоте 1000—1200 м над уровнем моря. В культуре как декоративное дерево широко распространен в субтропической и умеренной зонах Северного полушария. В России разводится как декоративное растение в садах и парках юга и средней полосы. За сходство с семенами каштана съедобного из семейства буковых, образующего леса в Западном Закавказье, его называют каштаном конским, подчеркивая его несъедобность.

КЕДР СИБИРСКИЙ - *Pinus sibirica*

Семейство сосновые — *Pinaceae*

Другие названия

Кедровая сибирская сосна.

Кедр сибирский иначе называют сибирской кедровой сосной. Первое из этих названий представляет собой дословный перевод его Латинского научного наименования. Кедрами же по-русски стали называть совсем другие деревья, растущие в Африке, Аравии и на Гималаях и именуемые по латыни кедровыми (*Cedrus*), а не кедрами. Второе же из бытующих названий сибирского кедра представляет собой аналогию научного латинского наименования европейского кедра — сосна кедровая (*Pinus cembra*). До нашего времени в мире сохранилось только 4 вида кедров: ливанский, гималайский, атласский (в горах Марокко и Алжира), кипрский.

Ботаническая характеристика

Кедр — хвойное, вечнозеленое крупное стройное светолюбивое дерево высотой до 40 м. Одно из самых древних деревьев семейства сосновых (около 100 млн лет), достигает возраста 400 лет, хотя более распространены кедровники в возрасте 200—250 лет. В благоприятных условиях кедр живет до 800 лет; до 80 лет активно забирает влагу из почвы, после 80 - отдает ее. По сведениям Ф. К. Арнольда (1898), в позапрошлом веке в Предуралье встречались кедр, из которых выпиливали доски шириной 2,5 аршина (178 см). Таких деревьев уже нет не только в Предуралье и на Урале, но и в Сибири. В Иркутской области высота старых кедров редко превышает 35 м, а диаметр 1,5 м, а возраст их редко доходит до 600 лет и почти нет кедров старше 700 лет (если и есть, то они гнилые). 99% всех кедровых сосен растет в нашей стране и лишь 1% в Монголии.

Ствол кедра стройный, ветвится выше уровня человеческого роста, покрыт буро-красной или сероватой корой в мелких трещинах, к вершине буро-желтой, пластинчатой. Кора тонкая, что делает кедр чувствительным к механическим повреждениям (в том числе колотом при заготовке семян), облегчающим проникновение в ствол грибных инфекций, и к пожарам.

Хвоя длинная, мягкая, трехгранная, по 5 игл в пучке, держится на ветвях 10—11 лет, вместо 6—7 лет в западной части ареала кедра. Строение хвои помогает дереву испарять наименьшее количество влаги.

Ветки мутовчаторасположенные, раскидистые, создают пирамидальную или округлую кудрявую крону. Для старых кедров характерно канделябровидное поднятие верхних ветвей вровень с вершиной или несколько выше, создающее многовершинность. Эта особенность является приспособлением для увеличения семяношения, так как шишки у кедра образуются только на освещенных ветвях. У отдельно стоящих кедров и в редицах многовершинность выражена слабо или отсутствует. Произрастая на поздно оттаивающих почвах, кедр образует хоть и мощную, но поверхностную корневую систему. В таких условиях корни у него очень длинные, создающие большую площадь опоры. Кроме того, в таких условиях корневые системы соседних кедров срастаются, что существенно повышает их ветроустойчивость. В переувлажненных почвах при хорошо развитом моховом покрове кедр нередко образует придаточные корни. В этой приспособленности к переувлажненным почвам его превосходит лишь лиственница Гмелина. Это позволяет кедру произрастать на почвах самого различного механического состава, мощности, трофности и влаго-обеспеченности.

Кедр — дерево однодомное с разнополюми «соцветиями». Женские шишки фиолетовые, образуются по 2—5 на концевых побегах освещенных ветвей в верхней части кроны. Мужские колоски — стробилы на боковых побегах ветвей средней части кроны. При хорошей освещенности крон и те и другие могут формироваться на одной ветви. Опыление происходит в июне, оплодотворение — через 11 — 12 месяцев после опыления. Семена созревают в сентябре следующего после опыления года. Пыльца имеет воздушные мешки, поэтому разлетается далеко. Вегетативные и репродуктивные органы кедра не повреждаются низкими зимними температурами. Но «цветки» и перезимовавшие женские шишки чувствительны к температуре и влажности воздуха, не переносят заморозков, засух, длительных дождей, сопровождающихся похолоданием, которые существенно снижают или вовсе уничтожают урожаи семян. Цветки пыльниковые, в колосках, фиолетово-красного цвета. Плодоносить дерево начинает на открытых местах с 15—40 летнего возраста, а в густом лесу — с 50—60 лет, одиночные шишки могут появляться и раньше. В древостоях сомкнутостью 0,4—0,5 оно начинается в 50—80 лет, при сомкнутости крон 0,7-0,8 -

в 70-100 лет. Усиленное семяношение продолжается у кедра со 160 до 260 лет, после чего постепенно затухает.

Практически обсеменение может происходить только в годы обильных урожаев семян. Малые урожаи уничтожаются полностью нередко еще до созревания семян. Средние урожаи уничтожаются позднее, но также полностью или почти полностью. В среднем за десятилетие, включая и неурожайные годы, кедровники дают от 40 до 180 кг/га семян в год. Урожаи в 200-250 кг/га считаются хорошими, 100 кг/га — средними, менее 50 кг/га — плохими. На ветках кедра образуется по 1—5 шишек, иногда до 10. В урожайные годы на дереве бывает до 80-100 шишек, очень редко до 140. Но обычно в такие годы не более 15-30 шишек в среднем на одно дерево. В кедровых редицах в урожайные годы бывает до 200 и даже 300 шишек на дереве. В кедровых садах при уходе за деревьями находили даже до 1500 шишек на одном дереве. Но в среднем их почти в 8—10 раз меньше. Семена кедра — орешки, заключенные в жесткую скорлупу светло- или темно-коричневого цвета.

По морфологическим и экологическим особенностям кедровники Восточного Саяна и Хамар-Дабана отличаются от кедровников Приленья. В Приленье шишки у кедра в полтора раза крупнее, в них соответственно больше семян, крупнее и сами семена. Различаются они также и по длине хвои, окраске и трещиноватости коры. Общей экологической особенностью кедра в Прибайкалье является увеличенная длительность жизни хвои.

По теневыносливости кедр уступает только пихте сибирской и превосходит ель сибирскую. Его теневыносливость, как и других древесных пород, уменьшается с возрастом, особенно сильно в период начала семяношения, и зависит от особенностей условий произрастания. На более плодородных и оптимально увлажненных почвах теневыносливость кедра повышается, а на бедных и сухих — снижается. Снижается она и при увеличении абсолютной высоты местности.

Кедр обладает очень высокой способностью самозалечивания своих ран. По сообщениям исследователей кедра, в условиях подсочки рана зарастает древесиной, начиная с первого года подсочки. Со временем раны зарастают полностью и по всей периферии и деревья внешне ничем не отличаются от неподсоченных.

В высокогорье Восточных Саян и на Алтае встречается стланиковая форма кедрового сибирского, которую часто путают с кедровым стлаником.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются семена (орехи), их скорлупа, хвоя, молодые верхушки, почки веток и смола (живица).

Почки сосны собирают ранней весной - в марте-апреле, во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Распустившиеся почки для лечебных целей не пригодны. Сушат на открытом воздухе или в теплом помещении при температуре 20-25° С. Хвою первого года собирают поздней осенью и зимой вместе с ветками, хранят в холодном месте, под снегом. В этом случае витамины сохраняются до 2—3 месяцев, в комнатных условиях, в посуде с водой — несколько дней. При хранении веток в комнатных условиях сушеными или летом на улице содержание витамина С в хвое уменьшается до 42% от первоначальной в течение уже 2—7 дней. Пыльцу собирают во время цветения. Хранят в стеклянной посуде, хорошо закупорив.

В книге В. Мегре «Звенящие кедровые России» сибирская целительница Анастасия дает советы по заготовке орехов и их переработке на масло: «Нельзя при сборке шишек бить по кедровым колотушкам или бревнами, как делают сегодня сборщики. Целебность масла резко падает от этого. Шишки необходимо только те использовать, которые сам кедр отдает. Они при ветре падают, и голосом их можно сбить... С земли их люди должны собирать не злые. И хорошо, когда поднимет шишку детская рука. Вообще и все последующее делать нужно с добром и помыслами светлыми... Полученный после шелушения шишек орех необходимо использовать для выжимки масла не позднее трех месяцев, далее качество будет резко ухудшаться. При выжимке нельзя, чтоб ядра с металлом соприкасались. Вообще с металлом масло не должно соприкасаться. Болезни оно лечит любые, диагноза ставить не нужно. Употреблять можно как пищевой продукт, в салаты добавляя. А можно ложку в день. Лучше при восходе солнца. Можно днем. При свете дня, не ночью».

Химический состав

Ядра орехов содержат 60—70% высококачественного масла, которое хорошо усваивается человеческим организмом; 19% азотистых веществ, углеводы, 2% пентозанов, 4% клетчатки, 2% золы, ряд микроэлементов, витамины.

В состав углеводов входят глюкоза, фруктоза, сахароза, сахара, крахмал (12%).

Жир кедровых орешков отличается от других жиров высоким содержанием полине-насыщенных жирных кислот, особенно ли-нолевой.

Из азотистых веществ преобладают белки - они составляют почти 90%. Белки кедровых орешков характеризуются повышенным содержанием 19 аминокислот: триптофан, лецин и изолецин, валин, лизин, метионин, гистидин, пролин, серин, глицин, треонин, аланин, глутаминовая кислота, аспарагиновая кислота, фенилаланин, цистин и цистеин, тирозин. Из них 70% - незаменимые и условно незаменимые, что указывает на высокую биологическую ценность белков. Белок кедровых орехов отличается повышенным против белков других продуктов содержанием лизина (до 12,4 г/100 г белка), метионина (до 5,6 г/100 г белка) и триптофана (3,4 г/100 г белка) — наиболее дефицитных аминокислот. Кроме этого, в состав ядер орешков входят белки, относящиеся к альбуминам, глобулинам, глютелинам и проламинам.

Содержащиеся в кедровых орехах витамины способствуют росту человеческого организма. Так, орехи в своем составе содержат витамин А — витамин роста и развития. Кедровые орешки - ценные носители жирорасщепляющих витаминов Е, Г. Кроме того, в белке ядра преобладающая кислота — аргинин (до 21 г/100 г белка), который хотя и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании. По содержанию фосфатидного фосфора кедровые орехи превосходят все иные орехи, а также семена масличных культур. И только соя как наиболее богатый источник лицитина может в этом сравниться с ними. Кедровый орех — богатый источник йода, что очень важно для населения Сибири и Севера.

Скорлупа кедровых орешков богата дубильными веществами.

Хвоя кедрового дерева богата витамином С (аскорбиновой кислотой— 300 мг%), провитамином А (каротином) и другими витаминами. Максимальное количество аскорбиновой кислоты в хвое бывает зимой.

Помимо витаминов, хвоя богата дубильными веществами, алкалоидами, терпенами.

Из хвои кедрового дерева получают эфирное масло, хлорофилл, витаминные концентраты, производят витаминную муку, которая богата фитонцидами, витаминами С, Е, каротином, микроэлементами (медью, кобальтом, железом, марганцем, фосфором). В килограмме хвойной муки, полученной из охвоенных кедровых побегов, содержится 70 мг каротина, до 35 мг витамина Е, а также — витамины В, К, В.

Живица из кедрового дерева содержит примерно 30% скипидара и 70% канифоли. Полученный из нее скипидар (эфирное, терпентинное масла) содержит 80% пиненов, которые являются исходным материалом для синтеза камфоры. Все в кедре: хвоя, смола, древесина - обладает высокой фитонцидностью. За сутки гектар леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Ягоды и растения, произрастающие в кедровниках, богаче витаминами и провитаминами, чем растущие в других лесах. Это объясняется тем, что фитонциды активно содействуют образованию в растениях и плодах витаминов и других биологически активных веществ. Фитонциды не только обеззараживают, убивают болезнетворные микроорганизмы, они благотворно влияют на размножение тех микроорганизмов, которые вступают в борьбу с болезнетворными. Б. П. Токин утверждает, что в кедровых лесах воздух практически стерилен -200—300 бактериальных клеток в 1 м². Тогда как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается в 1 м² воздуха 500—1000 непатогенных микробов.

Фармакологические свойства

Препараты из кедрового дерева обладают антимикробными, бактерицидным, противовоспалительным, мочегонным, отхаркивающим, противоастматическим, кровоочистительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, успокаивающим, противорвотным свойствами. Под действием препаратов из кедрового дерева укрепляется нервная, иммунная, сердечно-сосудистая системы. Соскобленная весной свежая кора кедрового дерева используется как слабительное, мочегонное и противоглистное средство. Камфора, получаемая из живицы кедрового дерева, стимулирует деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Применение в медицине

Из хвои готовят витаминный напиток, живицей лечат раны и нарывы, из кедровых орешков получают ценнейшее растительное масло. Приготовленное из ядер орешков кедровое «постное молоко» применяется для лечения туберкулеза легких, заболеваний почек, нервных расстройств. В кедровых лесах воздух, насыщенный фитонцидами, фактически стерилен, он защищает человека от любых инфекционных заболеваний.

В отличие от путешественников местное население Сибири никогда не болело цингой. Против цинги можно приготовить лекарство из зеленых молодых шишек, которые надо истолочь, растереть с

измельченной редькой, затем добавить мед и воду и, дав несколько часов настояться, отжать сок и пить его с молоком или сывороткой.

При подагре измельчить молодые зеленые шишки, настоять их в сыворотке и пить. Это средство, по мнению академика П. С. Палласа, почиталось «весьма целительным для истребления даже застарелых венерических болезней», если его пить ежедневно по несколько бутылок и обмывать им половые органы — от зуда и сыпи. Из молодых зеленых шишек выжимали сок, который называли бальзамом, смешивали с «жирными снадобьями» и с успехом использовали для лечения ран и застарелых язв.

Спиртовая настойка пыльцы кедр — замечательное средство при заболеваниях органов дыхания и туберкулезе.

Ученые установили, что 100 г ядер кедровых орешков достаточно для удовлетворения суточной потребности организма взрослого человека в аминокислотах и таких важных и дефицитных микроэлементах, как медь, кобальт, марганец, цинк. Кедровые орехи восстанавливают и возвращают мужскую силу.

Если орешки употреблять по горсти ежедневно, то можно значительно повысить иммунитет организма, увеличить долголетие человека, а также нормализовать артериальное давление крови, избежать склероза сосудов.

Аминокислота (аргинин), содержащаяся в орешках, чрезвычайно важна для развития растущего организма, поэтому детям, подросткам и беременным женщинам полезно питаться кедровыми орешками.

Молоко, приготовленное из ядрышек кедровых орехов, применяют против туберкулеза легких, при болезнях почек и мочевого пузыря. Из этого молока можно сбить масло, ничем не уступающее по вкусу сливочному. Масло орешков кедр составляет больше половины ядра.

Хвою кедр в виде отваров, настоев используют в тех же случаях, что и хвою сосны. Настои, отвары и настойки хвои пьют при бронхиальной астме как противоастматическое средство, при заболеваниях органов дыхания как простудного, так и инфекционного характера: бронхите, трахеите, воспалении легких, пневмонии, туберкулезе и др. Отвар, настой хвои оказывают отхаркивающее действие, помогают отхождению мокроты и очищению дыхательных путей. Отвар — хорошее средство для полосканий горла при ангинах, полости рта при стоматитах и носовых ходов при насморке. Настойку из скорлупы кедровых орехов пили от глухоты. Полоскание рта настоем хвои укрепляет десны и зубы, предохраняя их от порчи. Отвар, настой кедровой хвои рекомендуются для ингаляций и компрессов. В виде напитка с добавлением меда хвойный отвар дают детям при рахите. Пить хвойные отвары, настои полезно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хвоя кедр способствует очищению сосудов, повышает их эластичность, улучшает состав крови, очищает ее от вредных веществ. Отвар хвои иногда принимают как кровоостанавливающее средство при чрезмерных кровотечениях у женщин. Напитки из хвои кедр полезны выздоравливающим людям, перенесшим тяжелые болезни, операции. При постоянном употреблении настоя кедровой хвои повышаются защитные силы организма, укрепляются нервная, иммунная, сердечно-сосудистая системы. Настой, отвар кедровой хвои пьют при некоторых отравлениях, например, дымом, алкоголем, выхлопными газами. Хвойный напиток полезен и при золотухе. Золотушных и рахитичных детей полезно купать в хвойных ваннах. Хвойным отваром лапок кедр обмывают ранки, нарывы. В виде примочек его используют при гнойничковых поражениях кожи. Спиртовой настойкой кедровой хвои растирают суставы при ревматизме, подагре, артритах. Из хвои кедр рекомендуются хвойные ванны — как общеукрепляющие, так и лечебные. Они действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение. Такие ванны полезны страдающим ревматизмом, подагрой. Хвойные ванны готовят для детей, больных рахитом, золотухой. При радикулите к больному месту прикладывать распаренную измельченную хвою или распаренные опилки кедрового дерева. Из хвои производится хлорофилло-каротиновая паста. Ее применяют в хирургии, стоматологии, при язвенной болезни, а также как наружное средство при ожогах и различных кожных заболеваниях. При головной боли, мигрени ко лбу и вискам прикладывают полотенце, смоченное крепким отваром, настоем хвои; принимают настой и внутрь. Отвар, настой хвои кедр, луб молодых деревьев — незаменимые противогинготные и витаминные средства. Луб молодых кедровых деревьев применялся для вытягивания стрел, заноз. Из хвои кедр получают эфирное масло, витаминные концентраты, производят витаминную муку. Масло из хвои можно приготовить, следуя совету Н. М. Верзилина: положить в колбу на четверть ее объема свежую молодую хвою и залить ее до половины водой. Колбу плотно закрыть пробкой с отводной трубкой. Конец трубки опустить в пробирку, а последнюю — в стакан с холодной водой (холодильник). Пробирку заткнуть ватой. При отсутствии колбы можно использовать чайник и пр. Хвоя с водой нагревается, при этом водяной пар вместе с летучим (эфирным) сосновым маслом переходит в пробирку, где охлаждается. Масло тонкой

пленкой будет плавать на поверхности воды. Его нужно осторожно слить или снять пипеткой. Из 100 г хвои получается около 1 г масла.

Хвойную муку производят из уже отработанной хвои, то есть хвои, из которой извлечены эфирное масло и витамины. Вначале из хвои извлекается до половины содержащегося в ней витамина С, при этом его концентрация доходит до 500 мг на литр воды. Хвою продолжают нагревать паром, чтобы отделить эфирные масла. Из 500 кг кедровой лапки получают 2,5 кг эфирного масла. Эфирное масло, полученное из хвои, входит в состав некоторых препаратов, применяемых при заболеваниях почек, печени и др.

В промышленных условиях из тонны хвои кедра производят примерно 5000 суточных порций витамина С, около 5 кг эфирного масла, 10 кг хвойного экстракта для лечебных ванн.

Кедровая живица обладает очень высокими бактерицидными и заживляющими свойствами. Кедровый бальзам — очищенную и процеженную живицу — современная медицина использует при лечении ран. Бальзам предварительно растворяют, смешивая с нейтральными маслами или вазелином, и делают повязки. Кедровой живицей лечат хронические язвы и фурункулы. В годы Великой Отечественной войны кедровый бальзам широко использовался в сибирских госпиталях именно как бактерицидное и ранозаживляющее средство. Пропитанные кедровым бальзамом тампоны останавливают начавшуюся гангрену, предохраняют раны от загноения, инфицирования. Кедровую живицу прикладывают к нарывам как размягчающее, вытягивающее, заживляющее средство. При переломах живицей смазывали место травмы - и кость быстрее срасталась. Применялась живица при лечении гнойных ран, фурункулов, ожогов. В отличие от смол других хвойных пород живица кедра долго не кристаллизуется и не теряет своих бактерицидных свойств. Кедровой живицей лечат зубную боль, прикладывая ее к зубу, десне. Использовались довольно своеобразные способы лечения зубов. Так, на территории одного из монастырей Архангельской области, Созурского, растет огромный кедр. Его кора сильно повреждена. Рассказывают, что верующие, страдающие зубными болезнями, грызли ствол этого кедра. Существовало предание, что, прикасаясь зубами к вытекающей из кедра живице, человек исцеляется от заболеваний зубов и десен, избавляется от зубной боли. Кедровую живицу употребляют и внутрь — при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких, пневмонии. В литературе встречаются сведения о том, что русские знахари применяли живицу для лечения рака. При заболеваниях органов дыхания полезно вдыхать пары кедровой живицы, медленно сгорающей на углях. В прежние времена кедровую живицу собирали, когда она вытекала с естественно поврежденных ствола или ветвей. Именно такая живица считалась наиболее целебной, сам же знахарь дереву вреда не причинял.

Камфара из кедровой живицы применяется при лечении заболеваний нервной системы, шизофрении, она входит в состав многих современных лекарственных препаратов, в том числе и стимулирующих нервную деятельность.

Скипидар находит еще более широкое применение. Он используется для растираний при ревматизме, подагре, невралгиях, простудных заболеваниях органов дыхания, при лечении ран и в ряде других случаев. Скипидарные ванны прописывают с целью удаления солей из суставов при артритах, полиартритах; при гнилостном бронхите показаны ингаляции с добавлением скипидара в воду. Пяточную шпору лечат, применяя местные скипидарные ванны, при этом поочередно делают контрастные ванны: холодная — горячая. После окончания процедуры на ночь на пяточную шпору накладывается компресс из крутого отвара хвои.

Окисляясь кислородом воздуха, эфирное масло, содержащееся в хвое, выделяет в атмосферу озон — трехатомный кислород. Озон оздоравливает организм человека в целом. Кедровники отличаются от других лесов необычайной чистотой и целебностью воздуха. Больным туберкулезом, хроническими и иными заболеваниями легких такой воздух рекомендуется как прекрасное лечебное средство. Благоприятное воздействие на человека оказывают фитонциды кедра, и в первую очередь на его нервную систему. Людям, подверженным истерии, различного рода нервным расстройствам, бессоннице, полезно больше времени проводить у кедра. Им хорошо бы спать на кровати, сделанной из кедрового дерева, вместо обычной пуховой подушки иметь подушечку из свежих кедровых лапок. Этот же совет можно адресовать и тем, у кого нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, больны органы дыхания. Выделяемые кедром фитонциды обладают антимикробными действиями по отношению к бактериям дифтерии.

Полезно будет для здоровья, если поставить в жилом доме или в квартире вазу с водой и 2—3 веточками кедра. Фитонциды кедра повышают содержание в воздухе легких отрицательных ионов.

Лекарственные препараты

Настой хвои кедра: осторожно растереть в фарфоровой ступке свежую молодую хвою кедра в небольшом количестве воды, затем добавить воду до 5—10-кратного количества, можно для улучшения

вкуса добавить сахар, лимонную кислоту. Кипятить 20 мин на малом огне или на водяной бане, настоять в закрытой посуде 30 мин, процедить. Пить сразу же, иначе потеряются все полезные свойства. В день необходимо выпить 0,5—1 стакана настоя для лечения и профилактики цинги.

Настой почек кедра: заварить 1 стаканом кипятка 10 г измельченных почек, настоять 3 ч в термосе, процедить. Пить по 1 ст. л. через каждые 2—3 ч при заболеваниях легких и почек.

Настой хвои и почек кедра: заварить 3 л кипятка 0,5—1 кг хвои или почек, настоять 4 ч. Применять для ванн.

Витаминный настой из хвои кедра: заварить кипятком молодые верхушки почек и хвою, настоять 2—3 ч и пить при цинге и авитаминозах. Для большего сохранения витаминов в сырье надо нарезанную хвою залить равным по объему количеством холодной воды, слегка подкисленной лимонной или разведенной медицинской соляной кислотой. Настой поставить в теплое место на 3 суток, после чего его можно употреблять.

Настой скорлупы от орехов: залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченной скорлупы, настоять 1—2 ч и пить в два приема перед едой при глухоте, болезнях почек, печени, от геморроя.

Настой скорлупы кедровых орешков пить при заболеваниях крови, при остеохондрозах, артритах.

Отвар из скорлупы кедрового ореха: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченной скорлупы, поставить на водяную баню на 15—20 мин, остудить и процедить. Ваткой обильно протирать руки и ноги для удаления с них волос.

Отвар скорлупы кедровых орешков можно пить при желудочно-кишечных расстройствах. Он обладает вяжущим, обезболивающим и противовоспалительным действием.

Отвар из побегов кедра: заварить 0,5 л кипящего молока 15 г верхушек молодых побегов, кипятить на слабом огне еще 10 мин, настоять 2 ч. Выпить за день в 3 приема при заболеваниях органов дыхания.

Отвар почек кедра: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. почек, греть на водяной бане в эмалированной посуде 30 мин, настоять 0,5 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное средство при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, при водянке, ревматизме, как желчегонное средство.

Отвар используется и для ингаляции при ангине и катаре дыхательных путей. Для этого его делают более концентрированным 1:10.

Настойка из ядер кедровых орешков: очистить от шелухи и скорлупы 30 г орешков, залить их 0,5 л крепкой водки, настоять 40 дней в темном месте, периодически встряхивая. Принимают, начиная с 5 капель в день, ежедневно увеличивая дозу на 5 капель. Когда доза составит 25 капель, прием лекарства переводят в миллилитры и пьют 5, потом 10, 15, 20, 25 мл в день при отложении солей. Курс лечения 1 месяц. Очень эффективное средство.

Настойка ядер кедровых орешков с медом в виноградном вине с низким содержанием алкоголя применяется внутрь при мочекаменной болезни, а также при камнях в печени и желчном пузыре.

Настойку ядер кедровых орешков в легком вине принимают как средство, очищающее кровь. Хорошо добавив в настойку еще и мед.

Настойка кедровых орешков со скорлупой: толченые орешки вместе со скорлупой заливают водкой (водка должна покрывать орешки на 5—6 см), настаивают 7 дней, отжимают и процеживают. Принимают по 1 ст. л.

3 раза в день в течение 1,5-2 месяцев для лечения суставного ревматизма, подагры, при нарушении обмена веществ, авитаминозе.

Настойка скорлупы кедровых орехов: залить 250 мл 40—50%-го спирта или крепкой водки 2—3 ст. л. измельченной скорлупы, настоять 9 дней, отжать и процедить. Пить по

2 ч. л. за 0,5 ч до еды при воспалении слизистых оболочек полости рта и других органов; в виде примочек и обмываний — при кожных болезнях (лишай, гнойничковые поражения, экзема и др.), ожогах.

Настойка скорлупы от кедровых орешков на водке благотворно воздействует на желудочно-кишечный тракт, помогает от геморроя, лечит расстройство слуха, поднимает тонус, придает силы и восстанавливает нормальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта.

Настойка хвои кедра: залить 200 мл 45%-го спирта или крепкой водки 100 г измельченной хвои, настоять в темном месте в течение 7 дней, отжать и процедить. Использовать наружно как эффективное ранозаживляющее средство.

Настойка молодых зеленых шишек кедра: измельченными шишками заполнить на 1/3 бутылку и долить доверху водкой, настоять в тепле 7 дней. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды при лечении заболеваний дыхательных путей, гиперацидных гастритов, язвенной болезни желудка. Курс лечения в течение 1—2 месяцев.

Ядра (измельченные) кедровых орехов с медом полезно употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ядра орешков разжевать и приложить к нарыву, сверху, на больное место наложить повязку. Орешки размягчают нарыв и способствуют скорейшему его созреванию.

Кедровые орешки отдельно или в виде ореховых сливок, молока рекомендуются в питании беременным женщинам для укрепления здоровья их и плода, а также кормящим матерям для усиления лактации.

Кедровые орешки, систематически употребляемые в пищу, усиливают потенцию у мужчин, помогают при различных заболеваниях кожи, в том числе и раке, экземах, фурункулах и пр., ведет к выздоровлению.

Кедровые орешки и получаемые из них продукты (масло, сливки, молоко) - эффективное средство при болезни бери-бери. Кедровые орешки восполняют недостаток в организме витамина В, который вызывает это заболевание. Кедровые орешки рекомендуется употреблять при варикозном расширении вен и смазывать вены 2 раза в день кедровым маслом.

Кедровые орешки должны постоянно составлять рацион детей и подростков. Это благотворно влияет на физическое и умственное развитие ребенка. Очень полезны и необходимы орешки в период смены молочных зубов. Употребление кедровых орешков повышает защитные силы организма, укрепляет иммунную систему.

Шелуха и жмых от кедровых орешков с добавлением отрубей используются для приготовления ванн при диатезе, экземах, гнойничковых и иных заболеваниях кожи. Такая ванна оказывает самое благотворное воздействие на кожу, особенно потрескавшуюся, огрубевшую.

Ванны с добавлением отвара шелухи и жмыха кедровых орешков оказывают успокаивающее действие на нервную систему. Они полезны как при перевозбуждении, так и при переутомлении.

Растиртую хвою полезно нюхать при насморке.

Пыльцу заварить как чай и пить при ревматизме, подагре. Пыльцу с медом принимать после тяжелых болезней и операций.

Смолу кедра полезно жевать для укрепления десен и зубов.

Смола кедра, употребляемая внутрь в течение некоторого времени по 5—6 смоляных шариков ежедневно, укрепляет грудь и внутренние сосуды (шарики переварятся).

Живица кедра, как и живица сосны, лечит трещины на губах, язву и катар желудка, фурункулез, мокнущую экзему. Для этого ею смазывают раны. Кедровая смола и живица, вытекающая из надрезов на стволе, обладают свойством убивать бактерий и успешно используется при лечении ран, фурункулов, хронических язв.

Свежие кедровые опилки, распаренные в кипятке, прикладывать к пояснице, больным суставам.

Масло из кедровых орехов получали на Урале и в Сибири с давних пор. Его производили в основном в домашних условиях и кустарным способом. Орешки сушили, сортировали, очищали от скорлупы. Ядра орехов толкли в деревянных ступах до получения кашицеобразной массы, которую затем клали в медный чан, обложенный кирпичом. Вверху чана был сток для масла, а внутри помещалась четырехлопастная мешалка, которая приводилась в движение тоже вручную. Когда масса в чане согревалась, в нее добавляли горячую воду и перемешивали мешалкой. Масло поднималось вверх и через желоб стока стекало в специальную посуду. Кедровое масло можно получать и путем холодного прессования. Такое масло больше ценится как по калорийности, так и по своим целебным качествам. Вкус у кедрового масла приятный, цвет светло-желтый или золотистоянтарный, замечательный ореховый аромат.

Масло кедровых орехов применяется:

♦ При гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки: утром за 30 мин до еды и вечером через 2 часа после последнего приема пищи пить по 1 ч. л. (можно разводить молоком 1:1). Курс лечения 21 день. При необходимости повторить курс через 10 дней.

♦ При атеросклерозе, туберкулезе, повышенном артериальном давлении - по 0,6 мл один раз в день до еды. Курс лечения 30 дней. При необходимости курс лечения повторить.

♦ При аллергических заболеваниях принимать 3 раза в день по 1 ч. л. масла перед едой.

♦ При сезонных заболеваниях (например весенней сезонной лихорадке) желателно начинать профилактическое лечение за месяц до ожидаемого рецидива болезни.

♦ При ожогах и обморожениях смазывать пораженные места или накладывать повязки с маслом кедрового ореха до излечения.

♦ При кожных заболеваниях: экземе, псо-риазе, диатезе, сухости кожи смазывать пораженные места 2 раза в день и принимать 1 раз в день утром 1 ч. л. масла.

Кедровое масло, ореховые сливки, молоко полезны при заболеваниях крови и лимфы.

Сливки из кедровых орешков широко применяются при лечении атеросклероза, повышенной кислотности желудочного сока, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней почек, при нервных расстройствах.

Скипидар в виде компрессов с вазелином (1 часть скипидара и 5 частей вазелина) применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей до появления ощущения легкого жжения в коже. Лучшие результаты наблюдаются при раннем применении в начале заболевания.

По мнению авторитетных исследователей, целительные свойства кедрового масла возрастают по мере приближения мест его произрастания к северу.

Общение с кедром особенно поможет ослабленным физически и умственно и тем, кто быстро устает. Заряжаться энергией кедрового масла лучше всего ранним вечером, задолго до заката солнца. Друиды — жрецы древних кельтов — соотносили судьбы людей непосредственно с жизнью и особенностями тех или иных деревьев. Обладая знаниями о биоэнергетических свойствах деревьев, жрецы широко применяли их в лечебной практике. Они основывались на том, что жизнь любого растения, как, впрочем, и любого живого существа, невозможна без участия солнечного света и тепла, участвующих в жизнедеятельности организмов: обмене их веществ и фотосинтезе. Деревья и живые организмы используют и накапливают энергию и информацию не только Солнца, но и Космоса, через который к Земле летят свет и тепло от других планет. Все живое на Земле многие миллионы лет пронизывается потоком информации космоса, отдавая ему и окружающему миру сведения о себе. Поэтому все живое на Земле связано между собой информацией и биоэнергией.

Человек в состоянии уважения любви к окружающему миру излучает светлую энергию, которая уходит в космос. Это энергия созидания. Солнце, посылая свою энергию, также отражает светлое излучение человека, хотя и не весь его спектр. Днем и ночью кедр своими листочками-иголками принимает это излучение и накапливает в себе светлую энергию, излученную людьми. Когда же человечеством овладевает зло, зависть, стяжательство, оно ввязывается в войны и конфликты, светлой энергии оказывается недостаточно в космосе или во всем живом на Земле, в том числе и в кедре. Чтобы отдать людям накопленную за многие десятилетия своей жизни светлую энергию, кедр должен соприкоснуться с человеком непосредственно. Если этого не происходит, кедр звенит. Обычно это происходит в течение 3 лет, после чего, не имея возможности отдавать энергию через космос, кедр уже и человеку не может ее отдать, и он постепенно погибает. Кедровые леса испокон веков давали местному населению древесину, зверя, пушнину, ягоды, грибы, орехи. Они кормили, укрывали, защищали. Вместе с тем могучие кедровники дарили человеку во все времена неоценимое и несоизмеримое ни с чем богатство — здоровье, физическую и духовную силу. Поэтому и нам надо с большим уважением и осторожностью относиться к этому дереву, как и вообще ко всему в природе.

Противопоказания

Скипидар, получаемый из живицы кедрового дерева, даже при легких втираниях может всасываться в кровь и вызывать беспокойство, одышку, бессонницу. В тяжелых случаях отравлений развиваются судорожное состояние, угнетение, сонливость, нарушение дыхания. Скипидар выделяется преимущественно почками, поэтому препараты из него нежелательно применять при нефритах и нефрозах.

Тем, у кого большое сердце или наблюдается склонность к головным болям, не рекомендуется гулять подолгу в кедровниках.

Места произрастания

Кедр растет в Западной, Средней и Восточной Сибири. Иркутская область полностью входит в границы ареала кедрового дерева. Но встречается он только в некоторых ее частях, в местах с повышенной относительной влажностью воздуха. Он образует леса в верхней части лесного пояса на Восточном Саяне, Ха-мар-Дабане, Байкальском и Приморском хребтах, а также на возвышенностях (Лено-Ангарское плато, Ангарский кряж). В Приангарье кедровники занимают небольшие площади. Несколько шире встречается здесь кедр в качестве примеси в темнохвойной тайге смешанного состава. В прошлом кедр был распространен значительно шире, но оказался уничтоженным лесными пожарами и хищническими рубками для сбора кедровых семян и получения ценной древесины.

В Иркутской области кедровники занимают лишь четвертое место по распространенности (12% покрытой лесом площади).

Способность переносить сухость почв в условиях влажного климата и наоборот обусловлена у кедрового дерева, как и у других растений, не биологической компенсацией одних свойств среды другими, а от возможности поглощать влагу и метеорологических условий. У северной границы своего распространения во влажном и холодном климате кедр сибирский чувствителен к мерзлоте почв и занимает обогреваемые склоны с более сухими почвами. Наоборот, в условиях достаточной тепло-обеспеченности в южных районах кедр избирает

наиболее холодные и потому лучше увлажненные места обитания. В местах с достаточным для него теплообеспечением и оптимальным увлажнением (например на Хамар--Дабане) кедр растет везде. Кедр требователен к высокой относительной влажности воздуха, особенно в зимний период. В этом он сходен с пихтой сибирской, от которой существенно отличается по другим экологическим свойствам. Эта требовательность обусловлена очень большой поверхностью хвои у кедра и пихты. Поэтому в местах с сухим климатом кедр произрастать не может, что ограничивает его расселение в лесостепь.

КЕНДЫРЬ КОНОПЛЕВЫЙ - *Arcynum cannabinum L.*

Семейство кутровые — *Arcynaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение — наиболее ценный из всех видов кендырей. Это корнеотпрысковое растение с развитой корневой системой и отмирающей на зиму надземной частью. Крупное толстое вертикальное корневище переходит в более тонкий стержневой корень. От корневища отходят горизонтальные побеги, достигающие

2—4 м длины. Они несут почки, из которых развиваются надземные стебли, образующие в свою очередь корневую систему. Стебли сильно волокнистые, вертикальные, высотой

1 — 1,5 м, ветвистые. Листья супротивные, реже очередные, длиной 4— 10 см, короткочерешковые, от ланцетных до продолгова-то-яйцевидных с заостренной верхушкой, цельнокрайние, голые, с восковым налетом, реже короткоопушенные, снизу более светлые. Соцветия метельчатые, состоящие из малоцветковых щитков, располагающихся на верхушке главного стебля и ветвей. Прицветники ланцетные, по краю пленчатые. Чашечка глубокопятинадрезанная с ланцетными или яйцевидно-продолговатыми опушенными, серо-лиловыми или бледно-зелеными долями. Венчик цилиндрически-колокольчатый, почти до половины пятинадрезанный, розовый или беловатый, с 5 мелкими зубцевидными придатками в трубке венчика. Тычинок 5, с опушенными короткими нитями, прикрепленными к основанию трубки венчика, и стреловидными пыльниками. Тычинки сходятся пыльниками над пестиками и плотно сцепляются со срединной частью рыльца. Пестик кубаревидный с полунижней завязью, образованной из 2 плодолистиков, соединенных общим крупным сидящим эллипсоидальным рыльцем, у основания тычинок расположены светлые мясистые нектарники. Плод состоит из 2 удлинённых цилиндрических, на верхушке заостренных, саблевидноизогнутых листовок, длиной 5-20 см, раскрывающихся по брюшному шву. Окраска плодов от желтой до грязно-фиолетовой или вишнево-красной. Семена многочисленные, продолговатые, коричневые, ребристые, с клиновидным основанием, усеченной верхушкой и легко опадающим хохолком, длиной 1,5— 2 см, состоящим из шелковистых волосков.

Цветет с июня по август, плодоносит в сентябре-октябре.

Другие виды кендыря

Кендырь проломниколистный — (*Arcynum androsaemifolium L.*) отличается от кендыря коноплевого многочисленными боковыми ветвями, придающими ему большую раскидистость, более широкими листьями ланцетной формы до 10—12 см длиной и более рыхлым соцветием, состоящим из многочисленных полузонтиков из мелких беловато-розовых или розовых цветков.

В корнях кендыря проломниколистного содержатся сердечные гликозиды — до 0,5%.

Кендырь сарматский — *Trachdmitum sarmatense Woods*, выделенный из рода *Arcynum* в отдельный род вместе с другими азиатскими видами.

Заготовка

Урожай кендыря коноплевого собирают осенью с плантаций 2—3-летнего возраста. Перед сбором скашивают надземные стебли, которые можно использовать на грубое волокно. Подземные части выкапывают или выпаживают машинами, очищают от земли, режут на куски. Сушат в сушилках при температуре 50—60 °С. Цельные и разрезанные на части корневища и корни длиной 5—15 см, шириной 0,5—1,5 см, продольно-морщинистые, с поверхности темно-бурые или красновато-бурые, на изломе слабоволокнистые или гладкие, с узкой серовато-белой корой и широкой светло-желтой древесиной. Запах слабый.

Кроме кендыря коноплевого с лечебной целью применяются и другие виды кендыря.

Химический состав

Корни и корневища кендыря коноплевого, наиболее активные осенью, содержат сердечные гликозиды, до 0,8%, цимарин до 0,3%. В 1911 г. немецкие ученые Тауб и Фике-вирт выделили из корневищ и корней растения кристаллический гликозид цимарин и установили, что по фармакологической активности он близок строфантину. Содержит также К-строфантин, пальмитиновую, стеариновую и олеиновую кислоты. Семена содержат сердечные гликозиды (до 0,35%), жирные масла (до 20%).

Фармакологические свойства

Препараты из кендыря увеличивают силу сердечных сокращений и скорость кровотока, расширяет коронарные сосуды, значительно увеличивает диурез. Настой и отвар корней обладают потогонным, слабительным, отхаркивающим, и сильным мочегонным действиями.

Применение в медицине

В Северной Америке растение применяли как народное средство от водянки. Препараты кендырей назначают при острой сердечной недостаточности и других сердечных заболеваниях.

Лекарственные препараты

Настой корней: заварить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. измельченных корней, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана

3 раза в день при различных сердечных болезнях, болезнях почек и отеках различного происхождения.

Противопоказания

Сердечный гликозид цимарин входит в состав препаратов, которые назначают при острой и хронической недостаточности кровообращения. Ввиду большой активности и быстрого действия требуется осторожность и точность в дозировке и показаниях. Применяется только под наблюдением врача.

Места произрастания

В России произрастает как культивируемое растение.

Кендырь проломниколистный в диком виде распространен в умеренной зоне Северной Америки, где растет главным образом на открытых лесных полянах, а в России успешно культивируется в Подмосковье.

Кендырь сарматский распространен в южных районах Украины, особенно по морскому побережью, и на Кавказе. В Азербайджане образует большие заросли в районах, прилегающих к побережью Каспийского моря.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ - *Chamaenerion angustifolium* (L.) Scop.

Семейство кипрейные — *Onagraceae*

Другие названия

Балник, безит, богородицына трава, бодинец, боровое зелье, дикий лен, дремуха, дятельник, елуш-ник, жиленец, зелье боровое, дикий лен, зитель-ник, иван-чай, ивник, кипрейник, коневик, конев-ник, конопля дикая, копорка, копорский (курильский) чай, копыл-трава, красный цвет, левкония, ленок, лотуруша, маточник, мельничник, муш-ник, ницеллоза, ненадычка, огонница, оплошник, петрушовы яблоки, плакун-трава, попыл-трава, пустоед, пустолом, пуховик, пуховица, пуховник, расцеп, ревенка, розывач, романушник, руша, са-пожняк, синовод, сисильник, скрипун (при выдергивании стебель в руках скрипит), скрыпень, скрыпник, сорочьи глаза, прыг, стадник, терлич, хвостач, хябница, хмызок, хрипняк, ценцелия, черемота, шелкунец.

Прозвища «конопля» и «дикий лен» кипрей получил из-за своих лубяных свойств — его стебли дают до 15% выхода волокна. Боровое зелье — это название дано растению знахарями; настоями на листьях кипрея они лечили людей от головных болей, пробовали снимать воспаления при язве. При недороде зерновых корневища кипрея шли в пищу. Их сушили, размалывали, а полученную муку добавляли в хлеб, от чего он становился сладким. Так произошли народные прозвища этого растения — хлебница и мельничник. Название пуховик растение получило потому, что кипрейным пухом набивали подушки и матрацы.

Ботаническая характеристика

Многолетнее корнеотпрысковое травянистое растение. Имеет толстое ползучее горизонтальное корневище длиной до 1 м, обильно усыпанное почками. Из каждой почки вытягивается прямостоячий, цилиндрический, маловетвистый, густооблиственный голый стебель высотой 50—150 см. Листья очередные сидячие, ланцетовидные, длиной 5—12 см, шириной 0,7—2 см, с резко выступающими жилками, темно-зеленого цвета сверху, снизу - сизо-зеленые. Цветки лиловые, пурпурные, иногда белые с глубокочетырехраздельной чашечкой, с короткой трубкой и неправильным венчиком. Соцветие — конечная редкая длинная кисть, цветки которой раскрываются с 6 до 7 часов утра. Плод -коробочка, похожая на стручок длиной до 9 см, состоит из четырех створок, с многочисленными продолговатоовальными семенами, с пушистым белым хохолком. Одно растение дает за сезон до 20 000 семян (до 1 кг). Летом своей многоярусной листвой кипрей прикрывает от зноя всходы древесных пород и нежные травы. А осенью, когда внезапный заморозок жестоко побивает зеленую поросль, кипрей задерживает холодные ветры, согревает поросль. Замечено, что в кипрейных зарослях воздух теплее. Видно, это растение может излучать тепло, создавая свой микроклимат. Во всяком случае, в окружении иван-чая не замирает жизнь маленьких растений.

Цветет кипрей с конца июня до середины августа.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают траву, листья и цветки кипрея во время цветения, сушат в тени, под навесом, на чердаках, открытых верандах, в хорошо проветриваемых помещениях, рассыпав тонким слоем на чистой подстилке. Или подвяливают 1 сутки, скручивают ладонями, пока не выступит сок, затем раскладывают на противень, накрывают мокрой тканью, выдерживают 6—10 ч при температуре 25 °С и сушат 40 мин в духовке при температуре 100 °С. Хранят сырье в сухом, проветриваемом помещении, периодически проверяя. Цельные листья обладают значительно меньшей противовоспалительной активностью, чем измельченные. Корни выкапывают осенью, очищают от земли, сушат в сушилках, печах, духовках при температуре 65—70°С. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре или стеклянной посуде 2 года.

Срок хранения травы 2 года, корней —3 года.

Химический состав

Листья и корни кипрея содержат белковые, дубильные, слизистые вещества, органические кислоты, флавоноиды, углеводы, сахар, витамин С (в 3 раза больше, чем в плодах апельсина). Листья содержат до 10% танина пирогалловой группы, алкалоиды — около 0,1%, слизи-до 15%, пектин. В корнях растения танин отсутствует и меньше содержится слизи.

Фармакологические свойства

Препараты кипрея благодаря дубильным веществам и слизям обладают противовоспалительными и обволакивающими свойствами. Цельные листья кипрея обладают значительно меньшей противовоспалительной активностью, чем измельченные листья. Такое явление наблюдается в связи с комбинированным действием танинов и слизи. Обладают также успокаивающим (седативным), противосудорожным, болеутоляющим действиями. Препараты кипрея малотоксичны.

Применение в медицине

В народной медицине водный настой листьев применяется при головной боли, нарушении обмена веществ и язве желудка (заваривают цветущие верхушки и пьют как чай). Свежие измельченные листья, приложенные к ранам, способствуют быстрому их заживлению. Отвар листьев пьют при золотухе, желудочных заболеваниях и как снотворное, при воспалении уха, горла и носа. Чай из кипрея может избавить от необходимости операции по поводу аденомы предстательной железы. Под воздействием препаратов из кипрея увеличение простаты замедляется или вовсе прекращается. Водный или спиртовой экстракт кипрея препятствует воспалительному процессу и действует оздоравливающе при острых и хронических заболеваниях простаты, аденоме, воспалении мочеточников и хроническом воспалении мочевого пузыря, а также в качестве поддерживающей и абсолютно безвредной терапии после операции на предстательной железе.

Лекарственные препараты

Настой травы кипрея: заварить 200 мл кипятка 20 г сушеной травы в течение 2 ч, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день перед едой при колитах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, головной боли, бессоннице.

Отвар из листьев кипрея: заварить 200 мл кипятка 15 г измельченных листьев, кипятить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать

1 ч, затем процедить. Принимать по 1 ст. л.

3—4 раза в день перед едой при гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кровотечениях, малокровии, острых респираторных заболеваниях. Использовать для полоскания горла при ангинах, а также для промывания ран, язв, пролежней.

Свежие измельченные листья можно прикладывать к гноящимся, долго не заживающим ранам, язвам, пролежням.

Распаренную цветущую траву использовать для компрессов на болезненные места (суставы, мышцы, кости).

Порошком высушенных листьев присыпать раны, язвы и обмороженные участки тела.

Места произрастания

Растет по всей России, в лесах и среди кустарников, особенно обильно на просеках, на лесных полянах, пустырях и высохших торфяных болотах, на насыпях вдоль дорог. Первым среди других растений покрывает он своими цветами лесные гари, вырубки.

КИРКАЗОН ЛОМОНОСОВИДНЫЙ - *Aristolochia clematitis* L.

Семейство кирказоновые — *Aristolochiaceae*

Другие названия

Злая трава, змеевик, кирказон обыкновенный, кокорник, кумашник, кумашные яблоки, кутяшьи ягоды, лихорадочная трава, мяч-трава, пухлян-ка, расторопша, филоник степной, хвилонникфе-новник, царская борода.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 30—80 см, со своеобразным неприятным запахом. Корневище ползучее, покрытое сильно развитой пробковой тканью. Стебель прямостоячий, простой, реже маловетвистый, слегка извилистый, светло-зеленый, голый. Листья очередные, черешковые, яйцевидные или округлые с сердцевидным основанием, цельнокрайние, слегка шероховатые по краю, матово-зеленые, длиной до 10 см. Черешки в 2—3 раза короче листа. Околоцветник простой, зигоморфный, венчиковидный, светло-желтый, с почти прямой трубочкой, вздутой у основания, длиной около 12 мм. Цветы сидят пучками, по 2—8 шт. в пазухах листьев на цветоножки длиной 10-12 мм. Плод - височная, в незрелом состоянии мясистая, зеленая, грушевидная или округлая коробочка длиной до 5—6 см, раскрывающаяся при созревании. Семена многочисленные, плоские трехгранные, голые, мелкоморщинистые, буроватые, длиной около 1 см. Цветет в мае-июле, плодоносит с июля.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются корневища, листья и плоды.

Химический состав

Корневища кирказона ломоносовидного содержат алкалоиды — аристолохин, магнофлорин, эфирное масло, горькие и дубильные вещества, аристолохиевую кислоту; в листьях содержится аристолохин, аристолохиевая кислота, эфирное масло, сапонины, органические кислоты, каротин; в семенах — аристолохин, аристолохиевая кислота и жирное масло.

Фармакологические свойства

Препараты из листьев и корневищ обладают противоциститным, адаптогенным, ранозаживляющим, обезболивающим и проти-вомикробным действиями. Они малотоксичны, увеличивают силу сердечных сокращений, расширяют периферические кровеносные сосуды, возбуждают дыхание, оказывают мочегонное действие, снижают тонус и силу маточных сокращений, снижают кровяное давление у больных в начальной стадии гипертонической болезни.

Применение в медицине

С лечебной целью используют водные настои, отвары и настойки листьев и корневищ кирказона при водянке, кашле, одышке, кожных язвах, сыпи, ранах.

Отвары травы и корней используют при отеках различного происхождения, при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Препараты кирказона используются при простудных заболеваниях как потогонное и противовоспалительное средство, являются противоядиями при укусах ядовитых змей. Они способствуют адаптации организма к тяжелым климатогеографическим условиям за счет активизации функций центральной нервной системы. Кирказон рекомендуют при общем истощении организма, повышенной возбудимости, одышке, сердечной слабости, начальной стадии гипертонической болезни, отеках, туберкулезе легких, хронических колитах, запорах, подагре, заболевании суставов, эпилепсии, флебите, тромбозах, варикозном расширении вен нижних конечностей, геморрое, малярии и как средство, усиливающее менструальные выделения. Обмывания настоянным на вине кирказоном подсушивают чесотку и очищают раны. Вдыхая дым от сожженных семян растения, можно улучшить самочувствие при эпилепсии и избавиться от бесплодия, вызванного порчей.

Лекарственные препараты

Настой травы кирказона: залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 1 ч. л. измельченной травы, настоять 8 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день после еды при спазматических колитах, запорах, гриппе, бронхите, простудных заболеваниях, эпилепсии, повышенной возбудимости, туберкулезе легких, подагре, артрозах.

Отвар травы кирказона: заварить 1 л кипятка 1 ст. л. травы, поставить на малый огонь и кипятить 10 мин. Остудить и процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды в течение недели при хроническом панкреатите.

Отвар корней кирказона: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного сырья, нагревать на водяной бане 30 мин, настоять 20 мин, процедить горячим. Отжать и довести до первоначального объема. Хранить в холодильнике. Пить в теплом виде по 1 ст. л. 3 раза в день после еды при туберкулезе легких, водянке, подагре. Наружно использовать при гнойных язвах, инфицированных ранах, золотухе и высыпаниях на коже. Повязки менять ежедневно. Курс лечения — 7 дней.

Отвар корней кирказона: заварить 1 л кипятка 1 ст. л. измельченного корня, поставить на малый огонь и кипятить 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Употреблять по 2—3 стакана в день при общей слабости организма, заболеваниях органов пищеварения, при лихорадке, миозитах, при ревматизме, анемии, аменорее и как мочегонное и потогонное средства.

Отвар травы кирказона: заварить 2 л кипятка 50—100 г травы, поставить на малый огонь и варить 20 мин, процедить. Использовать наружно в качестве горячих ванн при зуде, сыпях.

Противопоказания

Растение ядовито. Применять его следует под наблюдением врача. При беременности может стать причиной выкидыша. В превышающих норму дозах вызывает геморрагический нефрит и гастроэнтерит. Предполагают, что он может вызвать раковые заболевания.

Места произрастания

Растет в широколиственных лесах и в степной зоне Европейской части России, по долинным лесам, заливным лугам, в оврагах, по берегам рек и морей, как сорное растение в садах и огородах.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Oxalis acetosella*

Семейство кисличные — *Oxalidaceae*

Другие названия

Борщовка, заячья соль, квасец, кислец цветущий, щавель кислый, щавель троицкий.

Ботаническая характеристика

Многолетнее бесстебельное, приземистое травянистое растение высотой 8—15 см, с ползучим тонким корневищем, покрытым редкими сочными чешуйками. Из корневища вырастают характерные мясистые длинночерешковые листья с тремя обратосердцевидными листочками. Листочки складываются на ночь, в пасмурную погоду или на солнце в жару. Цветки на длинных цветоножках одиночные, мелкие, белые с розоватыми жилками и желтым пятном у основания. Летом появляются мелкие клейстогамные цветки на коротких цветоножках. Плод -5-гнездная коробочка. Семена — гладкие, островатые, имеют коричневую окраску. При созревании коробочки она растрескивается, разбрасывая вокруг свои семена. Цветет весной и в начале лета.

В мире род кислиц насчитывает 800 видов. В отечественной флоре — 6 видов, половина из которых прибыла к нам из других стран: фиолетовая и торчащая кислицы -уроженки Северной Америки, козья — из Северной Африки.

Заготовка

С лечебной целью используют траву (стебли, листья и цветки) и отдельно листья, которые заготавливают в мае-июне: сушат, расстилая тонким слоем на чердаках, в сушилках с хорошей вентиляцией. Свежие листья кислицы хорошо сохраняются под снегом, и поэтому в зимнее время их можно использовать для различных витаминных блюд, а также, приготовления настоев.

Химический состав

В траве обнаружено 0,09-0,15% аскорбиновой кислоты, 0,031—0,04% каротина, 0,04— 1,3% рутина, 0,08—0,84% щавелевой кислоты. В листьях обнаружен флавоноидориентин. Весенние листья содержат значительно большее количество витаминов и в 10 раз меньше щавелевой кислоты. В зеленой траве найдены значительные запасы щавелевокислого калия.

Фармакологические свойства

Кислица обладает противоглистным, противоглистным, антитоксичным, желчегонным и противовоспалительным действиями.

Применение в медицине

Препараты из кислицы используют при заболеваниях почек и печени, желтухе, отеках, при повышенной кислотности желудочного сока. Листья используются при нарушении обмена веществ и связанных с этим кожных заболеваниях. Наружно траву используют в качестве ранозаживляющего и антисептического средства. Настой травы употребляют как противовоспалительное и антиоксидантное средство. Полоскание полости рта разведенным с водой соком, настойкой или настоем травы оказывает эффективное воздействие на гнилостные процессы, так как способствует устранению неприятного запаха. Свежие листья или настой используют как желчегонное средство при холецистите и желтухе, а также при нефрите, болезнях мочевого пузыря, при изжоге, нарушениях пищеварения. Листья также используют в качестве слабительного средства и противоядия при отравлениях мышьяком и ртутью. Траву кислицы можно использовать в качестве заварки для чая, а также витаминного средства. Щепотка сухой травы кислицы заменит заварку, ее признавали полезной от цинги, а высушенной и растолченной в порошок присыпали гнилостные и золотушные раны. Кисличный сок, подобно клюквенному, охлаждает и освежает.

Лекарственные препараты

Настой сухой травы кислицы: заварить

2 стаканами кипятка 1 ч. л. сухой травы, настоять 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана

2-3 раза в день за 30 мин до еды. Более крепкий настой можно использовать для примочек, промываний и полосканий.

Настойка сухих листьев кислицы: залить 100 мл 40%-го спирта или водкой 10 г сухих листьев, настоять 10 дней. Использовать наружно при фурункулах, гнойных ранах, изъязвлениях, опухолях, грыже и

нарывах.

Свежие измельченные листья кислицы прикладывают к фурункулам, гнойным ранам, изъязвлениям, опухолям, грыже и нарывам.

Свежий сок листьев кислицы — хорошее жаропонижающее средство при лихорадочных состояниях, а также при атеросклерозе и других сердечно-сосудистых заболеваниях. Свежий сок употребляют внутрь и одновременно наружно в виде компрессов при кар-циматозных язвах, при раке желудка и раке губы, тампоны, смоченные свежим соком, прикладывают к фурункулам, гнойным ранам, изъязвлениям, опухолям, грыже и нарывам.

Места произрастания

Распространена в Европейской части России, в Восточной и Западной Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе, в Беларуси и на Украине. Растет в тенистых и хвойно-лиственных лесах, около речных ручьев, прудов и болот, на субальпийских лугах, образуя большие заросли.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ - *Trifolium pratense* L.

Семейство бобовые — *Leguminosae*

Родовое название *Trifolium* — трехлистный, *pratense* — луговой.

Другие названия

Балаш, белая кашка, божий хлеб, волашок, вязиль, гоголенка, головок, горшатник, дягельник, дяглевина, дяглик, дяглина, дяглица, дягло, жеребчик, заячьи лапки, золотушная (лихорадочная) трава, ивасик, изметник, ивильник, илюшник, калачики, караси, клевер красный, коврижки, коврик, козье око, команица, коневник, коневичник, коничина, конюшина, конюшка, котики, красного-ловка, куclas, лапушка, лапушник, лихорадочная трава, лихорадочник, лошадинок, лошадиница, макушник, малица, манушник, медовик, медовка, медовник, медуничник, медунишник, мятлик луговой, нукиша, орешник, орешки, попки, пчелиный хлеб, пчелолоб, пчельник, смоктушки, сосунчик, сосунчики, суховершки, суховершник, треушник, трехлистник, троезелье, троица, троян, хлебушка, хрещатка, яблочки, яшольник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 20—50 см. Корень стержневой, сильноветвистый, часто с клубеньками азотсваивающих бактерий. Из пазух прикорневых листьев выходят цветущие тонкие, прямые, ветвистые стебли с листьями, складывающимися на ночь. Листья тройчатосложные, нижние на длинных, верхние на коротких черешках; листочки нижних листьев обратнойцевидные, верхние овальные или яйцевидные, снизу обычно более опушенные. Цветки неправильной формы, розовые или красные, длиной 11 — 14 мм, сидячие, расположены в головчатых соцветиях, у основания два последних листа сближены. Плод — односемянной яйцевидный боб с мелкими яйцевидными сплюснутыми семенами желтого или бурого цвета. Цветет с мая по сентябрь.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат соцветия с верхушечными листьями. Собирают их во время цветения. Срывают руками или срезают ножом целое соцветие с оберткой, без цветоносов, рыхло укладывают в корзины и быстро сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 60—70 °С, следя, чтобы сырье не пересохло, так как при этом оно теряет свою ценность. Хранят в сухом затененном месте в закрытой таре соцветия 2 года, траву - 1 год. Иногда в качестве лекарственного сырья заготавливают корни. Сушат обычным способом.

Химический состав

Головки клевера содержат гликозиды — трифолин и изотрифолин, алкалоиды, изофлавоны, биохинон А, углеводы, стероиды, сапонины, витамины С, В, Е и К, каротин, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, смолистые вещества, жирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, хиноны, эфирное масло, высшие жирные кислоты, микроэлементы. В листьях содержатся аскорбиновая кислота, пигменты. Из корней выделено противогрибковое вещество трифолезин.

Фармакологические свойства

Клевер обладает отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, потогонным, противосудорожным, успокаивающим, противовоспалительным, противоатеросклеротическим, антитоксическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, болеутоляющим и противоопухолевым свойствами.

Применение в медицине

Препараты клевера применяют внутрь при малокровии, болезненных менструациях, воспалении мочевого пузыря, обильных маточных кровотечениях, бронхитах, бронхиальной астме и одышке, при хроническом кашле, для профилактики атеросклероза, при аллергических заболеваниях кожи, васкулитах, облысении, поседении волос, витилиго. Наружно — для ванн при рахите у детей, аллергических поражениях кожи, а также в виде примочек и припарок при фурункулах, экземах. Отвар корней показан при воспалении яичников и как противоопухолевое средство. Свежие толченые листья применяют наружно для остановки кровотечений, заживления ран, при ожогах, абсцессах и ревматических болях. Свежий сок растения эффективен при нагноении ногтевого ложа и пальцев, кожном туберкулезе, воспалительных заболеваниях ушей и глаз.

Настой из соцветий используют при конъюнктивитах, ларингитах, как тонизирующее средство при упадке сил, при анемии, желтухе, как болеутоляющее при головной боли, при ревматизме, кишечных и

почечных коликах, болезненных менструациях.

Лекарственные препараты

Отвар из соцветий клевера: заварить 250 мл кипятка 20 г соцветий, варить 15 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 50 мл

3—4 раза в день при мочекаменной болезни, хроническом кашле, бронхиальной астме, малокровии, золотухе. Наружно использовать для примочек при ожогах, обморожениях, пролежнях, абсцессах, промывать гноящиеся раны, язвы.

Настой травы клевера: заварить 200 мл кипятка 40 г травы, настоять 1 ч, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день при кашле, простуде.

Настой соцветий клевера: заварить 200 мл кипятка 30 г цветочных головок, настоять 1 ч в теплом месте в закрытой посуде, затем процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды при хроническом кашле, гастритах, кожных болезнях, колитах, холециститах, диатезе. Промывать раны, язвы, делать примочки на воспаленные места, карбункулы, фурункулы.

Настойка облиственных верхушек клевера: залить 500 мл 40%-го спирта или крепкой водки 40 г сырья, настоять 14 дней, процедить. Принимать по 20 мл перед обедом или перед сном при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающемся головными болями и шумом в ушах. Курс лечения — 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс лечения можно повторить.

Места произрастания

Растет клевер на умеренно влажных и суходольных лугах, полянах, опушках, в зарослях кустарников, по окраинам полей по всей России.

КЛЕН ПЛАТАНОВИДНЫЙ - *Acer platanoides* L.

Семейство кленовые — *Aceraceae*

Другие названия

Клен остролистный.

Ботаническая характеристика

В России встречается около 20 видов клена и несколько десятков завезенных из других стран. 200 лет назад в Россию был завезен американский клен, который растет теперь от южной границы до Белого моря. Он быстро растет, но быстро и старится. Поэтому американцы предпочитают остролистный клен, который они называют русским кленом. Большое распространение в широколиственных лесах имеют различные виды кленов. Чаще других здесь встречается клен остролистный, или клен обыкновенный. Продолжительность жизни клена достигает 200 лет, высота его стройного ствола доходит до 30 метров. Кора взрослого клена серая, молодые побеги - красноватые. Корневая система большей частью поверхностная: основная масса корней широко раскинута в стороны на глубине всего 20 см. Растет клен быстро, основной рост в высоту продолжается до 25—30 лет, а затем более энергично начинают расти боковые ветки и развивается мощная крона. Цветет клен до распускания листьев в апреле-мае. Во время цветения дерево как будто покрыто прозрачной дымкой из букетиков цветов, собранных в желтовато-зеленые пучковидные соцветия, чашечка и венчик пятираздельные. После цветения распускаются листья. Вначале они оранжево-зеленые, блестящие, затем листва становится более густой и зеленой. Листья темно-зеленые, крупные, супротивные, на длинных черешках, пальчато-пятилопастные. Лопасты 3-5-выемчато-зубчатые с заостренными верхушками. Листовые пластинки пронизаны многочисленными жилками разной толщины. Листья клена остролистного похожи на листья платана, поэтому клен называют еще и платановидным. Плодоносит клен в сентябре. Плод плоский с двумя крылышками, распадается на два орешка. Клен дает довольно много нектара, опыляется насекомыми.

Заготовка

В лечебных целях используют листья, сок и побеги клена. Листья заготавливают в первой половине лета, подвяливают на солнце и сушат на чердаке или в сушилке. Плоды собирают зрелыми. Сушат в сушилке или в духовке при температуре 50-60 °С. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре. Сокодвижение в стволах клена начинается ранней весной. В это время из свежих зарубок обильно вытекает прозрачный сладкий сок. Больше всего сока дают старые деревья, стволы которых обогреты солнцем. Без ущерба для дерева с 1 клена можно взять до 20 л сока, т. е. получить до 4 кг сахара.

Химический состав

Установлено, что в листьях содержатся углеводы, алкалоиды, альдегиды (а-гексеновый, b-гексеновый), органические кислоты (уксусная, янтарная, фталевая), полиизопропены (сквален), каучук, каротиноиды (а-каротин, b-каротин, эпоксид ксантофилла и др.), азотсодержащие соединения (метиламин и др.), витамины С (до 268 мг%), Е, фенолкарбоновые кислоты (салициловая, галловая), дубильные вещества, флавоноиды, антоцианы, высшие жирные кислоты, липиды (фитиниллиноленат) и другие вещества. В семенах найдены циклотолы, каучук и жирное масло.

Фармакологические свойства

Настой или отвар листьев обладает мочегонным, желчегонным, антисептическим, противовоспалительным, жаропонижающим, ранозаживляющим, обезболивающим действиями. Антибактериальные свойства проявляются в отношении грамотрицательных и грамположительных бактерий и вирусов.

Применение в медицине

Препараты из клена применяются при почечнокаменной болезни, заболеваниях почек, мочевого пузыря, желтухе, как противорвотное и тонизирующее средство. А также при заболеваниях верхних дыхательных путей, острых респираторных заболеваниях, герпесе, воспалении легких и полости рта.

Лекарственные препараты

Настой листьев: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. свежих или сухих листьев, настоять 30 мин в теплом месте, принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день при поносах, желтухе, почечнокаменной болезни,

цинге. Отвар листьев пьют после родов, чтобы вышло детское место.

Измельченные свежие листья прикладывают к ранам и язвам для их заживления, предварительно обработав их любым антисептическим средством, распаренные листья прикладывают на фурункулы. Свежее сырье прибинтовывают каждый день. Курс лечения 5—7 дней.

Сладкий кленовый сок пьют при цинге, как общеукрепляющий напиток.

После дуба, березы и сосны клен — лидер среди других деревьев по содержанию в нем биоэнергии, способной быстро восстанавливать энергию человека. Энергия клена остается постоянной с весны до осени. Общаться с кленом лучше всего рано утром, после восхода солнца. Клены чувствуют себя прекрасно среди берез, осин, дубов.

Места произрастания

Растет в широколиственных лесах и реже в смешанных, разводится в садах и парках для озеленения. Распространен в Европейской части России, на Кавказе.

Взрослый клен за теплое время года испаряет воды в 445 раз больше своего веса.

КЛЕЩЕВИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Ricinus communis* L.

Семейство молочайные — *Euphorbiaceae*

Название рода произошло от латинского слова «*rikinos*» — клещ, что связано с формой семян, напоминающей восточного клеща. Или от греческого «*zikaz*» — округлый; латинское «*communis*» — обыкновенный.

Другие названия

Боб дрисливый, дерево клещевье, дивное дерево, касторовое семя, конопля турецкая, рай-дерево, райское дерево, рицин, рицина.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое сильно ветвистое растение до 3 м высоты. Растение однодомное. Корневая система стержневая, с



3—6 крупными ответвлениями первого порядка и многочисленными ответвлениями последующих порядков, глубоко проникающими в почву. Стебель полый, коленчатый, так же, как и ветви, зеленый или окрашенный (сплошь или полосами) в розовый, красный, фиолетовый или черный цвет. У некоторых форм стебли и ветви покрыты восковым налетом.

Листья многочисленные, очередные (2 нижних супротивные), с черешками длиной 20—60 см. Пластинка листа голая, щитовидная, шириной 30—80 см, пяти-, одиннадцатипальчаторассеченная. Доли листа яйцевидно-продолговатые, зубчатые. Прилистники рано опадающие.

Цветки однополые, невзрачные, собраны в цветочные соцветия — кисти, расположенные на концах стебля, боковых ветвей и в пазухах листьев. Тычиночные цветки обычно находятся в нижней части соцветия, пестичные — в верхней. Околоцветник простой, трех-, пятираздельный, окрашен в зависимости от формы и сорта. Тычинки многочисленные, соединены в многократно ветвистые пучки. Число пыльников в цветке может достигать 1000. Пестик с коротким трехраздельным столбиком.

Плод — голая или покрытая шипами трехсемянная трехстворчатая шаровидная или удлинённая коробочка диаметром 1—3,5 см. Поверхность незрелых плодов бывает гладкой, морщинистой, бугорчатой, покрытой шипами, окрашенной в зеленый, желтый, розовый, красный или фиолетовый цвета. Коробочки бывают как растрескивающиеся, так и нерастрескивающиеся. Семена клещевины яйцевидные или округло-эллиптические с гладкой блестящей, пестрой (мозаичной) кожурой, со спинной стороны выпуклые, с брюшной — более плоские. Окраска фона семян серая, голубовато-серая, коричневая, светло- или темно-красная. Окраска мозаики белая, светло-серая, розовая, светло-коричневая. Длина семени 0,8—2,5 см.

Клещевина живет до 10 лет, она совершенно не выносит морозов. Растет она очень быстро, за лето достигает высоты 1,5-2 м.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют семена клещевины, из которых холодным прессованием с последующей обработкой паром и горячей водой получают касторовое масло. При этом способе получения ядовитое вещество рицин остается в жмыхах. Для разрушения рицина масло обрабатывают горячим паром; рицин — вещество нестойкое, легко разрушается при нагревании. Бесцветное вязкое касторовое масло несъедобно, но имеет очень важное лечебное и хозяйственное значение. Оно обладает совершенно уникальными свойствами. Масло не высыхает, является самым плотным и вязким из всех растительных масел, застывает при температуре 18—22 °С. Оно растворяется в спирте и этим также

отличается от других растительных масел, но не растворяется в нефти, бензине, не влияет на резину и при сгорании не оставляет никакого остатка.

Химический состав

Семена клещевины содержат 40—56% невысыхающего жирного масла (касторовое масло), состоящего в основном из глицерида ненасыщенной рициноловой кислоты (80—85%), содержит фермент липазу.

В масле имеются также кислоты: стеариновая, олеиновая, линолевая, диоксистеариновая и глицерин.

Семена содержат: белковые вещества (14—17%), представленные в основном глобулином и альбумином; алкалоиды (0,1—1,0%), безазотистые вещества (10—12%), клетчатку (18—19%), а также ядовитое вещество белкового характера — рицин. Во всех органах растения найден алкалоид рицинин.

Фармакологические свойства

Касторовое масло используется в качестве слабительного, очищающего средства. Касторовое масло само по себе не оказывает слабительного действия. Но при поступлении в двенадцатиперстную кишку под влиянием липазы панкреатического сока масло расщепляется с образованием глицерина и рициноловой кислоты, обладающих способностью раздражать рецепторы слизистой оболочки кишечника и вследствие этого вызывать рефлекторное усиление перистальтики тонких кишок. Усиление перистальтики рефлекторно наступает и в толстых кишках. Таким образом, в отличие от других слабительных средств растительного происхождения после приема касторового масла перистальтика усиливается по ходу всего кишечника. Слабительный эффект наступает обычно через 5-6 ч.

Применение в медицине

Из-за отсутствия раздражающих свойств касторовое масло рекомендуют применять при воспалительном состоянии пищевых путей, колитах и лихорадочных состояниях, при запорах, засорении, отравлении кишечника. Применяется оно также для лечения язв, ожогов, смягчения кожи, а также как средство, улучшающее рост волос. При приеме касторового масла развивается рефлекторное сокращение матки, поэтому иногда масло назначают в акушерской практике для стимуляции родовой деятельности совместно с гормональными препаратами.

Лекарственные препараты

Касторовое масло относят к легким слабительным средствам. В этом качестве применяют в дозе по 15—30 г, детям по 5—15 г (для взрослых — столовая ложка, детям — чайная или десертная ложка). После приема касторового масла через 4—5 ч или раньше наступает слабительный эффект.

При слабости родовой деятельности касторовое масло назначают по 40-50 г на прием.

Для наружного применения готовят мази, эмульсии, пасты.

Линимент бальзамический по А. В. Вишневскому — мазь Вишневского: смесь из 3 частей дегтя, 3 частей ксероформа и 94 частей касторового масла. Применяют при лечении ран, язв, пролежней и т. п. Обладает антисептическим свойством, оказывает слабое раздражающее действие на рецепторы тканей, способствует ускорению процесса восстановления.

Противопоказания

Алкалоид рицин, входящий в жмыхи клещевины, даже в количестве 0,02 г смертельно опасен для жизни человека. Длительно применять касторовое масло не рекомендуется, так как это приводит к потере аппетита и перестает оказывать слабительное действие. Касторовое масло в некоторых случаях вызывает тошноту, его рекомендуют применять в желатиновых капсулах. Касторовое масло в качестве слабительного средства противопоказано при отравлениях жирорастворимыми веществами (фосфор, бензол и др.), а также экстрактом мужского папоротника.

Отравление семенами клещевины сопровождается головокружением, головной болью, сильным гастроэнтеритом, сердцебиением и судорогами.

Места произрастания

Родина клещевины — тропическая Африка. В России культивируется в южных районах как масличная культура. Получив распространение в Африке, клещевина перекочевала и за пределы своей родины. Будучи уже культурным растением, она проникла в Азию, оттуда в Америку, а затем в Европу. Попав в Мексику, Гватемалу и другие тропические районы Америки, африканская клещевина одичала — ныне заросли ее занимают там столь значительные площади, что даже используются в промышленных целях. Почти везде она встречается так же, как обычный сорняк полевых культур. Подобно конопле, клещевина неотступно следует за человеком, расселяясь по дорогам, тропам, близ жилищ и на полях.

КЛОПОГОН ДАУРСКИЙ - *Cimicifuga dahurica* Maxim.

Семейство лютиковые — *Ranunculaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 100—150 см. Корнебище толстое, многоглавое, от него отходят один или несколько стеблей высотой до 1,5 м. Листья нижние округлые, длинночерешковые, дважды- или триждытройчатые. Верхние стеблевые листья небольшие, сидячие. Цветки мелкие, белые, невзрачные, однополые, собранные в метельчатокистевидное соцветие. Мужские цветки с многочисленными тычинками, женские — с 4 верхними опушенными завязями. Чашелистики лепестковидные, рано опадающие. Плод длиной около 3 мм состоит из нескольких листовок. Семена продолговатые, покрыты чешуйками, образующими плоское бахромчатое крыло вокруг семени. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

В китайской медицине известен клопогон вонючий семейства лютиковых. Это многолетнее травянистое растение до 1—2 м высоты, корневище толстое, недлинное, листья дважды- и триждыперистые, соцветие ветвистое поникающее; цветки зеленовато-белые, с резким неприятным запахом, цветет в июле-августе.

Заготовка

Для медицинских целей используют корневище с корнями. Их выкапывают осенью, в августе-сентябре. Выкопанные корневища с корнями обмывают от земли, стебли выбрасывают, срезая их у самого основания, толстые корневища разрезают вдоль или разрубают на куски. Провяливают на воздухе и сушат при температуре 40—50 °С в сушилках, в печах или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в сухом месте.

Химический состав

Химический состав растения изучен недостаточно. В корневищах и корнях обнаружены смолы, танин, изоферуловая и салициловая кислоты, фитостерин, сапонины и гликозиды.

Корневище клопогона вонючего содержит сапонины, следы алкалоидов, дубильные вещества, гесперидиновую, салициловую, изоферулиевую и метоксикоричную кислоты, смолистые соединения - рацемозин и цимицифугин.

Фармакологические свойства

Настойка клопогона даурского оказывает успокаивающее действие, понижает двигательную активность и нормализует сон. Вместе с этим понижает артериальное давление, умеренно усиливает диурез и расслабляет гладкую мускулатуру кишечника. Действие настойки проявляется быстро и продолжается около 3 ч.

Применение в медицине

Клопогон применяют в народной медицине в виде порошка, настойки и жидкого экстракта при бронхиальной астме, головных болях, связанных со спазмом сосудов мозга, начальной стадии гипертонической болезни, при повышенной нервной возбудимости, истерии, мигрени, бессоннице и т. п. Используют при укусах змей, венерических болезнях.

Лекарственные препараты

Настойка клопогона: залить 1 стаканом 70%-го спирта 1 ст. л. корней и корневищ, настоять в темном месте 7 дней, периодически встряхивая. Принимать с водой, по 30 капель

3 раза в день. Курс лечения 30—45 дней. Настойка продается в аптеках. Ее принимают по 50—60 капель 2—3 раза в день.

Противопоказания

Растение **ядовито**.

Места произрастания

Клопогон (цимицифуга) распространен в Приморском и Хабаровском краях.

КЛЮКВА БОЛОТНАЯ - *Oxycoccus palustris* Peps.

Семейство брусничные — *Vacciniaceae*

Родовое название происходит от греческих слов — «*oxys*» — острый, кислый и «*coccus*» — шаровидный, что означает «кислый шарик». Видовое название происходит от латинского «*palustris*» — болотный.

Другие названия

Клюква обыкновенная.

Ботаническая характеристика

Вечнозеленый полукустарник со стелющимися тонкими побегами до 80 см длины. Стебли гибкие, одревесневающие, темно-бурые, с приподнимающимися цветоносными веточками и короткими нитевидными пушистыми однолетними веточками. Листья очередные, кожистые, блестящие, темно-зеленые, снизу сизоватые от воскового налета и местами с маленькими железистыми волосками. Листья длиной 5—16 мм, шириной 2-6 мм, на коротких черешках, продолговато-яйцевидные, на верхушке острые с цельными завернутыми краями. Цветки розово-красные, поникающие, расположены по одному или чаще собраны по 2—4, реже по 6 в зонтиковидные соцветия на прошлогодних ветвях. Цветоножки длинные, чашечка с четырьмя чашелистиками, венчик глубокочетырёхраздельный, длиной 5-7 мм, шириной 1,5—2 мм. Цветет в мае-июне, плоды созревают в конце августа и в сентябре, сохраняются под снегом до весны. Обильное плодоношение не ежегодно.

Вместе с клюквой четырехлепестной часто растет другой вид — клюква мелкоплодная (*O. microcarpus* Turcz. et Rupr.). Все части этого растения мельче, диаметр ягод 4—6 мм. Ее ягоды собирают вместе с ягодами клюквы четырехлепестной. Клюкву часто называют болотным виноградом, однако это сравнение не в пользу винограда, поскольку по числу ценных органических соединений клюква его превосходит.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют зрелые ягоды, которые собирают осенью в три срока. В сентябре ягода твердая, но при хранении дозревает и размягчается; ее можно хранить всю зиму, залив холодной водой. При наступлении заморозков воду сливают, замораживают и хранят в бочках, ящиках, корзинах на холоде. Сбор поздней осенью, с наступлением морозов дает ягоду сочную, наиболее вкусную и кислую; ее хранят в замороженном виде, но при оттаивании она быстро портится. Подснежная клюква, собираемая после таяния снега, ранней весной, более сладкая вследствие уменьшения кислотности, но сохраняется недолго.

Ягоды, собранные поздней осенью, при наступлении заморозков более вкусные, сочные, кислые. Их хранят также в замороженном виде, при оттаивании они быстро портятся.

Необходимо бережно относиться к растению, обрывать ягоды только руками. Промышленные приспособления — гребенчатые совки — повреждают молодые побеги, что в дальнейшем значительно снижает урожайность.

Срок хранения ягод до 9 месяцев.

Химический состав

Ягоды содержат гликозид вакцинин, флавоноиды, витамин С (30-35 мг%), органические кислоты: лимонную (12,8%), бензойную, оксоглутаровую, хинную; сахара (глюкозу, фруктозу) от 3 до 6%, пектиновые и красящие вещества, витамин С (10-22 мг%), К, азотистые и дубильные вещества, фитонциды, марганец, йод, серебро, барий, свинец. Кроме того, они богаты калием и железом. Железо накапливается в большом количестве лишь только в этой ягоде. Из специфических действующих веществ ягоды содержат гликозид вакцинин (6-бензоилглюкоза), тритерпеновые кислоты — урсоловую, олеаноловую.

По содержанию биологически активных веществ и минеральных солей клюква одна из самых полезных дикорастущих ягод.

Фармакологические свойства

Ягоды оказывают противовоспалительное, жаропонижающее, антибактериальное, общеукрепляющее, ранозаживляющее, освежающее, тонизирующее действия, повышают эластичность, прочность стенок

кровеносных капилляров, улучшают аппетит, усвоение пищи, выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы, деятельность кишечника.

Клюква понижает содержание протромбина в крови.

Применение в медицине

О пользе клюквы на Руси знали давно.

О ней упоминал «Домострой» еще в XVI в. Сок клюквы слыл «особливым лекарством от кашля», считался хорошим средством от цинги, им смазывали мокнущие раны и язвы.

Ягоды широко применяют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, воспалении поджелудочной железы, ожирении, при назначении бессолевой диеты. Они усиливают действие антибиотиков и других лекарств при циститах, нефритах, гинекологических воспалительных заболеваниях, предохраняют от образования камней в почках.

Ягоды с листьями улучшают обмен веществ, уменьшают головные боли, изжогу.

Сироп, сок, морс утоляют жажду, способствуют понижению температуры, оказывают мочегонное, бактерицидное действие, улучшают сон, функции желез внутренней секреции, уменьшают головные боли, усталость, придают бодрость, улучшают общее состояние.

Лекарственные препараты

Сироп, сок, морс клюквенные, смешанные с сахаром или разведенные водой, пить по 50—100 мл перед едой при гастритах, колитах, воспалении поджелудочной железы, гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях почек, мочевого пузыря, повышенной жажде, ожирении.

Клюквенный сок очищает гнойные раны, язвы, ожоги, ускоряет их заживление. Кружка клюквенного сока унимает жар при болезни, устраняет утомляемость, укрепляет сон. Частое употребление сока вообще повышает сопротивляемость организма ко многим болезням.

Сок клюквенный с медом пить по 50—100 мл при кашле, ангине, простуде, острых респираторных заболеваниях, ревматизме.

Клюквенный сок, смешанный со свекольным соком (1:1), пить по 50 мл 3 раза в день при гастритах, колитах с запорами, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении.

Настой ягод и листьев клюквы: заварить 200 мл кипятка по 10 г ягод и листьев, настаивать 4 ч в термосе, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при гипертонической болезни, атеросклерозе, гастритах, колитах, нарушении обмена веществ.

Мазь из клюквы уменьшает боли, воспалительный процесс при болезнях кожи.

Из клюквенного и картофельного соков делают напиток: 200 г очищенного картофеля натирают на мелкой терке, отжимают сок, который оставляют для отстоя крахмала на 1—2 ч. Затем сок осторожно сливают, смешивают с отжатым сырым клюквенным соком (из 50 г клюквы) или отваром, полученным в результате варки клюквенных выжимок в воде, добавляют сахар (15 г). Применяют как диетическое средство в виде сиропов, сока, кислых напитков у лихорадящих больных.

Противопоказания

Противопоказаниями к приему препаратов из клюквы являются: острые воспалительные заболевания желудка, кишечника, печени, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Места произрастания

Клюква образует заросли на торфяных болотах. Широко распространена в северных районах Европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Камчатке и Сахалине.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ - *Asarum europaeum* L.

Семейство кирказоновые — *Aristolochiaceae*

Другие названия

Белокопытняк, блевунья, бякотник, варагуша, водолей, денежная трава, заячий корень, копыт-няк, куриная лапа, листик черный, лихорадочная трава, охватка благовонная простая, перец дикий, расходник, рвотный корень, сердечник, увечная трава, человечье ухо.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение до

10 см высотой. Корневище ползучее, ветвистое. Стебель ползучий. Листья широкопочковые, длинночерешковые, цельнокрайние, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу матовые, более бледные, обычно сохраняются всю зиму. Цветки снаружи буроватые, внутри темно-пурпурные, одиночные, верхушечные, с двумя листьями. Околоцветник простой, колокольчатый, зеленовато-пурпуровый, трехраздельный. Тычинок 12 с удлинением в шиловидный отросток связником. Пестик с нижней завязью, столбиков 6, сросшихся при основании в бороздчатую колонку, вверху расширенную с шестилучевое рыльце. Плод — шести гнездная коробочка с остатками засохшего околоцветника на верхушке. Семена серовато-бурые, мелкоморщинистые. Цветет в мае, плоды созревают в июне.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат надземная часть и корни. Листья заготавливают во время цветения растения, с конца апреля до середины июня, корни — осенью или ранней

весной. Сушат в тени, под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5—7 см на бумаге или ткани и периодически перемешивая, или в сушилке при температуре 40—50 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре 1 год.

Химический состав

Корни и надземная часть копытня содержат эфирное масло, в состав которого входят летучие ядовитые вещества - азарон, трансизоазарон, диазарон и др., алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, крахмал, слизь, танины, а также смолы, органические кислоты и гликозиды.

Фармакологические свойства

Препараты растения обладают рвотным, отхаркивающим, мочегонным, жаропонижающим, противовоспалительным, антигельминтным, кровоостанавливающим, успокаивающим, бронхорасширяющим и противосклеротическим действиями.

Применение в медицине

Настой и отвар используют для лечения водянки, простудных заболеваний, воспаления легких, острых и хронических бронхитов. Назначают их при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических гастритах, воспалительных заболеваниях печени, желчевыводящих путей и кишечника. Эффект лучше проявляется в сочетании со слабительными средствами. Успокаивающие свойства растения используют при эпилепсии, невротических состояниях и головной боли. Настойку на водке пьют при туберкулезе легких, нервном возбуждении, истерии, мигрени, лихорадке, малярии. Отвар корня копытня на воде или козьем молоке часто употребляют для улучшения пищеварения при диспепсии, гастритах, энтеритах, болезни печени и желтухе, эпилепсии, параличе языка, подагре, ревматизме, гипертонии. Для борьбы с желтухой лучше смешивать поровну копытень с цмином песчаным (1 ст. л. смеси на стакан кипятка, по 1 ст. л. 3 раза в день). Отвар копытня рекомендуется при сердечных болезнях как успокаивающее средство, особенно полезен слабым детям и при судорогах у детей (слабые — долго не ходят).

Препарат, употребляемый как отхаркивающее при бронхите, делается из смеси трав: копытня, листьев будры и травы дурнишника поровну (вдыхать дым либо пить).

Наружно отвар корня копытня применяют при чесотке, для промывания гноящихся ран, как примочку от головной боли, прикладывая намоченное в отваре полотно к голове. Отвар листьев используют также как примочку при глазных болезнях.

Настойкой травы на уксусе натирают места, пораженные чесоткой.

Лекарственные препараты

Отвар корня или корневищ: заварить

1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, кипятить на водяной бане 30 мин, процедить горячим и довести объем до первоначального. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды. Используют по 1 ст. л. на 1 стакан водки. Это вызывает сильную рвоту и стойкое отвращение к спиртному. Показан при борьбе с алкоголизмом.

Отвар корня: заварить 200 мл кипятка 2 г или 1/2 ч. л. сырья, греть на малом огне или на водяной бане 0,5 ч, настоять 20 мин, процедить и довести объем до первоначального. Пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее средство.

Отвар корня: заварить 200 мл кипятка 1 г сырья, греть на малом огне или на водяной бане 0,5 ч, настоять 20 мин, процедить и довести объем до первоначального. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день как сердечное средство.

Отвар листьев: 1 г на 100 мл или 1/5 ч. л. на стакан. Заварить 200 мл кипятка 2 г сырья, греть на малом огне или на водяной бане 0,5 ч, настоять 20 мин, процедить и довести объем до первоначального. Пить по 1/5 ч. л. на стакан воды.

Настой корней: залить 1 стаканом кипятка 2 чайные ложки измельченного сырья, настоять 1 ч, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

Свежие и истолченные листья прикладывают к нарывам.

Порошком копытня, принятым внутрь в разовой дозе не более чем 0,5 г, можно вызвать (когда это необходимо) рвоту, например: при отравлении ядовитыми грибами и т. д.

Противопоказания

Растение **ядовито**. Принимать строго по назначению врача.

Места произрастания

Копытень европейский распространен в Европейской части России (кроме Мурманской области и Карелии), Западной и Восточной Сибири. Растет в широколиственных и смешанных, реже в темнохвойных лесах и мелколесье небольшими пятнами, обычно на богатых глинистых и суглинистых почвах.

КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ - *Coriandrum sativum* L.

Семейство зонтичные — *Umbelliferae* Родовое название растение получило от греческого слова «koris» — клоп, потому что незрелые плоды пахнут клопами, и «апегоп» — укроп; латинское «sativus» — посевной.

Другие названия

Аншиза, календра, кинза, кишнец посевной, клоповник, колядра, коляндра, троян.



Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение до 70 см высотой с гонким веретеновидным стержневым корнем. Стебли прямостоячие, тонкобороздчатые, голые, круглые, от основания ветвистые. Нижние листья длинночерешковые, перистые или дваждыперисторассеченные на яйцевидные или ланцетные доли; средние и верхние — сидячие, триждыперисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветки мелкие белые или розовые, пятичленные, собраны в многочисленные сложные зонтики. Чашечка с 5 остающимися при плодах неодинаковыми зубцами; 2 наружных зубца значительно длиннее 3 внутренних. Венчик из 5 белых или розовых лепестков. Тычинок 5. Плоды — бурые шаровидные двусемянки диаметром до 0,5 см, с сильным запахом. На выпуклой стороне имеются продольные ребрышки (5 извилистых и 5 прямых). Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат плоды, из которых получают эфирное масло. Их собирают по мере созревания в сухую погоду. Сушат обычным способом. Для длительного хранения зелень сушат на воздухе в период цветения. Срок хранения 4 года.

Химический состав

Плоды кориандра содержат 0,7-1% эфирного масла, содержащего линалоол (60—70%), гераниол (до 5%), а также борнеол, терпинолен, фелландрен, пинен, цимол, де-циловый альдегид, дециловую кислоту. В плодах содержатся также жирное масло (до 20%), в состав которого входят глицериды жирных кислот (92%) и неомыляемые вещества (до 7,5%), белковые вещества (от 11 до 17%), небольшое количество алкалоидов, витамины А и С (до 140 мг на каждые 100 г), витамины В, и В₂, много калия.

Фармакологические свойства

Плоды кориандра содержат желчегонные, болеутоляющие, ранозаживляющие, противогеморройные, антисептические, отхаркивающие и улучшающие пищеварение вещества. Эфирное масло кориандра обладает болеутоляющим и антисептическим действиями.

Применение в медицине

Применяют кориандр внутрь для улучшения пищеварения, как ветрогонное и противоглистное средство, им пытались лечить малярию. Употребляют его в свежем и сухом виде. Он вяжет и вызывает онемение, а выжатый из него сок с молоком успокаивает сильную пульсирующую боль. Особое свойство

кориандра состоит в том, что он не дает желудочным и желчным парам подниматься к голове, поэтому его кладут в пищу больным эпилепсией.

Свежее растение с медом и изюмом полезно при горячих опухолях яичек.

Свежий и сухой кориандр понижает потенцию, прекращает эрекцию и сушит семя.

Настой или настойку из плодов на водке дают как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости и истерии.

Эфирное масло является исходным продуктом, из которого получают вещества с запахом розы, фиалки, лилии, лимона.

Лекарственные препараты

Отвар плодов кориандра: заварить 20 мл кипятка 1 ч. л. измельченных плодов, нагревать на водяной бане в течение 15 мин, настоять 40 мин, процедить и довести объем до первоначального. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

Листья кориандра, наложенные на глаза в виде лекарственной повязки, являются хорошим средством профилактики глазных болезней.

Противопоказания

100 мл выпитого сока кориандра вызывает расстройство психики, обморок, поэтому им не следует злоупотреблять.

Места произрастания

Родина кориандра — восточные области Средиземноморья, где его выращивали еще за 1000 лет до н. э. Как пряное и лекарственное растение его разводили в Египте, Палестине, Индии и других странах.

В России широко культивируется как эфиромасличное растение в Центральнoчерноземной зоне, а также на Украине и на Кавказе.

КОРОВАК СКИПЕТРОВИДНЫЙ - *Verbascum thapsiforme* Schard.

Семейство норичниковые — *Scrophulariaceae*

Другие названия

Дивина, коровяк густоцветный, медвежье ухо, царский скипетр.

Ботаническая характеристика

Двулетнее травянистое густоопушенное растение 0,4—1,2 м высоты. Корень стержневой. В первый год образуется розетка прикорневых листьев, на второй год появляется прямостоячий войлочнопушенный стебель с очередными, короткочерешковыми, продолговатыми, уменьшающимися к верхушке стебля листьями. Цветки крупные, золотисто-желтые, диаметром 3,5—4 см, собранные на верхушках стеблей в густую кисть. Плод — обратнояцевидная коробочка 5—8 мм длины. Семена мелкие. Цветет в июне-августе, созревает в августе-сентябре.

Из всех видов коровяка, растущих на территории нашей страны, медицина признала полезными три: скипетровидный, шерстистый (мохнатый — *U. thapsus* L.) и холмовой.

Заготовка

С лекарственной целью используют венчики с тычинками без чашечек, совсем молодые и увядшие брать бесполезно, иногда заготавливают листья. Цветки коровяка собирают в июле-августе, в сухую солнечную погоду ежедневно, так как цветок увядает в течение одного дня. В корзинку укладывают рыхло, перекладывая каждый слой (3-5 см) бумагой. Нельзя заготавливать увядшие и смоченные дождем венчики, которые при сушке темнеют и становятся непригодными для использования. Сушат немедленно после сбора в тени, на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем, периодически переворачивая, или в сушилке при температуре до 40 °С, рассыпав на решето. Сушку заканчивают, когда венчики становятся хрупкими. Высушенное сырье золотисто-желтого цвета, с медовым запахом, приятным слизисто-сладким вкусом. Хранят в жестяных банках 2 года, оберегая от влаги. Листья коровяка заготавливают в то же время, что и цветы. Высушенные, готовые к хранению листья внешне не хуже свежих - такие же зеленовато-серые и войлочные. Запахом они не обладают, на вкус слегка горьковатые. В лекарственных целях применяют и свежие листья. Можно использовать также коровяк зонтиковидный, обыкновенный и великолепный, но нельзя - коровяк черный и тараканий.

Химический состав

Коровяк скипетровидный содержит много слизи, особенно в венчиках (2,5%), около 11% сахаров, в том числе 3,5% глюкозы, 12% других углеводов, алкалоиды, флавоноиды, сапонины; помимо этого, обнаружены эфирное масло, каротин, витамин С, яблочная и фосфорная кислоты, камедь, красящее вещество; корни и цветки содержат флавоноиды.

Фармакологические свойства

Цветки коровяка обладают отхаркивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным, мочегонным, вяжущим и смягчающим свойствами при катарах верхних дыхательных путей, сопровождающихся кашлем; при желудочно-кишечных заболеваниях. Препараты коровяка смягчают катаральные явления на слизистых оболочках полости рта, зева, пищевода, желудка и кишечника, а также защищают слизистую оболочку от раздражающих факторов, смягчают боли на месте приложения, уменьшают болезненные рефлексы, спазмы и отечность тканей.

Фармакологические исследования показывают, что галеновые формы коровяка фиолетового, джунгарского, восточного и мучнистого повышают артериальное давление, стимулируют сердечную деятельность. Биологически активные вещества этих растений (флавоноиды и гликосапонины) также повышают уровень артериального давления, увеличивают амплитуду сокращений сердца и усиливают его биоэлектрическую активность. Настой коровяка фиолетового увеличивает диурез, стимулирует двигательную активность тонкого кишечника.

Применение в медицине

Цветки коровяка применяют в народной медицине в качестве обволакивающего средства при воспалении легких, бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, хрипоте, туберкулезе легких и других

заболеваниях, сопровождающихся образованием трудно отделяемой мокроты, а также при ожогах, панарициях, геморрое, для полоскания полости рта, при ангине, воспалениях глотки и гортани. Корень обладает мочегонным свойством и применяется при мочекаменной болезни и подагре. Свежие листья, сваренные в молоке, хорошо утоляют боль при ожоге и геморрое (прикладывают к больному месту).

Лекарственные препараты

Настой цветков коровяка готовится следующим образом: заваривают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков, настаивают 20-25 мин, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Детям заваривают, как чай, стаканом кипятка 1 ч. л. цветков коровяка и пьют по 100-150 мл в день.

Или: кипятят 15—20 мин, процеживают, добавляют 200 г сахара и продолжают кипятить до густоты сиропа. Назначают при кашле чайными ложками несколько раз в день.

Настой цветков коровяка: заварить 1 стаканом кипятка 5 г сырья, настоять 2—3 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1/3— 1 /2 стакана 2—3 раза в день за 0,5 ч до еды.

Порошок из цветков используют для заживления ран и трещин в углах рта (заеды) и на сосках груди у женщин. Пораженные места предварительно смазывают соком моркови.

Цветущие побеги коровяка в смеси с аиром, чередой, вербой, чабрецом, шалфеем и другими травами назначают для ванн при рахите у детей.

Настойка цветков коровяка: залить 1 стаканом 40%-го спирта или водки 1 ст. л. сырья настоять в темном месте 14 дней, процедить. Использовать для растираний при радикулите, ревматизме и заболеваниях суставов.

Мазь из порошка цветков коровяка (1:4) применяют при гнойных ранах и язвах.

Места произрастания

На территории России произрастает 46 видов коровяков, а на Урале — коровяк фиолетовый, обыкновенный, мучнистый \ черный.

Распространен в средней и южной полосе Европейской части России, на Кавказе. Растет по лугам и опушкам лесов, на залежах холмах, по обрывам и берегам рек, при дорогах, в основном на песчаных почвах.

КОСТЯНИКА КАМЕНИСТАЯ -*Rubus saxatilis* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Костика, костянига, костяница, кострица, костянка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение до 30 см высоты с длинным зимующим корневищем, от которого ежегодно отрастают надземные травянистые прямостоящие стебли, покрытые тонкими прямыми шипами и оттопыренными волосками; образует бесплодные отростки (плети) длиной до 1,5 м. Листья сложные, тройчатые, зеленые, с обеих сторон рассеянно-волосистые и надрезанно-городчато-зубчатые по краю. Цветки белые, небольшие, обоеполые, по 3—6 собраны в щитковидно-кистевидное соцветие на верхушке стебля. Плоды — сборные гладкие ярко-красные или оранжевокрасные, крупные, состоящие обычно из 4 (от 1 до 6) плодиков, внутри каждого из них имеется крупная косточка. Ягоды с сочной мякотью кисловатого вкуса, напоминающие плоды малины. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе.

В научном обиходе костяника, встречаемая в русском лесу, получила видовое название «каменистая», чтобы не смешивали ее с другими костяниками, которых только в нашей стране насчитывается несколько видов. После каменистой самый известный вид костяники — **костяника арктическая**, или по-другому - княженика, поленика, мамура. Заходит княженика далеко на север, вплоть до зоны тундр, поселяясь на болотах, сырых лугах и в редколесье. Ягоды ее темно-красные, душистые, вкусные. Плодики соединены между собой и легко не отделяются. Внутри каждого плодика спрятана гладкая косточка. Стебли арктической костяники стелющиеся, высотой от 5 до 20 см, снабжены небольшим числом сложных листьев.

Очень похожа на мамуру **костяника звездчатая**, с крупными пурпурными цветками (у мамуры они темно-розовые, у каменистой костяники — белые). Растет в тундре на холмах и склонах. В Сибири и на Дальнем Востоке попадает еще один вид этого ягодника — **костяника хмелелистная**. Селится она на сфагновых болотах, в хвойных лесах и среди кустарников. Цветки ее тоже верхушечные, преимущественно одиночные, поникающие. Листья трехнадрезные, как у хмеля, отсюда и видовое название. Даже по плодам можно отличить эту костянику от ее ближайших родственниц — внутри плода спрятана не гладкая, а сетчато-морщинистая косточка.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются плоды, собранные в середине лета, и надземная часть растения, собранная во время цветения. Ягоды собирают осторожно и только в твердую тару. В разного рода пакетах, мешочках и сумках нежная ягода раскисает и портится.

Химический состав

В листьях содержатся флавоноиды (более 1000 мг%), фитонциды, органические кислоты, пектины и дубильные вещества, аскорбиновая кислота и различные микроэлементы. В ягодах много витамина С (до 44 мг%) и Р, а также содержатся органические кислоты, минеральные вещества.

Фармакологические свойства

Плоды костяники улучшают обменные процессы в организме, укрепляют стенки сосудов, делает их более эластичными, выводят токсические вещества из организма, снижают содержание холестерина в крови и используются как общеукрепляющее и успокаивающее средство.

Применение в медицине

Употребление костяники полезно при малокровии, простудных заболеваниях и воспалении суставов. Отвар листьев и стеблей применяют при заболеваниях пищеварительного тракта, опухолях, грыже и удущье, подагре, воспалении суставов, против цинги; им же моют голову для укрепления волос и борьбы с перхотью. В Сибири настои из листьев используют при лечении заикания, эпилепсии.

Лекарственные препараты

Ягоды костяники лучше всего употреблять в свежем виде, с молоком, сливками, сахаром или медом, не подвергая термической обработке. Но можно их заготавливать впрок. Засушенные листья и ягоды заваривать кипятком и пить как чай на ночь в качестве успокоительного средства и при атеросклерозе.

Сок костяники. Залить кипятком промытые ягоды вместе с плодоножками, остудить и протереть через сито. Мезгу отжать, добавить к соку сахар (500 г на 1 л сока), поставить на огонь, довести до кипения, разлить в чистые бутылки и поставить на хранение в прохладное место.

Костяника в сахарном песке. Ягоды в количестве 1 стакана перемешать с 2 ст. л. сахарного песка, настоять 5—10 мин и можно применять.

Костяника с медом. Ягоды в количестве 1 стакана перемешать с 2 ст. л. меда, настоять 5—10 мин, подавать в вазочках.

Костяника с молоком. Залить 1 стаканом молока 2 ст. л. мытых ягод костяники, посыпать их 1 ч. л. сахарного песка. Подавать в вазочках или стаканах.

Места произрастания

Встречается по всей территории России в хвойных и лиственных лесах, в редколесье, реже на лесных полянах. Сплошных зарослей не образует. Растет не только в лесу, но и в кустарниках, и по склонам оврагов, а в горах - на утесах. В Арктике она встречается на болотах.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ - *Urtica dioica* L.

Семейство крапивные — *Urticaceae*

Название рода происходит от латинского слова «игеге» — жечь. Латинское «*dioicus*» — от греческого «*di*» — дважды, «*oikos*» — дом.

Другие названия

Болюшник, ветрень, джидуха, дыкун, жала, жалива, жаливица, жаливуха, жалица, жалюга, жалячка, жаруха, жгучка, жегала, жегалка, жигавка, жигучница, жижка, кастырка, кригун, огонь-трава, пекучка, пекучник, сейзир, спорекуша, стрекава, стрекавка, стрекавина, стреканка, стрекива, стрекучка, стрекучная трава, шалива, юнка.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое двудомное растение высотой 60—170 см. Двудомная крапива — растение разнополое: на одних стеблях появляются мужские соцветия, на других — женские. Но известны и однодомные экземпляры. Корневище длинное, ползучее разветвленное шнуровидное с тонкими корнями в узлах. Стебель прямостоячий, четырехгранный, неветвистый, реже с супротивными ветвями. Листья длиной 8—17 см, шириной 2-8 см, супротивные, черешковые, яйцевидно-ланцетные, к верхушке постепенно суживающиеся и длиннозаостренные, при основании большей частью сердцевидные или реже закругленные, крупнопильчато-зубчатые, с изогнутыми зубцами, темно-зеленые. Черешки короче пластинок листьев. Прилистники длиной до 12 мм, продолговатые, пленчатые, цельнокрайные или слегка зубчатые. Стебли и листья покрыты короткими простыми и более длинными жгучими волосками (прикосновение их к коже вызывает жгучую боль). Волоски так хрупки, что при малейшем прикосновении обламываются, обнажая сосуды с едким соком. Попадая на кожу, сок раздражает ее, подобно ожогу. Цветки мелкие, зеленоватые, однополые, с простым четырехлепестным околоцветником, собраны в верхней части стебля пучками в ветвистые колосовидные соцветия, выходящие из пазух верхних листьев. Тычиночные колоски прямостоящие, пестичные позднее становятся повислыми.

Плод — яйцевидный или эллиптический желтовато-серого цвета орешек (семянка) длиной 1,2—1,5 мм. В 1 грамме содержится до

10 тысяч семян. Цветет с июня до сентября.

Заготовка

Для медицинских целей используют листья и корни. Листья заготавливают во время цветения, в июне — июле, дают завянуть, после чего листья теряют жгучесть; их обрывают у самого основания пластинки. Сушат в тени (солнечные лучи могут разрушить часть витаминов) на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Высушенные листья слабого запаха, горьковатого вкуса. Хранят в рогожных мешках. Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли, промывают холодной водой, сушат в сушилках, духовках.

Срок хранения листьев 2 года, корней — до 3 лет.

Химический состав

Крапива содержит гликозид уртицин, дубильные и белковые вещества, муравьиную кислоту (содержится преимущественно в волосках), витамины — до 700 мг% аскорбиновой кислоты в свежем сырье (в сухом до 0,6%), витамин К (кровосвертывающий), пантотеновую кислоту; каротиноиды — до 13

—14% в свежих листьях и до 50 мг% в сухих листьях; хлорофилл — 2—5%, ситостерин, гистамин, виолаксантин. Крапива богата органическими и минеральными веществами, микроэлементами. Среди них - флавоноиды, никотин, ацетилхолин, гистамин, кума-рины, соли железа, марганец, медь, калий, кальций, барий. Крапива — поливитаминное растение. Действие крапивы связывают с наличием в ней витамина К. Каротина в крапиве больше, чем в моркови, а аскорбиновой кислоты больше, чем в черной смородине.

Фармакологические свойства

Для оздоровления крапиву используют с древних времен. Она оказывает бактерицидное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, мочегонное, желчегонное действия.

Улучшает деятельность сердца, желудка, кишечника, печени, почек, состав крови. Препараты крапивы нормализуют обмен веществ, содержание сахара в крови, повышают свертываемость крови, увеличивают количество молока у кормящих матерей, нормализуют в организме липидный обмен, способствуют повышению содержания гемоглобина и увеличению количества эритроцитов, повышению тонуса кишечника и сердечно—сосудистой системы, стимуляции и регенерации и эпителизации пораженных тканей.

Применение в медицине

Для очищения крови надо летом есть крапиву, сваренную как шпинат. Ожог будет быстро излечен, если смочить его при помощи бинта водочной настойкой молодой жгучей крапивы.

Крапива помогает при болезнях печени, суставном ревматизме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря. Кроме того, крапиву применяют при малокровии и авитаминозах. Она способствует повышению количества гемоглобина в крови и увеличивает количество эритроцитов.

Лекарственные препараты

При соприкосновении с крапивой жгучие волоски, пропитанные кремнеземом, ранят кожу. В ранку из внутренней полости волоска вытекает жидкость, содержащая муравьиную кислоту, которая раздражает кожу, вызывая сильное жжение. Потому-то свежие крапивные веники использовали как отвлекающее средство при заболеваниях суставов, ломоте. При ревматизме следует каждый день в течение 1-3 мин бить себя свежей крапивой или посыпать порошком из нее больные места.

Настой листьев крапивы: заварить 250 мл кипятка 1-2 ст. л. листьев, настоять 40 мин, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 4—6 раз в день за 0,5 ч до еды при болезнях печени, желчного пузыря, почек, легких, атеросклерозе, воспалении желудочно-кишечного тракта, язве желудка, диспепсии, малокровии (щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: пригоршня на 1 л воды), золотухе, лихорадке, подагре, геморрое и для лучшего молокоотделения у кормящих матерей. Наружно втирать в кожу головы для усиления роста волос и от перхоти (1—2 раза в неделю). Из настоя делать ванны при золотухе, ревматизме, подагре, им промывают раны и язвы.

Есть у крапивы и другие показания: раннее поседение, начинающаяся водянка.

Отвар из семян крапивы: заварить 200 мл кипятка 25 г семян, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, затем процедить, добавить мед или сахар по вкусу. Пить на ночь при кашле, бессоннице.

Отвар из корней крапивы. 20 г корней и корневищ отварить в 200 мл сахарного сиропа или меда 15 мин. Принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в день при желчнокаменной болезни, малокровии, гастритах, колитах, кашле, мочекаменной болезни. Отвар корней и корневищ -народное средство от фурункулеза, сыпей и угрей.

Отвары и настои крапивы пьют и обмываются ими при аллергической крапивнице, а при вегетарианской, нежирной диете такое применение крапивы поможет и от тромбозов вылечиться.

Настойка листьев крапивы: залить 0,5 л спирта или водки 2 ст. л. листьев крапивы, настоять 2 недели, процедить и пить по 1 ч. или 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Или набрать в трехлитровую бутылку наполовину свежей молодой травы крапивы, засыпать ее 1 кг сахара и залить почти доверху холодной кипяченой водой. Настоять 1 месяц, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойкой из крапивы и чеснока на водке избавляются от лихорадки.

В болгарской народной медицине крапиву применяют при сахарном диабете, эпилепсии, истерии, хронических бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей.

Свежесорванная и просушенная крапива, употребляемая в виде настойки, очищает грудь и легкие от слизи, а желудок от вредных веществ. Особенно хороша настойка из корня крапивы при гнилостных соках внутри тела.

Семена крапивы, сваренные в вине, исцеляют плеврит и воспаление легких. Экстракт из семян является противоядием при отравлении грибами.

Жидкий экстракт крапивы двудомной назначают в дозе 30—40 капель на прием 3-4 раза в день при пубертатных, климактерических кровотечениях, при субсерозных фибромиомах, при замедленной инволюции матки после родов и абортов. Экстракт крапивы усиливает и ускоряет процесс сокращения мускулатуры матки в период инволюции.

При пубертатных кровотечениях препарат, по-видимому, не только оказывает непосредственное кровоостанавливающее действие, но и нормализует менструальный цикл. При фибромах матки и осложненных воспалительных заболеваниях экстракт крапивы оказывает не только кровоостанавливающее, но и противовоспалительное действие. При геморрагическом метрэндометрите он способствует более быстрому рассасыванию и ликвидации воспалительного процесса. При геморрагических метропатиях экстракт применяют с профилактической целью перед менструацией, при этом он регулирует наступление очередных менструаций и уменьшает потери крови при менометроррагиях. Экстракт нежелательно применять при кровотечениях, связанных с полипами, кистой или различными опухолями придатков, а также после абортов в тех случаях, когда в полости матки имеются остатки плодного места, при плацентарном полипе, т. е. в случаях, когда требуются радикальные мероприятия.

Сок свежей крапивы улучшает обмен веществ, усиливает пищеварение, активизирует функции почек, увеличивает выделение шлаков, помогает при болезнях легких, параличах. Сок из свежих молодых листьев крапивы принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день перед едой при желчно- и мочекаменной болезни, по 1 ч. л. 4—5 раз в день при внутренних кровотечениях. Соком промывать кровоточащие, гноящиеся раны, язвы, свищи, пролежни.

Свежие листья крапивы и порошок из них прикладывают к гноящимся, долго не заживающим кровоточащим ранам, язвам, свищам. Свежие листья крапивы, размятые и приложенные к ране или язве, останавливают заражение крови.

При заболеваниях органов дыхания щепотку цветков крапивы заваривают 800 мл кипятка. Чай пьют в качестве отхаркивающего средства.

Сильнее листьев действует **корень крапивы**, свежий или высушенный. Порошком из корней крапивы раньше пользовались для согревания и растирания обмороженной кожи. И до сего дня обжаренными в сахаре корнями лечат простуду и кашель.

Не стоит опасаться, что препараты из крапивы могут повысить свертываемость крови: частый ее прием малыми дозами полностью нормализует кровесвертывающий фактор.

Говорят, что крапива, сорванная с 19 июля по 23 августа, при ношении на теле отгоняет от человека страхи. Если положить сорванную крапиву на свежую мочу больного на 24 ч и она после этого останется зеленой -больной выздоровеет.

Места произрастания

Крапива как сорное растение растет по берегам рек и ручьев, оврагам, на вырубках, по лесным опушкам, в кустарниках, в тенистых лесах, как сорняк около жилья и дорог, в садах на всей территории Европейской части России, на Кавказе, в Восточной и Западной Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии.

КРАСАВКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Atropa belladonna* L.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Другие названия

Белладонна, бешеная вишня, бешеная ягода, краснуха, одурник, сонная одурь, сонный дурман.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Корневище многоглавое с многочисленными толстыми ветвистыми корнями и с крупным, вертикально входящим в почву корнем. Стебли мощные, сочные, опушенные, зеленые, часто с фиолетовым оттенком, ветвистые, высотой до 0,5-2 м с густой темно-зеленой листвой, растут по одному или по несколько. Кверху они делятся на 3 ветви, в свою очередь, повторно ветвящиеся вилкообразно или ложномутовчато, с густой темно-зеленой листвой. Листья голые, цельнокрайные, черешковые, нижние очередные, верхние сближены попарно, крупные - длиной до 22 см и шириной 11 см и мелкие - длиной 7,5 см и шириной 3,5 см. В попарно сближенных листьях один из них всегда значительно крупнее другого; крупные листья эллиптические, заостренные, а парные к ним — мелкие, яйцевидные.

Цветки одиночные, поникшие, довольно крупные, расположены в пазухах листьев, пятичленные, колокольчатые, правильные, с двойным околоцветником. Венчик буро-фиолетовый длиной до 20—33 мм и шириной 12—20 мм. Чашечка пятизубчатая, венчик с 5 отогнутыми лопастями, тычинок 5. Плод — двугнездная черная блестящая сочная многосемянная ягода величиной с вишню, с темно-фиолетовым соком, подпертая зеленой чашечкой. Вкус ягод сладковато-кислый; они ядовиты, как и все растение, особенно ядовиты семена — почковидные или немного угловатые, бурые, длиной 1,5—2 мм. Цветет в июне-августе, плодоносит с июля.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются листья, трава, реже корни и стебли. В условиях теплого климата с мягкими зимами и устойчивым снежным покровом при хорошем уходе плантации белладонны могут использоваться 5 лет и более. Листья собирают 2—5 раз за лето и сушат в хорошо проветриваемых помещениях (на чердаках, в сараях) или под навесом на открытом воздухе; на верандах, подвешивая за нижние части стеблей; поздней осенью — в сушилках при температуре 40 °С. Лист дикорастущей красавки собирают вручную. В начале цветения обрывают нижние листья до разветвления стебля, в конце цветения — с подросших ветвей и, наконец, в начале образования семян растение скашивают на высоте 10 см от земли. По отрастании побегов листья собирают еще

1-2 раза, в зависимости от состояния погоды. Скошенную траву режут на части до 4 см длиной, затем сушат. Листья зеленые или бу-ровато-зеленые, снизу более светлые, ломкие, со слабым наркотическим запахом. В жилках листьев алкалоиды накапливаются в большем количестве, чем в мякоти, поэтому при порошоквании листьев жилки нельзя отбрасывать, хотя они измельчаются значительно труднее; весь лист

без остатка должен быть превращен в порошок. Культуру прекращают через 5—6 лет. Срок хранения листьев—2 года, корней - 3 года.

После последнего скашивания осенью выкапывают корни, промывают, режут на куски 10—20 см длины, часто расщепляя их вдоль, и сушат. Можно сушить и на воздухе. При таком способе уборки на плантациях получают три сорта сырья: листья (фармакопейное сырье), траву резаную (идет на галеновое производство) и корни (тоже идут на галеновое производство, а иногда на алкалоидный завод для добывания атропина).

Сырье белладонны хранят с предосторожностью в сухом, хорошо проветриваемом помещении отдельно от других растений, под замком, так как оно очень ядовито.

Сырье используют для получения алкалоидов атропина и гиосциамин, а также для приготовления галеновых лекарственных препаратов, порошков, настоек и экстрактов.

Химический состав

Листья красавки содержат атропин, гиосциамин, скополамин (гиосцин); апоатропин, или атропамин; белладонин, а также летучие основания. В корнях найден кускигрин. Алкалоиды — в основном атропин и гиосциамин — содержатся в корнях - 0,4%, листьях - 0,14-1,2%, стеблях - 0,2-0,65%, цветках - 0,24-0,6%, зрелых плодах - 0,7%. В листьях красавки имеются атропин, гиосциамин (рацемизирующийся при воздействии кислот и щелочей в атропин); скополамин (гиосцин), апоатропин, белладонин, а также летучие основания: N-метилпирролин, N-метилпирролидин, пиридин, а также флавоноиды, оксикумарины. В корнях найден алкалоид кускигрин.

Фармакологические свойства

Атропин — расширяет зрачок вследствие блокирования M-холинорецепторов круговой мышцы радужной оболочки; он подавляет секрецию потовых желез, почти всех желез желудочно-кишечного тракта (слюнных, желудочно-кишечных поджелудочной железы), расслабляет гладкую мускулатуру бронхов и желудка. В больших дозах атропин возбуждает кору головного мозга и может вызывать двигательное и психическое возбуждение.

Применение в медицине

Препараты белладонны применяют в качестве стойкого спазмолитика при заболеваниях, связанных со спастическими состояниями, в частности при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, пилороспазмах, хронических гиперацидных гастритах, панкреатитах, при хронических колитах с болевым синдромом, бронхиальной астме, холециститах, сопутствующих желчнокаменной болезни, при почечных коликах. Препараты красавки применяют также как противоядие при отравлении морфином и грибами.

Внешний вид белладонны, белены и дурмана указывает на возможную область его применения или сигнализирует об опасностях, связанных с применением. Эти растения принадлежат к семейству, насчитывающему множество других своеобразных трав, включая мандрагору, табак, которые когда-то считались у себя на родине магическими и галлюциногенными. В этот список входят стручковый перец обжигающего вкуса, а также яблоки. Если каждый из трех видов, о которых мы говорили, обладает сходными свойствами, последние обладают, соответственно, сопоставимым биохимическим составом, благодаря наличию алкалоидов, основными из которых являются атропин и скополамин. В случае преобладания скополамина в растениях будет выражен антиспазмический, успокоительный и даже наркотический дурманящий эффект; если же преобладает в высоких дозах атропин, тогда есть возможность вызвать большое физиологическое и психическое возбуждение, нечто вроде сильного визуального и эротического бреда.

Лекарственные препараты

Настойка белладонны применяется как противоспазмическое средство, чаще при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Назначают внутрь в дозе 5—10 капель на прием 2-3 раза в день. Высшие дозы для взрослых: разовая 0,5 мл (23 капли).

Экстракт белладонны: предельные дозы для взрослых — разовая 0,1 г, суточная 0,3 г.

Корень красавки в виде винного отвара или в таблетках, называемых **«Корбелла»**, применяют при дрожательном параличе (болезнь Паркинсона).

Из листьев и травы готовят настойку, густой и сухой экстракты, входящие в состав многочисленных рецептов для наружного и внутреннего применения. Экстракт красавки входит, например, в таблетки **«Бесалол»**.

Порошок из листа красавки содержится в препарате **«Астматол»** для курения против астмы.

Как бронхолитик атропин применяют в аэрозольной форме. Действие в этом случае развивается в течение 3—5 мин.

Противопоказания

Все части белладонны чрезвычайно ядовиты. 10—20 ее черных блестящих ягод размером с небольшую вишню достаточно для того, чтобы привести к смертельному исходу.

Атропин противопоказан при глаукоме, его не назначают кормящим грудью, так как он может вызвать ухудшение лактации. При использовании атропина возможно появление диплопии, светобоязни, нарушения зрения, что важно учитывать при назначении атропина людям, профессия которых требует высокой остроты зрения, например шоферам, пилотам и т. п. При передозировке атропина Могут развиваться токсические явления, обусловленные возбуждением центральной нервной системы, а также блокирующим действием атропина на периферические хо-линорецепторы.

При этом возможны двигательное возбуждение, затемнение сознания, судороги, галлюцинации, бред; дыхание становится поверхностным, пульс частым и малым, зрачки максимально расширены, ощущается сухость во рту; кожа приобретает красноватый цвет, нередко появляется сыпь эритема-тозного характера. В тяжелых случаях наступают коматозное состояние, остановка дыхания, ослабление сердечной деятельности и смерть.

Для характеристики токсичности атропина и чувствительности к нему отдельных систем и органов приводятся ориентировочные дозы атропина, вызывающие у человека различные явления: при дозе 0,5 мг наступает брадикардия, сухость кожи; 0,5—1 мг — жажда и сухость во рту; 1-2 мг - расширение зрачков, тахикардия; 3—5 мг — беспокойство, мышечная слабость, затруднение глотания, головная боль; 7 мг — расстройство зрения и максимальное расширение зрачка; 8 мг — состояние возбуждения, нарушение координации движений; 10 мг — апатия, галлюцинации, тремор, бессознательное состояние.

При отравлении атропином до прибытия врача больному дать выпить 4-5 стаканов воды с добавлением перманганата калия (5-6 кристаллов на стакан), поставить клизму с глицерином и маслом.

Места произрастания

Распространена белладонна преимущественно в горных широколиственных лесах Крыма, Кавказа и Верхнего Приднестровья. Красавка распространена на Карпатах и их отрогах, на Западной Украине до Львова, местами в Молдавии и в горно-лесных районах Крыма. На Кавказе красавка встречается в средней части гор в Закавказье и на Северном Кавказе, в Краснодарском крае; реже в более восточных районах. В настоящее время заложены большие промышленные плантации красавки главным образом в Краснодарском крае и Воронежской области.

КРЕСС ПОСЕВНОЙ -Lepidium sativum L.

Семейство крестоцветные (капустные) — Cruciferae

Другие названия

Кресс-салат.

Ботаническая характеристика

Однолетнее растение высотой 30-60 см. Стебель в верхней части разветвленный. Прикорневые листья перисторассеченные, с черешками; стеблевые — цельные, сидячие; все листья имеют зелено-синий цвет. Цветки мелкие, собраны в рыхлые соцветия-кисти. В каждом цветке 4 зеленых чашелистика, 4 белых лепестка длиной до 3 мм, 6 тычинок, 2 из них короче остальных, и пестик с верхней завязью и коротким столбиком. Плоды — округло-овальные крылатые стручки длиной 5-6 мм и шириной около 4 мм. Семена мелкие, яйцевидные, темно-рыжего цвета.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют сок кресса, его листья и семена.

Химический состав

Запах салата объясняется наличием в листьях алилгорчичного эфирного масла. Кроме того, они богаты солями железа, калия, кальция, фосфора, йода, содержат протеин, тиамин, рибофлавин, до 165 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С) и до 3,8 мг% каротина (провитамина А). В семенах много (до 50 и даже 60%) жирного масла, которое, правда, пищевого употребления не нашло, но может использоваться в мыловаренном производстве.

Фармакологические свойства

Листья кресс-салата повышают аппетит и улучшают пищеварение. Салат из них - хорошее противогинготное средство. Сок используют как мочегонное средство при желчнокаменной болезни, он способствует снижению артериального давления.

Применение в медицине

При выпадении волос втирают в голову сок кресса, а в смеси с медом сок исцеляет от перхоти. Соком лечат зубную боль. Свежая трава кресса, растертая с дрожжами, в качестве лекарственной повязки лечит карбункулы. Трава салата изгоняет недоношенный плод. Действенное в этом случае станет применение семян кресса. Порошок семян, запитый вином, изгоняет из организма гельминтов. Если сок часто пить с уксусом, можно излечить болезни селезенки. Если смешать траву или семена кресса с мукой и уксусом и в качестве повязки наложить на больные ноги, можно освободиться от болей в них.

Лекарственные препараты

Сок, отжатый из надземных побегов кресса, пьют 3 раза в сутки по 1 ч. л. для профилактики и лечения авитаминозов и при малокровии.

Сок кресса пить по 1 ст. л. 3 раза в день во время еды как мочегонное средство и при желчнокаменной болезни.

Сок кресса-салата, отжатый в июне-сентябре, пить по 100—200 мл с 1 ст. л. меда 2—3 раза в день при нарушении обмена веществ. Наружно примочками с соком салата можно с успехом лечить багровые пятна на коже, одновременно принимая его внутрь. Сок унимает зубную боль, если им закапать ухо со стороны заболевшего зуба.

Мазь из порошка высушенной травы салата и толченых семян: смешать в равных количествах порошок травы и семена кресса, после чего тщательно размешать 1 часть сырья и 5 частей сала или топленого масла. Полученной мазью смазывать больные места для лечения золотухи, чесотки, гнойных ран.

Измельченные семена накладывают на нездоровые участки тела вместо горчичников.

Листья при употреблении их в пищу, оказывают мочегонное и успокаивающее действие, улучшают сон.

Места произрастания

Кресс-салат выращивают во многих странах Западной и Центральной Европы, Закавказья, Средней и Восточной Азии. Разводят его и в Северной Америке. В России это овощное растение не получило

заметного распространения, в основном выращивается любителями на огородах и дачных участках. Российские селекционеры вывели несколько хороших сортов кресс-салата. Есть основания полагать, что культура его получит развитие и у нас.

КРЕСТОВНИК РОМБОЛИСТНЫЙ - *Senecio platyphylloides*, Som. Et Lev.

Семейство сложноцветные — *Compositae* Родовое название произошло от латинского слова «senex» — старик, *platyphylloides* -латинизированное греческое слово «platys» — широкий, «phyllo» - лист, «oides» — подобный.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 50-70 см. Корневище толстое, горизонтально приподнимающееся, густоусаженное шнуровидными корнями. Стебли одиночные, прямые, ребристые, неопушенные, наверху ветвистые. Прикорневые листья длинночерешковые, крупные, шириной до 30 и длиной 17 см, почковидносердцевидные, стеблевые листья постепенно уменьшаются к верхушке стебля. Верхние листья ланцетовидные или яйцевидные. Листья без ушек. Цветки трубчатые, ярко-желтые, собраны в 10—15-цветковые корзинки длиной 5—7 и шириной 3 мм. Соцветие крупное, щитковиднометельчатое. Плод - продолговатая зеленовато-коричневая семянка длиной около 4—5 мм, с буроватым хохолком. Цветет в июле-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Вместе с крестовником ромболистным растет другой вид — крестовник плосколистный, у которого листья снабжены стеблеобъемлющими ушками разных размеров, а стебель, особенно в нижней части, опушен.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют корневища и траву крестовника. Корневища собирают в период плодоношения, тонкие окончания корней обрезают и сушат на воздухе. Траву заготавливают в фазе бутонизации - цветения растения. Повторные заготовки возможны через 2 года. Сушат в печи или духовке при температуре 40—50 °С, расстилая тонким слоем.

Химический состав

Листья крестовника содержат 0,49-3,5% алкалоидов, стебли — 0,2—1,2%, корневища -2—4%, бутоны — свыше 5%, цветки - до 3%, семена — до 5%. Среди алкалоидов растения наиболее важны платифиллин, сенецифиллин, легкорастворимый в хлороформе и трудно — в эфире, горячем спирте; неоплатифиллин, саррацин.

Фармакологические свойства

Алкалоиды крестовника — платифиллин, сенецифиллин, саррацин и сенеционин — успокаивающе действуют на центральную нервную систему, оказывая спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру органов брюшной полости. В больших дозах платифиллин может вызвать возбуждение центральной нервной системы, тремор и судороги. Сенецифиллин токсичен.

Применение в медицине

Препараты крестовника повышают тонус и усиливают сокращение мускулатуры матки, а также применяются при спазмах периферических сосудов, в частности при эндартериите, в том числе при склеротических формах; при миопатиях. Курс лечения 40—50 дней. В случае надобности курс можно повторить через 1—3 мес.

Противопоказания

Отравление препаратами крестовника проявляется головокружением, рвотой, бо-

лю в животе, головной болью, коллапсом и остановкой дыхания, которая может развиваться на фоне относительно нетяжелых общих токсических явлений. Первая помощь при отравлении — искусственное дыхание, промывание желудка.

Места произрастания

Растет в горных березовых лесах, субальпийских высокоотравных лугах, в зарослях кавказского рододендрона Западного Предкавказья, Закавказья и Кавказа.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Sanguisorba officinalis* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Родовое название происходит от латинских слов «sanguis» — кровь, «sorbere» — впитывать, поглощать, всасывать, указывающих на ее кровоостанавливающее свойство; «officinalis» — аптечный, лекарственный.

Другие названия

Багровец, багровник, бедренец, брунец, головник, грызжник, дикая рябина, ежевник, золотник, золотняк, красноголовка, кроволистник, луговка, луговик, манушка, маточник, наголоватень, на-головатка, огорошник, пимириелла, простудная трава, пупяк, радовик, радовник, серебряный лист, совыя стрела, суховолотица, сухозлотица, татарник, топозиль, трудница, Черноголовка, черноголовник, юраш, шишечки.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой от 20 до 100 см и выше. Корневая система состоит из толстого горизонтального корневища и крупных корней. Стебель прямостоячий, внутри полый, ветвистый, с редкими небольшими сложными листьями. Прикорневые листья крупные, длинночерешковые, непарноперистые, имеют 7-25 листочков, листочки продолговатые, с сердцевидным основанием, остропильчатые, на коротких черешочках. Листья голые, сверху темно-зеленые, снизу сизо-зеленые. Стеблевые листья — сидячие.

Цветки мелкие, собраны в густое овальное темно-пурпуровое короткое колосовидное соцветие 15—30 см длины, сидящее на длинном цветоносе. Цветки обоеполые или пестичные, снабжены небольшим прицветным листом и двумя прицветными чешуйками. Венчика нет, чашечка пурпуровая, четырехраздельная. Тычинки в числе четырех, с красными нитями. Цветоложе и сросшиеся основания чашелистиков и тычинок образуют широкий цветочный бокал, окружающий пестик, но не срастающийся с ним. Плодики — 3-3,5 мм длины, коричневатые. Сухой плод заключен в твердеющий цветочный бокал. Цветет с июня до августа, плоды созревают в сентябре.

Заготовка

Для медицинских целей осенью (сентябрь-октябрь) собирают корни и корневища, которые заготавливают осенью, в августе-сентябре, во время плодоношения растений. Их выкапывают, очищают от земли, отрезают от наземных частей, отмывают от земли, режут на куски длиной около 10-15 см и сушат в сушилках или печах при температуре 40—50 °С, раскладывая тонким слоем; допустима сушка на солнце. На железных противнях и решетках сушить сырье нельзя, так как при соприкосновении с ним сырье чернеет. Срок хранения сухого сырья до 5 лет.

Химический состав

Корневища растения содержат 12-13% дубильных веществ пирогалловой группы, корни — 16—17%, а калл юсы (наплывы) - до 23%. В корнях найдены также галловая и эллаговая кислоты, сапонины (до 4%) —

сангвисорбин, потерин, около 30% крахмала, щавелевокислый кальций, красящее вещество, эфирное масло, аскорбиновая кислота, фитонциды. В листьях - аскорбиновая кислота (0,92%), эфирное масло.

Фармакологические свойства

В практике корневища с корнями кровохлебки применяют в качестве вяжущего, противовоспалительного, кровоостанавливающего и противомикробного средства. Бактерицидное действие особенно сильно проявляется в отношении микробов паратифозной и дизентерийной групп.

Применение в медицине

Свойства кровохлебки используются при лечении поносов, при кровохаркании у туберкулезных больных, а также применяют в качестве противовоспалительного средства при лечении гингивитов и стоматитов. Гиперемия, вызванная горчичником у здоровых людей исчезает под влиянием влажного компресса кровохлебки примерно втрое быстрее, чем при использовании компрессов с водой. Жидкий экстракт кровохлебки применяют в качестве кровоостанавливающего средства при маточных кровотечениях, при обильных менструациях в связи с воспалительными процессами придатков, при кровотечениях в послеа-бортном периоде, при геморрагической мет-ропатии, фибромиоме матки. Траву кровохлебки применяют при язвенном колите, дизентерии, как вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство.

Лекарственные препараты

Отвар корневищ кровохлебки: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. сырья, кипятить на малом огне или на водяной бане в эмалированной кастрюле 0,5 ч, настоять 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в день за 0,5 ч до еды.

Настой корневищ и корней кровохлебки;

заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченных корневищ и корней, настоять в термосе в течение 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день после еды.

Настойка корней кровохлебки: залить 200 мл 40%-го спирта или крепкой водки, настоять 14 дней в темном месте, процедить. Употреблять по 1 ст. л. 5—6 раз в день при легочном кровотечении.

Настой травы кровохлебки: насыпать в ведро с кипятком 1 кг травы, настоять 1,5 ч. Использовать в ваннах при лечении дерматитов, экземы, нейродермита. Ванны принимают в течение 20 мин через день. Температура воды в ванне — 36—37 °С.

Места произрастания

Распространена в Европейской части России, на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке и в некоторых районах Средней Азии. Растет на заливных лугах, в разнотравных степях, на лесных опушках и полянах, среди кустарников, по берегам рек и болот.

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ - *Frangula ainus* Mill.

Семейство крушиновые — *Rhamnaceae*

Родовое название от латинского слова «frangere» — ломать, по ломкой древесине; «ainus» — латинское название растения.

Другие названия

Бован, бодлак, болдан, болобан, боярышник, волчье (песье, пороховое, черноплодное) дерево, волчьи (сорочьи) ягоды, гнилое дерево, гулишина, жостер ольховидный, карлушина, карушинник, корушат-ник, крух, кручина, крушина ломкая, крушинник, крушина, лошняк, медвежина, нарух, саклак, сеид, скорух, скорушина, скрушняк, собачанка, собачина, черемоха, шаклак.

Ботаническая характеристика

Кустарник или небольшое деревце высотой до 7 м. Ствол и ветви темно-бурые, гладкие, без колючек, кора темная с поперечновытянутыми чечевичками. При соскабливании наружного слоя пробки обнаруживается красный (франгулиновый) слой, отсутствующий у других, совместно растущих кустарников. Отсутствие колючек отличает крушину ломкую от крушины слабительной.

Листья очередные, черешковые, овальные, до 8 см длиной и до 4,5 см шириной, коротко заостренные, цельнокрайные (у крушины слабительной мелкозубчатые), голые, блестящие, с 7—10 парами параллельных вторичных — боковых — жилок.

Цветки обоеполые, пятичленные, невзрачные; чашечка внутри белая, колокольчатая, пятилопастная; при плодах лопасти опадают. Венчик пятилепестный, зеленовато-белый. Лепестки мелкие, свободные, прикреплены между лопастями чашечки и короче их; они свернуты в колпачки, прикрывающие тычинки; тычинок 5. Цветки на длинных цветоносах собраны пучками по 2—7 в пазухах листьев. Плод - костянка 8 мм длины с

2—3 плоско-выпуклыми косточками с хрящеватым двойным «клювиком»; плоды шаровидные, сначала зеленые, потом красные, позже черные, сидят на ножках по нескольку в пазухах листьев.

Цветет в июне-августе. Плоды созревают в августе-сентябре. Осенью довольно часто цветет вторично.



Заготовка

Для медицинских целей используют кору растения, которую собирают ранней весной в период сокодвижения до появления листьев. В это время кора хорошо отходит от древесины. Делают продольные надрезы коры до древесины длиной 30—60 см, которые соединяют один с другим поперечными надрезами, и сдирают куски коры. Кольцевые надрезы делать нельзя, так как это приводит к гибели растения. Нельзя заготавливать кору, покрытую лишайниками и мхами. Сушат кору на открытом воздухе или под навесом, оберегая от сырости, на чердаке или в сушилке при температуре не более 70 °С. После сушки сырье сортируют, удаляя из него примеси. В готовом виде сырье представляет собой трубчатые или желобовидные куски коры различной длины, 0,5—2 мм толщины. С внутренней стороны кора желто-оранжевого или красновато-бурого цвета, с наружной стороны — более темного или сероватого цвета. Кора без запаха, на вкус горькая, при жевании коры слюна окрашивается в желтый цвет. В продажу поступает кора крушины, пролежавшая не менее года или подвергавшаяся нагреванию при 100° С в течение часа.

Используют кору крушины после тепловой обработки или пролежавшей 1—2 года на складе, чтобы разрушились антранолы, оказывающие сильное раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, что сопровождается тошнотой и рвотой.

Сухую кору можно хранить в течение 5 лет.

Химический состав

Кора богата антранолами, антрахинонами, органическими кислотами, кумаринами, витамином С, пектинами, алкалоидами. В ней также содержатся эфирное масло, сапонины, нафтахиноны, флавоноиды. В коре, листьях, почках и плодах содержатся антрагликозиды. Наибольшее количество их (до 8%) находится в коре. Содержится также хризофановая кислота. Помимо этого, в коре содержатся алкалоиды — 0,15%, дубильные вещества — 10,4%, различные сахара, яблочная кислота, небольшое количество эфирного масла. В листьях содержатся алкалоиды -0,17% в плодах их меньше — 0,04%. В семенах содержится до 29% жирного масла.

Фармакологические свойства

Препараты крушины обладают слабительным, ранозаживляющим, умеренным противовоспалительным, вяжущим и бактерицидным свойствами, расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, устраняют спазмы.

Слабительное действие растения обусловлено наличием в коре антрагликозидов и их производных. В кишечнике антрагликозиды под влиянием пищеварительных ферментов и бактериальных процессов гидролизуются, освобождая агликоны. Последние действуют раздражающе на интерорецепторы и рефлекторно усиливают перистальтику, секрецию и затрудняют всасывание жидкости из кишечника. Все это способствует более быстрому продвижению пищевых масс по кишечнику, что вызывает послабляющий эффект. Антрагликозиды гидролизуются медленно, и поэтому слабительный эффект проявляется лишь в толстом отделе кишечника.

Применение в медицине

Применяют внутрь при спастических колитах и атонических запорах, которые чаще развиваются у людей со слабо развитой брюшной мускулатурой и ведущих сидячий образ жизни, а также для регулирования деятельности кишечника при геморрое и трещинах прямой кишки. Положительный эффект от применения препаратов крушины отмечен при малярии, климактерических расстройствах, учащенном сердцебиении, головокружении, нервных болезнях, ожирении, сахарном диабете и кожных болезнях, связанных с нарушением обмена веществ. Местно применяют настойку коры крушины при стрептодермиях, пиодермиях, фурункулах и других заболеваниях кожи и подкожной жировой клетчатки, где имеется смешанная микрофлора, включающая стрептококки, стафилококки, синегнойную и кишечную палочки. Большой латентный период обусловлен медленным гидролизом антрагликозида ферментами и бактериальной флорой толстых кишок в щелочной среде. Это связано, вероятно, с тем, что в верхних отделах кишечника антрагликозиды не распадаются, продвижение пищевых масс по тонким кишкам не ускоряется. Гликозиды начинают распадаться лишь в толстых кишках, где и проявляется слабительное действие, связанное с раздражением рецепторного аппарата нижнего отдела кишечника. Эффект иногда сопровождается болями коликообразного характера.

Лекарственные препараты

Чтобы избавиться от запоров, измельченную кору заваривают и пьют как чай. Слабительный эффект крушины наступает через 8-10 ч после приема препаратов.

Настой коры крушины: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. коры, настоять в термосе в течение 1-2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь от запоров и атонии.

Экстракт крушины сухой получают извлечением 70%-м спиртом из порошка коры крушины.

Экстракт крушины жидкий получают извлечением 30%-м спиртом из коры крупно-измельченной крушины в соотношении сырья к извлекателю 1:1. Назначают по 20-40 капель на прием.

Спиртовая настойка коры крушины помогает при лечении кожных заболеваний и гнойничков.

Слабительный сбор: смешать 3 части коры крушины, 2 части листьев крапивы,

1 часть травы тысячелистника. Столовую ложку смеси заливают стаканом воды, кипятят 15 мин, остужают и пьют по 1/2 стакана на ночь при хроническом запоре, колите или энтероколите.

Противопоказания

Свежую кору крушины для лечения использовать нельзя, так как она содержит ядовитые вещества, вызывающие рвоту и боли. Они разрушаются лишь при хранении коры не менее 1 года, поэтому препараты

из крушины делают только из «выдержанной» коры.

При длительном применении больших доз крушины может развиваться усиленная гиперемия органов малого таза, а у беременных женщин может наступить выкидыш.

Длительное назначение препаратов крушины ведет к привыканию, поэтому необходимо увеличивать дозу или же периодически менять слабительное.

Места произрастания

Растет в смешанных и лиственных лесах по опушкам и прогалинам, долинам рек, по берегам водоемов, окраинам болот и лугов почти по всей территории Европейской части России, на Кавказе, в южных районах Западной Сибири, в Казахстане, Средней Азии, на Украине, в Крыму.

Растение распространено преимущественно в лесной зоне, в лесостепной изреживается, а в степи встречается изредка.

КРЫЖОВНИК ОТКЛОНЕННЫЙ - *Grossularia reclinata* (L.) Mill.

Семейство камнеломковые — *Saxifragaceae*

Другие названия

Крыжовник европейский.

Ботаническая характеристика

Кустарник от 70 см до 2 м высотой, с побегами, покрытыми игольчатыми шипами, и довольно мелкими (1,5 см шириной) 3- и 5-лопастными, снизу опушенными листьями. Корневая система более развита, чем у смородины. Основная масса корней залегает на глубине 10-40 см, а некоторые уходят на глубину 1—2 м. Цветки зеленоватые или красноватые, опушенные, расположены по 1—2 в пазухах листьев. Ягоды эллипсоидные или шаровидные, до 1,5 см в диаметре, зеленоватые, желтые или красноватые. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле, но пригодны в пищу и незрелыми.

Давно введен в культуру и является родоначальником многих сортов. Крыжовник — очень урожайная ягодная культура.

Плодоношение наступает уже на 2—3-й год после посадки и плодоносит до 25—30 лет.

Заготовка

В медицинских целях используют ягоды растения.

Химический состав

Химический состав плодов крыжовника во многом зависит от сорта и условий выращивания. В среднем его ягоды содержат до 13,5% сахаров, большая часть которых представлена легкоусвояемыми моносахарами, до 2% свободных кислот (лимонной, фолиевой, яблочной и др.), более 1% пектиновых веществ, витамины С (до 54 мг%), Р (0,25 мг%), В и А. Крыжовник является хорошим источником аскорбиновой кислоты (от 23 до 58 мг на 100 г) и превосходит в этом отношении малину, вишни, яблоки и другие плоды. Причем зрелые ягоды содержат в 2 раза больше аскорбиновой кислоты, чем зеленые. По количеству железа крыжовнику в 2-3 раза уступают яблоки, малина, слива, вишня, но сам он уступает землянике. В золе ягод много фосфора, меди, железа, калия, натрия, кальция, магния.

Фармакологические свойства

В народной медицине плоды крыжовника используют в качестве послабляющего, мочегонного и желчегонного средства. Повышенное содержание в плодах пектиновых веществ способствует связыванию и выведению из организма человека тяжелых металлов.

Применение в медицине

Плоды крыжовника рекомендуют при нарушении обмена веществ, при ожирении, хронических запорах, заболеваниях почек и мочевого пузыря, при некоторых кожных заболеваниях и авитаминозе. Применяют его для укрепления стенок кровеносных сосудов при заболеваниях атеросклерозом и гипертонией. В свежем виде ягоды употребляют при заболеваниях почек, мочевого пузыря, поскольку ягоды являются хорошим мочегонным средством. Ягоды крыжовника облегчают состояние при заболеваниях пищеварительного тракта, особенно при хронических запорах. В результате сезонного лечения крыжовником на протяжении 3—4 недель значительно улучшаются обмен веществ и общее самочувствие.

Противопоказания

Сорта с высоким содержанием сахаров в ягодах не рекомендуются больным сахарным диабетом, а для страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки ягоды крыжовника противопоказаны в период обострения болезни из-за высокого содержания клетчатки.

Места произрастания

В диком виде известен во многих районах Европейской части России и на Кавказе. В Сибири замещается близким видом - крыжовником игольчатым (*G. Acicularis Smith Spach*), отличающимся голыми листьями и цветками.

Растут оба вида в речных долинах, зарослях кустарников, под пологом леса, на каменистых участках, в горах в лесном поясе. Культивируется крыжовник по всей территории России.

КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ - *Nuphar luteum* (L.) Sibth. et Smith

Семейство кувшинковые - *Nymphaeaceae*

Родовое название получила от арабского слова «naufar»- блестящий, голубой, латинское слово «luteus» означает желтый.

Другие названия

Балболки, бубенчики, вахта речная, водолет, водяная лилия, водяной мак, глечики желтые, жбанки желтые, кувшинка, купава желтая, купальница, олень, плавунцы желтые, шобольник.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое водное растение. Корневище толстое, цилиндрическое, мясистое, желтовато-зеленое, внутри белое, пористое, горизонтальное, разветвленное, сверху покрытое рубцами от отмерших листьев. Длина корневища до 1—2 м и толщина —3-10 см, прикреплено ко дну многочисленными шнуровидными корнями, глубоко уходящими в землю.

Листья двух типов: плавающие и подводные. Плавающие листья с длинными черешками (до 3 м), кожистые, яйцевидно-овальные, с глубокосердцевидным основанием, цельнокрайними пластинками диаметром до 20—30 см. Подводные листья нежные, полупрозрачные, немногоскладчатые, с волнистыми краями, на коротких черешках.

Цветки желтые, пахучие, выдающиеся из воды на 5-6 см, одиночные, почти шаровидные, до 4-5 см в диаметре, с пятью округлыми толстыми чашелистиками, вверху яр-ко-желтыми, к основанию — зелеными, длиной 20—30 мм и с многочисленными лепестками и тычинками. Лепестки желтые, короче чашелистиков.

Плоды - многогнездные многосемянные коробочки, гладкие, яйцевидно-овальные, зеленые, при созревании ослизняющие-ся. Семена окружены воздухоносным мешком, поэтому плавают на воде и разносятся на далекие расстояния.

Цветет с мая до сентября. Плоды созревают в июле-сентябре.

Заготовка

Для лечебных целей заготавливают цветки и корни кубышки желтой летом и в начале осени. Их подрезают ножом, затем вытаскивают руками, вилами, баграми. Корневища отмывают от ила, отрезают листья, корни, тщательно промывают холодной водой, нарезают на пластинки, складывают слоем в

1-2 см на бумагу, ткань или нанизывают на нитки и подвешивают. Немного подвяливают, затем высушивают в печах, сушилках при температуре 50—60 °С или на чердаках с железной крышей, открытых верандах, в хорошо проветриваемых помещениях. Высушенные корневища волнистые, толщиной до 1 см, с темными рубцами на местах отмерших и отрезанных листьев. Внутри серовато-желтоватого цвета, снаружи — буровато-серые, горьковатого вкуса, слабого запаха. Срок хранения 2 года.

Цветки сушат на воздухе, в сушилках, печах, духовках при температуре не выше 60 °С. Срок хранения 1 год.

При заготовке нельзя уничтожать кубышку желтую всю подряд. Для восстановления зарослей необходимо оставлять неповрежденными не менее 10— 20% растений.

Химический состав

Цветки кубышки желтой содержат гликозиды сердечного действия, подобно наперстянке. В плодах — до 45% крахмала, таниды. В корневищах и корнях найдены дубильные, горькие, смолистые вещества, крахмал, алкалоиды, в состав которых, помимо азота, входит сера: нуфлеин, нуфаридин, нуфарин, лютекурин и другие (общее количество алкалоидов в сырье не менее 0,35%), а также сахара и органические кислоты.

В корневищах найдены также таниды (около 6%), фитостерины (ситостерин, стигмастерин и их гликозиды), сахароза, много крахмала (до 20%), витамин С, каротин.

Фармакологические свойства

Препараты кубышки оказывают вяжущее, бактерицидное, болеутоляющее, противовоспалительное, смягчительное, желчегонное, мочегонное, легкое снотворное, успокаивающее, контрацептивное и молокогонное действия. Алкалоиды растения оказывают противотрихомонадное и сперматоцидное действия.

Применение в медицине

В народной медицине используют корневище и цветки кубышки желтой при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, кожных болезнях, при лихорадке, для усиления роста волос.

Лекарственные препараты

Настой цветков кубышки: заварить 1 л кипятка 20 г цветков кубышки желтой, настоять 50 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день как успокаивающее, снотворное средство.

Отвар из цветков кубышки: заварить 1 л кипятка 40 г цветков кубышки кипятить в течение 10 мин, настаивать 30 мин. Использовать для ванн, обмываний, мытья головы.

Отвар из корневищ кубышки: залить 0,5 л пива 20 г корневищ, отваривать их в течение 10 мин, процедить. Мыть голову 1-2 раза в неделю в течение 1—2 месяцев.

Отвар из корневищ кубышки: заварить 200 мл кипятка 10 г корневищ, кипятить на слабом огне 15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день при воспалении почек, мочевого пузыря, при туберкулезе легких.

Отвар из корня желтой кувшинки и ее семян с молоком останавливает хроническое маточное кровотечение.

Настой и отвар из кубышки действует как жаропонижающее средство. Собранная в июне и июле, она исцеляет мигрень и головокружение.

Питье или лекарственная повязка из корня помогают при опухоли селезенки и при поллюциях. Корень излечивает боли.

Листья желтой кувшинки в свежем виде прикладывают при головной боли. Если они при этом сохнут, значит, приносят пользу.

Цветки кубышки желтой массой 40—50 г завернуть в марлю, опустить в кипяток на 2-3 мин. Прикладывать к болезненным местам при ушибах, ревматизме, подагре.

Промытые листья кубышки прикладывать на кожу при рожистом воспалении.

Настойка кубышки желтой в малых дозах вызывает возбуждение, а в больших - угнетение центральной нервной системы. Эссенцию из корневищ кубышки желтой применяют в народной медицине при импотенции.

Препарат «**Лютенурин**» применяют местно для лечения острых и хронических трихомонадных заболеваний, осложненных бактериальной и грибковой флорой, в виде 0,5%-го линимента, 0,1—0,5%-х водных растворов или в вагинальных суппозиториях, содержащих 3 мг препарата. Лечебные процедуры выполняются врачом ежедневно или через день в зависимости от лечебного эффекта препарата и течения заболевания. Обычно проводят 4 курса лечения продолжительностью 10—20 дней каждый. Препарат назначают после окончания менструации.

В случае индивидуальной плохой переносимости препарат отменяют.

Действие кувшинки усиливается в смеси с белым корнем, причем семена действуют сильнее, чем ягоды.

Противопоказания

Следует помнить, что кубышка желтая — растение ядовитое. Принимать для лечения необходимо только по назначению врача, строго соблюдая указанные дозы и срок лечения. Известны случаи отравления детей корневищами кубышки желтой. Отравление проявляется рвотой, поносом и длительным сном.

Места произрастания

Летом на поверхности озер, прудов, медленно текущих рек спокойно плавают редкой красоты одиночные шаровидные крупные желтые цветы, окруженные большими плоскими листьями. Это кубышка желтая, водяное плавающее растение с подводными стеблями до 2—3 м длины. Она распространена в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе, в Средней Азии.

КУВШИНКА БЕЛАЯ - *Nymphaea alba* L.

Семейство кувшинковые — *Nymphaeaceae*

Другие названия

Балоболка, белая водяная лилия, белые курочки, водолей, водяной попутник, водяной цвет, водяная маковка, лапушник большой, нимфея, одолень-трава.

Название она получила в честь нимф, якобы обитающих, как и это растение, в воде.

Ботаническая характеристика

Многолетнее корневищное водяное бес-стебельное растение с плавающими листьями. Корневище ползучее, от него отходят округлые, крупные, с глубокосердцевидным основанием листья. Верхняя сторона листьев зеленая, нижняя фиолетовая благодаря красителю антоциану. цветоножки длинные, несущие одиночные красивые белые цветки, плавающие на поверхности воды. Они слабоароматные с четырехлистной зеленой чашечкой и многочисленными белыми лепестками. Тычинки многочисленные, рыльце пестика лучистое, многораздельное. Плоды ягодообразные, зеленые, созревающие под водой. Цветет с конца мая по август.

Заготовка

С лечебной целью используют корневища с корнями, листья и цветки. Корневища и корни собирают осенью, листья и цветки - в июне-июле.

Химический состав

В корневищах содержатся алкалоид нимфалин, дубильные вещества (10%), крахмал (до 20%), в листьях - флавоноиды, дубильные вещества, щавелевая кислота; в лепестках цветков - флавоноиды (гликозиды кемпферола и кверцетина), карденомид, нимфалин; в семенах - дубильные вещества, карденомид, нимфалин, крахмал (47%), жирное масло.

Фармакологические свойства

Цветки обладают болеутоляющим, успокаивающим, мягчительным, жаропонижающим и снотворным действиями.

Применение в медицине

Настой цветков употребляют в качестве жаропонижающего средства, для утоления жажды у больных, как успокаивающее средство при излишней деятельности половых желез (в частности, при болезненных полноногах). Настой цветков используют также как снотворное и успокаивающее средство от бессонницы. Препараты из корневищ и корней способствуют уменьшению воспалительных процессов кожных покровов, а в измельченном виде применяются как наружное отвлекающее средство (наподобие горчичников). К корням иногда добавляют и листья для усиления качества отвара. Такой отвар принимают от запоров, при желтухе. Корни, отваренные в сусле, дают пить больным туберкулезом, а также кормящим женщинам для увеличения молока. Настойку из листьев употребляют при мочекаменной болезни. Отваром корней в пиве моют голову от выпадения волос.

Настой цветков используют в виде ванн и обмываний как наружное болеутоляющее средство.

Лекарственные препараты

Настой из лепестков кувшинки белой: заварить 1 стаканом кипятка горсть свежих лепестков цветков, настоять 1 ч, процедить. Принимать внутрь глотками для утоления жажды, при бессоннице и наличии лихорадки.

Настой из лепестков кувшинки белой: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. свежих лепестков, настоять 1 ч и применять как косметическое средство.

Свежие или сухие цветки кувшинки белой:

обдать кипятком 2—3 ст. л. свежих или сухих цветков, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать к телу для уменьшения боли.

Настой лепестков кувшинки белой и цветков боярышника кроваво-красного: смешать равные количества лепестков кувшинки и цветков боярышника. Заварить 1 стаканом кипятка 4 ст. л. смеси, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. каждые 2 ч при сердечной слабости.

Противопоказания

Растение ядовито. Внутреннее применение препаратов кувшинки белой требует осторожности и врачебного контроля.

Места произрастания

Распространена в Европейской части России (кроме Арктики), в южных районах Сибири, Приуралье, на Северном Кавказе, в Восточном Закавказье, в Белоруси.

КУКУРУЗА - *Zea mays* L.

Семейство злаковые (мятликовые) — *Gramineae*

Родовое название *Zea* произошло от греческого слова «*zeia*» — название кормового злака, слово «*mays*» — от мексиканского народного названия *mahiz*.

Русское название кукуруза произошло от испанского слова «*sicurucho*»

Другие названия

Кукургуз, кукурудза, маис, мамалыга, мелай, пшено турецкое.



Ботаническая характеристика

Однолетнее злаковое растение, достигающее высоты 1—4 м, с мощной мочковатой корневой системой, проникающей на глубину 1,5 м. Нередко на нижних узлах стебля образуются воздушные опорные корни. Стебель одиночный, реже их два, твердый, прямостоячий, толстый, диаметром до 7 см, не имеющий полости внутри (в отличие от других злаков). Листья крупные, линейно-ланцетные, длиной до 1 м, опушенные, с охватывающим стебель влагалищем. Цветки однополые, однодомные, собраны в раздельнополые соцветия, расположенные на одной и той же особи: мужские цветки (тычиночные) образуют крупные метелки на верхушках побегов, а женские (пестичные) — собраны в початки, располагающиеся в пазухах листьев. На каждом растении обычно бывает 1-2 початка, редко больше. Они плотно окружены листообразными обертками. Наружу на верхушке такой обертки выходит только пучок длинных пестичных столбиков с рыльцами. На них попадает пыльца из мужских цветков, которую переносит ветер, происходит оплодотворение, и на початке развиваются крупные плоды-зерновки.

Зерновки кукурузы своеобразные, не вытянутые, как у пшеницы и ржи, а кубической или округлой формы, располагаются на стержне початка вертикальными рядами, плотно прижатыми друг к другу. В каждом початке бывает от 500 до 1000 зерновок. У разных сортов они различаются размерами, формой и окраской. Преобладают сорта с желтыми или желтовато-белыми плодами, но есть кукуруза с красноватыми, фиолетовыми, синими и даже почти черными зернами. По форме, величине, окраске зерновок и составу содержащихся в них углеводов выделяют несколько разновидностей кукурузы: кремнистую, зубовидную, восковидную, крахмалистую, сахарную, лопающуюся и др. Початки одеты листообразной зеленой оберткой, сохраняющейся до созревания зерновок. Цветет в условиях России в июне-августе, плоды созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются все части растения, но большей частью — кукурузные столбики с рыльцами. Их собирают в период созревания початков ручным способом, отрывая пучки нитей с початка. Перед сушкой внимательно осматривают пучки и удаляют почерневшие и испорченные части. Сушат на открытом воздухе, на веранде или в сушилках при температуре 40 °С, раскладывая рыхлым тонким слоем. Хранят в закрытой таре в сухом месте. Срок хранения 1—2 года.

Химический состав

В рыльцах и столбиках кукурузы найдены горькие гликозидные вещества — до 1,15%, сапонины — 3,18%, до 2,5% жирного масла, криптосантин, аскорбиновая и пантотеновая кислоты, витамин К, инозит, сито-стерол, стигмастерол. В семенах кукурузы содержится крахмал (61,2%), кукурузное масло, большое количество пентозанов (7,4%), различные витамины: биотин, никотиновая и пантотеновая кислоты, флавоновые производные, кверцетин, изокверцитрин и др. В зерне кукурузы содержится около 6% жирного масла, в основном в зародышах, где его около 60%.

Ценность кукурузного масла определяется также содержанием в нем ненасыщенных жирных кислот (80%) и фосфатидов - 1,5 г на 100 г масла. Ненасыщенные жирные кислоты: линолевая, линоленовая, арахидоновая участвуют во многих метаболических процессах. Они относятся к числу веществ, регулирующих обмен холестерина. Ненасыщенные жирные кислоты образуют с холестерином растворимые соединения и препятствуют его отложению в сосудистой стенке. Кукурузное масло также богато фосфатидами — биологически активными веществами, входящими в состав клеточных мембран; особенно важную роль фосфатиды играют в функции ткани мозга. Фосфатиды регулируют содержание холестерина в организме и способствуют накоплению белков. Одним из источников фосфатидов может быть нерафинированное кукурузное масло.

Фармакологические свойства

Препараты кукурузных рылец увеличивают секрецию желчи, уменьшают ее вязкость и относительную плотность, уменьшают содержание билирубина, увеличивают в крови содержание протромбина и вызывают ускорение свертывания крови. Следовательно, их можно назначать и в качестве кровоостанавливающего средства.

Более эффективны они при гипотромбинемии.

Кукурузные рыльца применяются как мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее средства при лечении холециститов, гепатитов, при урологических заболеваниях — мочекаменной болезни, нефрите, отеках, а также при глистных инвазиях.

Применение в медицине

Кукурузные рыльца применяют в качестве мочегонного средства, при почечных камнях, камнях мочевого пузыря, при воспалительных заболеваниях мочевых путей и отеках различной природы. Длительный прием препаратов кукурузных рылец способствует растворению камней в мочеточниках, почках, мочевом пузыре. Водный настой кукурузных рылец применяют при холециститах, холангитах, гепатитах, особенно в случае задержки желчеотделения, при почечнокаменной болезни и сердечных отеках.

После отделения зерна от зародышей из последних путем отжима под прессом или экстракцией получают кукурузное масло. Свежее масло прозрачное, золотисто-желтого цвета, запах слабый, обладает хорошими вкусовыми качествами, хорошо усваивается. Кукурузное масло улучшает обмен веществ, регулирует деятельность сфинктера Одди, повышает тонус желчного пузыря, усиливает сокращения его стенок. Через 1—1,5 ч тонус желчного пузыря уменьшается, и пузырь вновь наполняется свежей желчью. Кукурузное масло по характеру действия на моторику желчного пузыря сходно с яичным желтком. Общим для них является кратковременность периода начального расширения пузыря (2—3 мин) с последующим длительным и энергичным его сокращением, отсутствие резких колебаний пузырьного тонуса и ритмичность деятельности сфинктера Одди. В то же время имеется различие в действии кукурузного масла и желтков.

Подсолнечное масло в отличие от кукурузного вызывает сразу после приема понижение тонуса желчного пузыря, сменяющееся постепенным тоническим сокращением его стенок.

Кукурузное масло в сыром, нерафинированном виде рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения общего и регионарного атеросклероза, ожирения, облитерирующих заболеваний артерий при сахарном диабете и т. п.

Лекарственные препараты

Настой кукурузных рылец: заварить 300 мл кипятка 2—3 ст. л. сухих и измельченных рылец, настоять, тепло укутав, 30-40 мин в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день за 10—15 мин до еды при хроническом холецистите. Хранить не более двух суток в прохладном месте.

Настой кукурузных рылец: заварить 200 мл кипятка 15 г, настоять как чай, процедить и пить по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

Кукурузные рыльца действуют успокаивающе на нервную систему; они рекомендуются, особенно в пожилом возрасте, при ожирении как средство, понижающее аппетит и активизирующее обмен веществ.

Настой кукурузных рылец: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных рылец, настоять 20 мин, процедить через 2—3 слоя марли. Принимать по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды при остром гепатите. Курс лечения 6 мес. Кукурузный початок непременно должен быть спелым. Рыльца неспелого початка лечебного эффекта не дают. Кровоостанавливающий эффект настоя используется при маточных кровотечениях.

Отвар кукурузных рылец: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, варить 30 мин на водяной бане, настоять 0,5 ч, процедить. Добавить 2—3 ст. л. меда и принимать по 1—2 ст. л. отвара 3 раза в день до еды при отеках сердечного происхождения.

Отвар кукурузных рылец: заварить 1,5 кипятка 1 ч. л. измельченного сырья, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, настоять 45 мин, процедить через 2—3 слоя марли и довести объем до первоначального. Принимают по 1—3 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в качестве мочегонного средства при отеках, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. Длительный прием настоя способствует растворению камней (карбонатов, уратов и фосфатов) в мочеточниках и почках.

Отвар кукурузных рылец: замочить в 300 мл холодной воды 10 г измельченных кукурузных рылец, кипятить на небольшом огне 30 мин. Пить по 1—3 ст. л. через 3—4 ч для снижения веса тела.

Отвар кукурузных рылец: смешать кукурузные рыльца (кукурузные волосы), створки фасоли и листья толокнянки в равных частях. Заварить 1 л кипятка 40 г смеси и кипятить на водяной бане в закрытой посуде 15 мин, процедить через 2 слоя марли. Весь отвар выпить в течение дня в 6 приемов при заболеваниях мочеполовых органов. При этом рекомендуется бессолевая молочная диета, теплые ванны и грелки на область мочевого пузыря и почек.

Жидкий экстракт кукурузных рылец принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день как желчегонное средство.

Кукурузное масло, полученное из зародышей кукурузных семян, оказывает благоприятное действие на обмен веществ. Оно обладает выраженным желчегонным действием, причем оказывает влияние не столько на образование, сколько на выделение желчи. Кукурузное масло повышает тонус желчного пузыря, усиливает сокращение его стенок, регулирует выделительную функцию. Через 1-1,5 ч после приема дозы кукурузного масла тонус желчного пузыря уменьшается, и он снова наполняется свежей желчью. По характеру действия кукурузное масло близко к яичному желтку. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30-60 мин до приема пищи.

Кукурузное масло рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза. Принимают его по 25 г 3 раза в день во время еды. На фоне приема масла снижается уровень холестерина в крови, улучшаются общее самочувствие, настроение и сон.

Кукурузное масло применяется местно при ожогах, трещинах губ и кожных покровов, а также при аллергическом рините.

Соком раздавленных горячим металлом зерен кукурузы лечат лишай, экзему.

Зерна кукурузы, жаренные с медом, употребляют при поносах.

Кукурузная каша вместе с кукурузным маслом и сулугуни на Кавказе считается испытанным средством профилактики рака.

Из отходов кукурузы получают глютаминовую кислоту, которая является целебной при заболеваниях центральной нервной системы: эпилепсии, психозах, депрессии, других нервных и психических болезнях; при прогрессирующей мышечной дистрофии, полиомиелите и болезни Дауна. Она является составной частью фолиевой кислоты и играет важную роль в деятельности головного мозга, сердца и в процессе кроветворения.

Противопоказания

Кукуруза противопоказана людям с плохим аппетитом, повышенной свертываемостью крови.

Места произрастания

Выращивается на больших территориях России как культурное растение.

КУПЫРЬ ЛЕСНОЙ - *Anthriscus silvestris* (L.) Hoffm

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Морковник лесной.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение (полукустарник) высотой до 1,5 м. Стебель дудчатый, ребристый, глубокобороздчатый, в верхней половине сильно ветвистый, опушенный. Корень толстый, вертикальный, из него вырастают несколько прикорневых листьев на длинных черешках. Листья крупные, треугольные, опушенные, дважды- и трижды-диперисторассеченные, нижние — с длинными черешками, верхние — сидячие, с хорошо развитыми влагалищами, отрастают весной от зимующего корня, при растирании имеют приятный запах.

Цветки белые, мелкие, невзрачные, собраны в сложные зонтичные соцветия. Плоды удлинненно-продолговатые, 6-7 мм длины, одиночные, темно-коричневые или черные, гладкие, блестящие.

Цветет в июне-июле.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат молодые листья, стебли и корни растения. Надземную часть заготавливают весной до начала цветения, в сухую погоду. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 60-70 °С. Корни заготавливают осенью по увядании растения, очищают от земли, промывают в холодной воде, нарезают на куски и сушат в сушилке. Хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре 2 года.

Химический состав

В корнях обнаружены органические кислоты, терпеноиды (а-пинен, Ы-мирцен, g-терпинен и др.), сесквитерпены, стероиды (стигмастерин, Ы-ситостерин, кемпестерин), витамин С, фенолы и их производные (кро-катон и др.), ароматические соединения ку-марины (аптерин и др.), флавоноиды (лютеолин, херофиллин). Стебли и листья содержат эфирное масло, в состав которого входят фенол, о-крезол, р-крезол, о-гваякол, эвгенол, а-пинен, Ы-мирцен и другие вещества, а также стероиды (стигмастерин, Ы-ситостерин), каротин, витамины В, С (до 500 мг%), крахмал, фруктозу, сахарозу, белки.

Фармакологические свойства

Купырь лесной обладает успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным, противовоспалительным и противоглистным свойствами. Листья использовали как противоглистное и одурманивающее средство.

Применение в медицине

Препараты купыря в виде настоя или отвара назначают при отеках различного происхождения, желудочно-кишечных заболеваниях, туберкулезе легких и женских заболеваниях. Наружно эти препараты в виде примочек или обмываний используют при ожогах, фурункулах, карбункулах, нарывах, экземе.

Лекарственные препараты

Настой корней: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. надземной части сырья, настоять 1 ч и пить по 1/4—1/3 стакана настоя 3—4 раза в день до еды.

Отвар корней: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, кипятить на водяной бане 0,5 ч, настоять 20 мин, процедить через 2—3 слоя марли и довести объем кипяченой воды до первоначального. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

Отвар: заварить 0,5 л кипятка 1—2 ст. л. сырья, греть на огне или на водяной бане 15—20 мин, настоять 1 ч, процедить, добавить по вкусу мед и пить по 1/2—2/3 стакана

3—4 раза в день за 30 мин до еды. Этим же отваром, но только без меда производят спринцевания при лечении воспалительных заболеваний женской половой сферы.

Настой листьев купыря: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, настоять 1 ч в теплом месте, процедить через 2-3 слоя марли. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 0,5 ч до еды. Используют настой также для полосканий и примочек. Курс лечения 10—15 дней.

Листья растения, тщательно промытые холодной водой, прикладывают к карбункулам, фурункулам и ожогам.

Места произрастания

Распространен в Европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Растет на лесных опушках, около заборов, вдоль дорог, в садах, парках, на пойменных лугах, по берегам рек.

КУКУШКИН ЦВЕТ - *Coronaria flos - cuculi*

Семейство гвоздичные — *Caryophyllaceae*

Другие названия

Бурчик, зозулин цвет, зорька, зорька-горицвет, зорька-дрема, коронария, кукушник, куриная слепота.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим, продольнобороздчатым, вверху ветвистым стеблем 30—90 см высоты. Стебель, как и цветоножки, покрыт короткими волосками. Листья супротивные: нижние — продолговато-лопатовидные, суженные в черешок, верхние — узколанцетные, сидячие, цельнокрайные, заостренные. Цветки розовые, собраны в редкое метельчатое соцветие. Плод — широкояйцевидная коробочка с мелкими почковидными семенами. Цветет с мая по август.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают траву (цветущие верхушки со стеблем, цветками и листьями) во время цветения. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией, под навесами.

Химический состав

В траве обнаружены сапонины, следы алкалоидов, аскорбиновая кислота (до 180 мг%).

Фармакологические свойства

Препараты из кукушкина цвета обладают противовоспалительным, успокаивающим, болеутоляющим, кровоостанавливающим свойствами.

Применение в медицине

Отвар травы используют при болезнях почек, сопровождающихся болями, при хроническом бронхите с выделением обильной мокроты, при обильных кровотечениях, длительной желтухе. Наружно отвар из травы применяется для промывания гнойных ран, а в виде компрессов — от нарывов, фурункулов, при чесотке и для удаления с кожи пятен и веснушек.

Лекарственные препараты

Отвар травы кукушкиного цвета: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сухой травы, поставить на слабый огонь и кипятить 5 мин. Процедить и принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Из травы изготавливают препарат «**Флоскулен**», представляющий собой жидкий экстракт, очищающий от балластных веществ и применяющийся при маточных кровотечениях, особенно при атонических состояниях матки, повышающий ее сократительную способность.

Места произрастания

Растение распространено в средней и северной части Европейской России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе, в Предкавказье, в Беларуси и на Украине (кроме южных областей). Растет на сырых и заболоченных пойменных лугах (обильно), в кустарниках, как сорняк — в посевах кормовых трав на влажных полях, лесных полянах, вокруг болот.

КУПЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Polygonatum officinalis*

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Другие названия

Волчий ягодник, волчьи глазки, волчьи яблоки, волчьи ягоды, волчья трава, воронец, вороньи глаза, гладыш, журавельник, журавлиные стручки, заячья капуста, ландыш глухой, кровавник, петушки, печатка, соломонова печать, сорочьи глаза, тирлич, чемерица.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с толстым узловатым корневищем. Подземная часть купены живет несколько лет, в зиму полностью отмирает лишь ботва — стебель и листья. Корневище в почве располагается горизонтально, давая по весне несколько побегов. Стебель высотой 30—60 см узловатый, гранистый, вверху дуговидноогнутый. Каждый год отмершие стебли оставляют на своем толстом узловатом корневище рубец. Такие следы и дали повод ботаникам назвать эту лесную траву соломоновой печатью. Листья, обращенные в одну сторону, очередные, продолговато-овальные или яйцевидные, стеблеобъемлющие, сверху — зеленые, снизу — сине-зеленые. Цветки голые, белые, поникшие, с простым сросшимся шестизубчатым околоцветником, расположены по 1—2 в углах листьев. Плод — шарообразная синеваго-черная ягода. Цветет в мае-июне.

Купена отдаленно напоминает ландыш, особенно общим видом цветов-колокольчиков. Есть у них и отличительные черты. Гранистые стебли купены длинные, изогнуты коромыслом, а у ландыша они короткие и прямые, за что и названы стрелками. Листья купены мелкие, а у ландыша — крупные и прикорневые — торчат из земли.

Заготовка

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки) и корневища. Траву заготавливают в мае-июне, корневища — поздней осенью.

Химический состав

В корневищах содержится большое количество слизи, крахмала, аскорбиновой кислоты, алкалоиды, фруктоза, глюкоза, арабиноза. Во всех частях купены, и особенно в ее плодах, содержатся сердечные гликозиды — конвалларин, конвалламарин, конваллатоксин. Листья содержат большое количество аскорбиновой кислоты (330 мг%), флавоноиды (космозины, гликозиды витексина).

Фармакологические свойства

Купена обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, кровоочистительным, рвотным, отхаркивающим, смягчительным и обволакивающим действиями.

Применение в медицине

Корневища купены лекарственной используют при простуде, болях в пояснице, ревматизме, геморрое, водянке и отеках различного происхождения, грыже, сахарном диабете. Отвар и спиртовая настойка корневищ применяются при бронхите, воспалении легких, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, головной боли, сердечных недомоганиях, остеохондрозе, подагре, артрите. Ягоды купены используются как рвотное средство при разного рода отравлениях, полезны для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В старинных травниках содержатся сведения о том, что ожоги и раны быстрее затянутся, если к ним приложить корневища купены, испеченные в золе. Таким же образом лечили крестьяне и домашний скот от кожного овода.

Лекарственные препараты

Отвар корневищ купены: заварить 0,5 л кипятка 40—50 г измельченного корневища, поставить на малый огонь и кипятить 20 мин, настоять 2 ч, процедить. Использовать для примочек и компрессов при ушибах, болях в суставах.

Свежие листья купены прикладывают к ранам, а ошпаренные кипятком - используют в виде припарок при ушибах.

Соком свежих корневищ удаляют пятна и веснушки на лице.

Купена использовалась в народной косметике: ягодами и сухим корнем румянились девушки.

Противопоказания

Растение ядовито! Внутреннее применение купены требует большой осторожности. Применяя сок, надо быть осторожным — при длительном контакте возможен ожог.

Места произрастания

Все купены — лесные растения. Из 17 видов, встречаемых в пределах нашей страны, основная часть их обитает в лесах Кавказа, Сибири и Дальнего Востока. В Подмосковье встречается купена лекарственная.

Растет купена в хвойных, хвойно-широколиственных и лиственных лесах, среди кустарников.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ -*Laurus nobilis* L.

Семейство лавровые — *Lauraceae*

Родовое название растения, возможно, произошло от кельтского слова «lauer» — зеленый и латинского «nobilis» — благородный.

Ботаническая характеристика

Лавр благородный — невысокое вечнозеленое дерево до 8-10 м высотой, но может быть и древовидным кустарником. Иногда в лесах встречаются деревья до 18 м высотой. Ствол дерева до 40 см в диаметре с темно-серой корой. Густая крона обычно пирамидальной формы. Листья на коротких черешках, простые, очередные, кожистые, блестящие, цельнокрайние, имеют продолговатую форму, кверху заостренные, а к основанию суженные. Сверху они темно-зеленые, а снизу более светлые, с хорошо заметным перистым жилкованием, слегка волнистые по краю. Имеют сильный характерный запах.

Лавр — двудомное растение, и цветки у него однополые. На одних деревьях мелкие тычиночные цветки собраны в пазушные соцветия по 6—12 шт., околоцветник у них простой, чашечковидный, из четырех зеленовато-желтых или белых листочков. На других деревьях только пестичные цветки, которые еще мельче тычиночных, собраны по 2—3 в пазухах листьев. Плоды - черно-синие, сочные, душистые костянки до 2 см длиной, яйцевидной или эллиптической формы, с крупной косточкой. Цветет в марте-апреле, а плоды созревают в октябре-ноябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют листья, кору, корни, плоды, костянку плодов, а также чистое лавровое масло. В качестве приправы к блюдам заготавливают листья (обычно зимой).

Химический состав

Плоды лавра содержат 24—25% жирного масла зеленого цвета, в состав которого входят пальмитиновая, линолевая кислоты и триглицериды лауриновой кислоты. Присутствие хлорофилла обуславливает зеленый цвет масла. Кроме того, в плодах найдены душистое желтоватое эфирное масло (0,8%), смолы, углеводород лауран, фитостерин и мелиссовый спирт. В состав эфирного масла плодов входят пинен и цинеол. В семенах содержится до 72% эфирного масла. В листьях эфирного масла гораздо больше (до 2—3,5%), оно включает почти 50% цинеола и еще около 65 компонентов, в числе которых обнаружен рутин.

Фармакологические свойства

Препараты из лавра обладают успокаивающим, болеутоляющим, антисептическим, дезинфицирующим, противовоспалительным свойствами.

Использование в медицине

Лавр является хорошим средством от общего паралича и паралича лицевого нерва, помогает при опухлях печени и селезенки, при коликах, при болях в суставах. Лавр и лавровое масло снимают головную боль и холодные боли в ухе. Лавр полезен для слуха, помогает при звоне в ушах. Масло лавра полезно при болях в печени.

Лавр используется в неофициальной медицине для лечения ревматического артрита, подагры, вялых параличей, при спастических болях, при сахарном диабете.

Лекарственные препараты

Настой лавровых листьев: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченного листа, настоять 1—2 ч, тепло укутав, процедить. При выделениях из уха промывать ушные ходы и закапывать в ухо теплый настой лавровых листьев. После закапывания закрывать ушное отверстие ватным тампоном. Процедуру проделывать 2-3 раза в день или 1 раз на ночь.

Настой листьев лавра: заварить 300 Мл кипятка 5 г измельченных листьев, настоять в термосе 3 ч, процедить через 2—3 слоя марли, довести объем до первоначального. Принимать внутрь при спастических болях маленькими глотками всю дозу в течение 12 ч. Курс лечения - 2 дня.

Настой листьев лавра: залить 3 стаканами крутого кипятка 10 чистых листьев лавра, настоять 2 ч в термосе, процедить. Принимать регулярно по 1/2 стакана 3 раза в день при сахарном диабете.

Отвар листьев лавра: заварить 300 мл кипятка 5 г лаврового листа, кипятить на малом огне или на водяной бане 5 мин, настоять в термосе 4—5 ч, процедить. Выпить приготовленный отвар маленькими глотками за 12 ч для очистки суставов. Процедуру повторять 3 дня. Через неделю — повторять еще 3 дня. В дни лечения — питание только вегетарианское. Очистку суставов первый год проводить ежеквартально, потом один раз в год и обязательно после очистки кишечника. Если этого не сделать, неочищенный кишечник под воздействием отвара лаврового листа может стать источником аллергических выбросов.

Настойка листьев лавра: залить 0,5 л водки 1 стакан измельченного лаврового листа и настоять 14 дней в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 0,5 ч до еды до излечения при раке горла.

Настойка из листьев лавра: измельченные листья лавра залить 40—70%-м спиртом или крепкой водкой в соотношении 1:5. Плотно закрыть и настоять при комнатной температуре 7 суток. Затем процедить и перелить в бутылку из темного стекла. Использовать для растираний при ревматизме.

Из спелых плодов лавра получают очень ароматное жирное масло, которое употребляют в медицине как наружное антисептическое средство при нарывах и кожных сыпях, а также против мышечной боли, воспалении мышц, при растяжениях и вывиха, для растирания при параличах, ревматизме.

В народной медицине **лавровое масло** применяется при лечении хронических холециститов и желчнокаменной болезни. С этими же целями можно использовать масло, приготовленное из листьев лавра.

Лавровое масло можно приготовить следующим способом: поместить в посуду 30 г мелко нарезанных лавровых листьев, залить их 200 мл льняного или подсолнечного масла и настоять в теплом месте 7 дней, затем процедить и отжать.

Лавровая вода, содержащая амигдалин, получается перегонкой с водой из свежих листьев растения. Воду назначают как успокаивающее и обезболивающее средство.

Разжеванные листья лавра, приложенные к ранам, помогают при укусах ядовитыми насекомыми и змеями.

Свежие листья лавра полезно прикладывать в виде лекарственной повязки при укусах шершней и пчел. По мнению древних ученых, лавр является противоядием от всякого выпитого яда.

Если кусочек древесины лавра благородного привязать к детской люльке, ребенок перестанет плакать и уснет.

Все части дерева обладают хорошими дезинфицирующими свойствами. При несварении желудка следует выпить 4—5 капель сока лавра, запив водой. Этим же способом лечат боли в ушах и глухоту, а также удаляют пятна с лица. Листья лавра при ношении на теле препятствуют галлюцинациям. Привязанный к детской кроватке кусочек древесины лавра, помогает ребенку успокоиться и уснуть.

Места произрастания

Прародина лавра — Средиземноморье. Он встречается и сейчас дикорастущим в горных лесах Малой Азии, Сирии. В ряде мест, прилежащих к Средиземному морю, на месте лесов развились фации вечнозеленых жестколистных кустарников, местами с доминированием лавра. В них всегда стоит приятный (пряный) запах, особенно сильный в начале апреля, когда лавр цветет. С глубокой древности лавр благородный разводят во многих субтропических странах, в том числе в причерноморских районах России. Он способен дичать, одичавшим в настоящее время встречается по всему Средиземноморью, а также в Центральной и Южной Америке.

Лавр благородный растет обычно на известняках в нижнем лесном поясе гор, а в местах естественного распространения часто входит в состав характерной для Средиземноморья растительной группировки, называемой «маквисом» и представляющей заросли вечнозеленых кустарников. Однако, по мнению ученых, встречающийся у нас в диком виде лавр благородный одичал на местах бывших древнегреческих поселений.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ - *Convallaria majalis* L.

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Родовое название ландыша происходит от латинского слова «convallis» — лилия и греческого «leirion» — долина. В дословном переводе ландыш звучит как «майская лилия долин». Слово «ландыш» происхождением восходит к понятию «гладкий». Возможно, из-за гладких мягких листьев.

Род ландышей насчитывает всего 5 видов. Самый известный и самый яркий представитель этого рода — ландыш майский. На юге станы растет кавказский вид ландыша, с широко раскрытыми колокольчиками. На него похож маньчжурский ландыш, только он более росл и могуч. На Сахалине встречается японский ландыш. И последний представитель рода — это ландыш Аллеганских гор Северной Америки. Все эти ландыши обладают лечебными свойствами.



Другие названия

Балюг, ванник, виновник (в Тамбовской обл.), виноград дикий (ядовитый), волчья ягода, волчья фиалка, воронец, галадушник, гладыш, гюка, за-ячьи уши, заячья капуста (соль — в Костромской обл.), зозуленька, конвалия, кукуричка, купена, купишник, ландушка (в Ярославской и Воронежской обл.), ландух, ланка, лапушник, лилия полевая, любка, любишник, маевка, маевник, молодильник, мытная (сердечная) трава (в Костромской обл.), прострел, ранник, сорочка, трехлистник, чемерица луговая, черемица, черемха, шишечник, язык лесной.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 15—30 см. Корневище длинное, тонкое, шнуровидное, ветвистое, ползучее, горизонтальное, с пучками корней в узлах. Надземная часть растения представлена двумя прикорневыми, продолговато-эллиптическими, ярко-зелеными листьями длиной 10—20 см, шириной 4—8 см. Между листьями расположена цветочная стрелка, несущая рыхлую одностороннюю кисть из 6—20 душистых белых поникающих цветков. Околоцветник шаровидно-колокольчатый, около 10 мм в диаметре, с 6 яйцевидными тупыми зубцами. Цветоножки до 1,5 см длины, при их основании имеются пленчатые прицветники, вдвое короче цветоножек. Плод — красно-оранжевая шаровидная трехсемянная ягода. Семена светло-желтые длиной 3—4 мм. Цветет в апреле-июне, в пойменных местах — недели на 3—4 позднее, плодоносит в августе-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью используются цветки, листья и трава, собираемые в начале цветения, срезаемые на уровне 4—5 см от земли. Особенно ценятся молодые листья, собранные до цветения, и цветки. Замечено, что ландыш со светлых лесных опушек и проталин богаче действующими веществами, чем выросший в тени. Сушат цветки и листья в тени, обязательно с хорошим проветриванием, чтобы предотвратить их побурение. Листья и цветки лучше сушить порознь в сушилках при температуре 50—60 °С — для цветков или 30—35 °С — для листьев и на хорошо проветриваемых чердаках. Ежедневно траву необходимо переворачивать.

Готовое сырье: цветки желтовато-белые, листья — зеленые, без посторонних примесей. Хранится сырье в стеклянных или фарфоровых банках с крышками. Срок хранения 1 год. По силе действия цветки превосходят листья и стебли в несколько раз.

Химический состав

Действующими началами майского ландыша являются сердечные гликозиды — кон-валлотоксин (при гидролизе дает строфантин и сахар рамнозу) и конваллязид. Поскольку эти гликозиды нестойки и в организме не накапливаются, препараты из ландыша безвредны для человека (естественно, в разумных дозах), кроме них, в майском ландыше содержатся эфирное масло, органические кислоты, алкалоид маялин, крахмал и др. Помимо того, в ландыше содержится еще ряд сердечных гликозидов: гликоконваллозид, валларотоксин и др. В корнях ландыша содержится гликозид конвалламарин. Гликозиды майского ландыша нестойки, быстро разрушаются и не накапливаются в организме.

Фармакологические свойства

Сердечные гликозиды майского ландыша оказывают нормализующее влияние на нервно-мышечные функции сердца и кроветворение, а также обладают общеседативным действием. Из гликозидов ландыша в медицине применяли конваллятоксин, по биологической активности превосходящий другие сердечные гликозиды. При внутривенном введении конваллятоксин оказывает быстрое и сильное действие на сердечную деятельность. При введении под кожу он действует медленнее и менее активно. Эффективность препарата существенно уменьшается при приеме внутрь.

Относительно слабое действие препаратов ландыша объясняется разложением его гликозидов в желудочно-кишечном тракте. Галеновые препараты майского ландыша применяются при неврозах и сердечной недостаточности. Назначается препарат майского ландыша чаще всего в сочетании с др. сердечными или седативными средствами. По клиническим наблюдениям, действие наиболее эффективно в сочетании цветков ландыша с корнем валерианы, боярышника при неврозах сердца и др. сердечных заболеваниях. Применяется ландыш и для усиления мочеотделения.

Применение в медицине

В народной медицине препараты майского ландыша применяются при заболеваниях сердца, нервных заболеваниях, заболевании горла, эпилепсии, отеках, водянке, от головной боли, для укрепления нервной системы, как мочегонное, увеличивающее диурез, при базедовой болезни, нервном потрясении, бессоннице, лихорадке и некоторых заболеваниях глаз. Как успокаивающее при различных нервных состояниях, бессоннице препараты чаще употребляются в сочетании с пустырником (последнего в два раза меньше), валерианы и боярышника (поровну). Соком ландыша девушки натирали щеки, чтобы быть румяными.

Порошок корня ландыша применяют от лихорадки.

Лекарственные препараты

Настой из листьев ландыша: заварить 200 мл кипятка 4 г листьев, настоять 40 мин, принимать по 1 ст. л. каждые 2 часа.

Настой: залить 200 мл кипяченой воды комнатной температуры 1 ч. л. цветов, настоять 3 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при болях в желудке.

Отвар из листьев ландыша: заварить 200 мл кипятка 15 г листьев, варить 5 мин, настоять 20 мин, процедить. Пить по 2 ч. л. 3 раза в день при заболевании горла и при болях в желудке.

Мелко истолченные сухие листья ландыша нюхают от насморка.

Настойка из цветов ландыша: свежие цветы насыпают в стеклянную посуду с узким горлом, заливают спиртом, настаивают 2 недели. Процеженная настойка желтоватого цвета, горьковатая на вкус и слабого ландышевого запаха, принимают по 10—15 капель

3 раза в день при сердцебиениях и одышке.

Настойка 15%-я: по 15 капель 2—3 раза в день, высшая разовая доза взрослым — 20—23 капли, суточная — 45—60 капель. Применяют при эпилепсии.

Противопоказания

Все растение ядовито, особенно ягоды и корневище.

Места произрастания

Встречается в лесной зоне Европейской части России и на Кавказе. Растет в смешанных и широколиственных лесах, среди кустарников. В последнее время линнеевский вид ландыша майского делят на 4 обособленных географически, но мало отличающихся морфологически молодых вида: собственно ландыш майский, ландыш закавказский, ландыш маньчжурский и ландыш японский.

Ландыш закавказский распространен на Кавказе, ландыш маньчжурский растет в Приморье и Приамурье, отличается крупными размерами. Ландыш японский растет на Сахалине и Курильских

островах. Изучен мало. В медицине не используется.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ -*Potentilla anserina* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Бедренец, белоног, белонник, болотнянка, грызлик, грыжник, гусеница, гусиная лапка (трава), гушиное зелье, гусинник, гусятник, гусятница, гусячка, девятинник, дорожница, жаблик, жаблир, жабник, золотка, золотник, золототысячник, зянуш, калужница, калчужница, колечки, коляч-ки, куриная слепота, лапка болотная, лапаник, лапник, мякиш, молка, молока, морковница, мягкая трава, мякуш, пажить, палочник, напороть, перстач гусиный (гусячий), повязок, подбел, полупутник, попутник, порыж, прострит-ник, пятерник, пяшица, рябинник дорожный (придорожный), скульп, слепота, сметанник, столитник, топошница, тякиш, чагина, чигина.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Корневище толстое, цилиндрическое, клубнеобразное, с многочисленными мелкими корнями. От корневища отходят тонкие ползучие укореняющиеся стебли до 80 см длиной. От стеблей местами отходят тонкие усы, укореняющиеся в почву.

Листья прикорневые, прерывисто-перистые с 9—20 листочками, черешковые, многочисленные, сильноопушенные, сверху зеленые, снизу серебристо-беловолочные, бархатистые. Нижние стеблевые листья короткочерешковые, верхние - редуцированные, немногочисленные.

Из пазух листьев выходят побеги, на которых располагаются одиночные пятилепестковые цветки золотисто-желтого цвета с двойной чашечкой, в которой размещаются пестики и тычинки приятного запаха.

Плод — сборная сухая семянка. Цветет с мая по август.

Заготовка

Для медицинских целей заготавливают траву, корни и семена растения. Траву заготавливают вдали от дорог, в период цветения. Сушат на воздухе. Корни собирают в сентябре-октябре, семена - по мере созревания. Хранят в коробках, выстланных бумагой, в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения до 2 лет.

Химический состав

Лапчатка содержит дубильные вещества, флавоноиды, органические и жирные кислоты, спазмолитическое вещество неизвестного состава, витамин С до 260 мг%, эфирное масло. В корневищах много крахмала, белка.

Фармакологические свойства

Препараты лапчатки обладают вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, мочегонным свойствами.

Применение в медицине

Применяют при катарах желудка и кишечника, язвенной болезни желудка, при поносах, дизентерии, маточных кровотечениях.

В народной медицине отвар всего растения пьют при желудочных заболеваниях, дизентерии, маточных кровотечениях, при белях, нервных судорогах у детей, экземах, соком листьев заливают раны.

Лекарственные препараты

Настой лапчатки: заварить 1 стаканом горячего молока 1 ч. л. травы, настоять 30 мин.

При начавшихся судорогах пить 3 раза в день очень горячий настой травы на молоке. Настой хорошо помогает при столбняке.

Настой травы с корневищами лапчатки: заварить 1 л кипятка 20 г травы с корневищами, настоять 1 ч, затем процедить. Пить по 200 мл 2—3 раза в день при цинге, гастритах, колитах с поносами, дизентерии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститах, болях в животе, маточных кровотечениях, почечнокаменной болезни. Полоскать полость рта, использовать для спринцевания при белях.

Отвар из травы лапчатки: проварить в 200 мл кипятка 20 г травы, настоять 2 часа, затем процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при цинге, туберкулезе легких, грыже, опущении матки. Делать

примочки при ушибах, мокнущей экземе, ранах, геморрое, судорогах в икроножных мышцах. Теплым отваром полоскать полость рта при зубной боли, воспалении и кровоточивости десен.

Отвар корневища: заварить 200 мл кипятка 1 столовую ложку сырья, кипятить на слабом огне 15 мин, настоять 20 мин, процедить. Пить по 2 столовые ложки 4 раза в день.

Отвар из семян лапчатки: прокипятить в течение 5 мин 5—10 г семян, затем процедить. Пить по 100 мл 2 раза в день утром и вечером при болезненных менструациях, маточных болях.

Отвар из сбора трав: тщательно перемешать траву лапчатки гусиной, крапивы, спорыша, мяты, тысячелистника, пырея, пастушьей сумки, взятые в равных количествах. 100 г смеси кипятить в 200 мл воды 15 мин, настаивать 30 минут, разбавить кипящей водой до температуры 39-40 °С. Ванны назначают при нарушении обмена веществ, ожирении, полиартритах, судорогах в икроножных мышцах.

Сок из травы лапчатки пить по 1 ст. л.

4 раза в день при кровохарканьи, мочекаменной болезни, климактерических кровотечениях. Использовать для обмывания гноящихся, долго не заживающих ран, язв, мыть лицо от угрей.

Сок из свежей травы лапчатки гусиной с соком зеленой ржи (1:1) принимать по 1 ст. л.

3 раза в день при мочекаменной и желчнокаменной болезнях. Траву обварить кипятком, завернуть в марлю. Использовать для компрессов при воспалении кожи, на больные суставы, мышцы.

Места произрастания

Встречается повсюду около жилья, по лугам, полям, на лагунах, сорных местах, пастбищах, вдоль дорог, среди кустарников, на влажных почвах.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ -*Potentilla erecta* L. Rausch. (*P. tormentilla* Stokes.)

Семейство розоцветные — Rosaceae

Родовое название произошло от латинского слова «potentia» — сила; «erecta» — прямостоячий, прямой. На территории России встречается 148 видов лапчатки.

Другие названия

Балабан, вяз-трава, вязель, вязиль, горопой, денница, деревянка, древянка, дубравка, дубровник, дубровница, завязник, завязный (дубровный, сердечный, яшный) корень, заплей, заплеть, калган дикий, костолом, кошачьи лапки, кровавник, кур-зелье, куриная ножка, курячье зелье, курьяк, могучник, перевязиха, перстач, перстик, поддубник, поносная (пупавная, пупная) трава, пу-повник, пуповое коренье, пятица, распорот, ро-буш, салашник, семипалочник, сурмашна, татарки, термелина, терминтила, узик, чебрец, чер-вец, червошник, черец, четырехлепесница, чистяк, шалашник, шептуха, ярисница. Названия вязиль, завязной корень, завязник стоячий лапчатке даны за ее вяжущие свойства. Перевязиха, значит — кровь останавливает. Шептухой ее назвали за то, что над ее корнем шептали старухи, читая заговоры, прежде чем дать коренья.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Корневище толстое, многоглавое, горизонтальное, цилиндрическое или клубневидное длиной 2—7 см и шириной 1—3 см, деревянистое, красновато-бурое снаружи и желто-го-белое на разрезе, с многочисленными тонкими корнями.

Стебли прямостоячие (один или несколько) или приподнимающиеся, вильча-го-ветвистые, тонкие, стройные, высотой до 30 см, покрыты короткими волосками. Стеблевые листья сидячие, тройчато-сложные, с крупными глубоко надрезанными прилистниками; листочки обычно сидячие, продолговато-клиновидные, крупнопильчатые, с обеих сторон прижатоволосистые, реже — почти голые. Прикорневые листья трех-, пятипальчатосложные, длинночерешковые, собраны пучком, с двумя крупными прилистниками, которые ко времени цветения отмирают.

Цветки одиночные, на длинных цветоножках, диаметром около 10 мм. Чашечка волосистая, двойная, из 4 листочков подчашая и 4 чашелистиков, остающихся при плодах. Венчик четырехлепестный. Лепестки желтые, обратнойцевидные. Тычинок 15-20 и более, пестиков, сидящих на выпуклом волосистом цветоложе, много.

От других видов лапчатки отличается четырьмя желтыми лепестками в цветке (у лапчатки других видов — 5 лепестков).

Плод — многоорешек. Цветет с середины мая до сентября. Плоды созревают в августе-сентябре.



Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют корневища лапчатки, которые заготавливают осенью после отмирания надземных частей (сентябрь-октябрь) или рано весной до появления листьев (апрель-май).

Корневища выкапывают, отряхивают землю, обрезают ножами надземные части, корни, гнилые части корневищ и моют в холодной воде. После провяливания на открытом воздухе в течение нескольких дней корневища сушат на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией, а лучше в сушилках при температуре 50—60°C, раскладывая тонким слоем (2—3 см) на бумаге, ткани, решетках. Срок хранения до

6 лет в мешке в сухом, проветриваемом помещении.

Сухие корневища снаружи бурые, на изломе темно-красные; поверху они как бы рябые - в ямочках. Запах готового сбора приятен, но выражен слабо, хотя при растирании усиливается. На вкус лапчатка очень терпкая.

Химический состав

Корневище лапчатки содержит до 14—31%, а в надземной части 4-12% дубильных веществ протокатехиновой группы (негидролизуемых), кристаллический эфир тормен-тол, флавоноиды, хиновую и элаговую кислоты, флобафены, воск, смолы, камедь, крахмал. Наибольшее содержание дубильных веществ в корневищах обнаружено в период начала цветения, в надземной части - в период полного цветения. В надземной части растения содержится витамин С, наибольшее количество которого находят в период полного цветения, органические кислоты (яблочная и элаговая), а также флобафены, воск, смолы, камедь и крахмал. После окончания цветения количество биологически активных веществ, особенно дубильных веществ, убывает.

Фармакологические свойства

Корневища оказывают вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное и кровоостанавливающее действия. Местный противовоспалительный эффект связан с дубильными веществами, способными создавать биологическую пленку, защищающую ткани от химических, бактериальных и механических воздействий, сопровождающих воспаление. Вместе с тем понижается проницаемость капилляров и сужаются сосуды. Эти особенности действия хорошо проявляются на воспаленных, покрасневших слизистых оболочках при фарингитах, стоматитах, гингивитах, а также при гастритах и энтеритах. При приеме внутрь корневища ослабляют секреторную функцию пищеварительных желез, действуют на раны и слизистые оболочки. Эффективны как вяжущее средство при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при желудочных, кишечных и маточных кровотечениях.

Применение в медицине

Лапчатка применяется как полоскание при воспалительных заболеваниях полости рта, глотки и гортани. Внутрь принимают при энтеритах, энтероколитах и диспепсиях. Настои и отвары из листьев, стеблей и соцветий лапчатки прямостоячей используются при лечении больных острыми и хроническими гепатитами и циррозом печени с застойными явлениями (отеки, асцит). У больных нормализуется содержание билирубина в крови, увеличивается диурез, уменьшаются геморрагии, отеки и асцит. В основе механизма лечебного действия лежит способность дубильных веществ и флавоноидов лапчатки уменьшать проницаемость капилляров и клеточных мембран. При золотухе помогает сок, разведенный с водой, настой уменьшает зубную боль.

Наружно используют в виде аппликации при геморрое, при ожогах, экземах и воспалительных заболеваниях кожи. Пластырь из корня лапчатки излечивает раны и лишай. Мазями и отварами из корня пользуются при ожогах, мокнущих экземах, помогает при заживлении ран, обморожении.

Лекарственные препараты

Отвар лапчатки готовят следующим образом: заливают стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корневищ растения с корнями, кипятят 15 мин, процеживают и принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 1—1,5 ч до еды при заболеваниях желудка и кишечника, при ревматизме и подагре. Этим же отваром полощут горло при заболеваниях ангиной или цингой.

Настой корневищ лапчатки: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корневищ, настоять, тепло укутав, 3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. как желчегонное средство при гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока, также настой снимает изнурительные поносы, наружно его используют при геморрое в виде аппликаций.

Настойку лапчатки готовят на 40%-м

спирте в соотношении 1:10. Пьют при желудочных заболеваниях, дизентерии, поносе, при заболеваниях сердца, матки, при кровотечениях. Наружно настойку употребляют для примочек при экземе, ожогах. Настойкой корня смазывают полость рта при стоматитах, гингивитах.

Мазь из лапчатки: смешать 1 стакан коровьего масла и 1 ст. л. измельченных в порошок корней, поставить на водяную баню и кипятить 5 мин, до получения однородной массы. Раньше крестьяне смазывали этой мазью руки и ноги при появлении на них цыпок и трещин, обветренные потрескавшиеся губы.

Если носить эту траву на шее, как говорят в народе, получишь желаемое, станешь ученым и ни в чем не будешь иметь отказа.

Места произрастания

Лапчатка прямостоячая распространена в Европейской части России, Западной Сибири, на Кавказе, в Беларуси, на Украине. Растет на лугах, пастбищах, лесных полянах, опушках, на вырубках, по окраинам торфяных болот, в разреженных хвойных и хвойно-мелко-лиственных лесах, в березовых рощах.

ЛАПЧАТКА СЕРЕБРИСТАЯ - *Potentilla argentea* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение 15—35 см высотой. Стебель чаще одиночный, покрыт тонким белым войлоком. Прикорневые и нижние стеблевые листья 5—6-пальчатосложные, расположены на длинных черешках, верхние листья сидячие, короткочерешковые, тройчатосложные, покрытые снизу серебристо-сероватыми волосками. Цветки некрупные, желтые, пятичленные, собраны в многоцветковые щитовидно-метельчатые соцветия.

Цветет все лето.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья заготавливают траву в первой половине лета, срезая на высоте 5—20 см от уровня земли. Очищают от примесей и пожелтевших листьев, провяливают на открытом воздухе несколько дней и сушат на чердаке или в сушилке при температуре 30 °С. Хранят в картонных коробках в сухом помещении в течение 2 лет.

Химический состав

Лапчатка содержит тритерпеноиды (тор-ментол), флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты (феруловую, кумаровую), эфирное масло, дубильные вещества, витамин С и другие соединения.

Фармакологические свойства

Трава обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противомикробным, противовоспалительным, гипотензивным и антигельминтным свойствами.

Применение в медицине

Применяется лапчатка серебристая при поносе, кровавой моче, анацидном гастрите, воспалении слизистой оболочки желудка, тонкой и толстой кишок, циррозе печени с выраженным отеком, острых респираторных заболеваниях и гипертонической болезни, а также при гастритах, энтеритах, колитах, маточных и легочных кровотечениях. Наружно используют в виде компрессов при ранах, фурункулах, мокнущей экземе, геморрое, для полоскания глотки при ангине, воспалении ротовой полости, кровоточивости десен; входит в состав противоракового сбора Здренко.

Отвар травы пьют при желудочных болях, простуде, гипертонии, ревматизме, женских заболеваниях, миозите. Мазь, приготовленную из порошка травы со свиным жиром, применяют при фурункулезе.

Лекарственные препараты

Настой травы лапчатки серебристой: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. травы, настоять 40 мин, пить по 0,2—0,3 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар травы лапчатки серебристой: заварить 0,5 л кипятка 10 г измельченного сырья, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 0,5 ч, процедить через

2—3 слоя марли и довести объем до первоначального. Принимать по 1/3—1/2 стакана

3 раза в день за 0,5 ч до еды.

Настойка травы лапчатки серебристой: залить 0,5 л 70%-го спирта или крепкой водки 1 ст. л. сырья, настоять 14 дней в теплом месте, отжать и процедить. Принимать по 20 капель на 1/2 стакана теплой воды 3 раза в день после еды в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах и пневмонии.

Места произрастания

Лапчатка серебристая распространена в Европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе. Растет в сосновых, смешанных лесах повсюду по суходольным лугам, лесным полянам и в зарослях кустарника.

ЛЕБЕДА РАСКИДИСТАЯ - *Artipleks patula* L.

Семейство маревые

Другие названия

Марь белая.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья черешковые, нижние — треугольные, сердцевидно-продольные, слабозубчатые, средние — продолговатые, матовые, почти одинаковой окраски с обеих сторон. Молодые листья светлые, покрыты мучнистым налетом. Зеленоватые мелкие цветы собраны небольшими клубочками, составляющими верхушечное метельчатое соцветие. Семена лебеды чечевицевидные, блестящие, темные, жесткие, сохраняют свежесть в течение 10 лет. Цветет все лето с июля до сентября.

Плоды созревают в августе-октябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит трава. Ее используют в свежем и засушенном виде. Заготавливают траву лебеды во время цветения. Сушат на воздухе. Семена собирают по мере созревания. Срок хранения травы 1 год, семян — 3 года.

Химический состав

Листья лебеды содержат углеводы, минеральные вещества, белки, клетчатку, сапонины, эфирное масло, щавелевую кислоту, аскорбиновую кислоту (до 120 мг%), каротин (3—4 щепотки зеленой лебеды восполнят суточную потребность человека в этом провитамине), рутин, семена — белки, жиры, сахар, крахмал.

Фармакологические свойства

Лебеда обладает общеукрепляющим, отхаркивающим, болеутоляющим свойствами.

Применение в медицине

Гиппократ и Гален рекомендовали применять лебеду при болезнях желудочно-кишечного тракта, особенно при запорах, а также при рахите у детей. Листья лебеды можно употреблять вместо чая при трудноотделяемой густой мокроте, кашле и охриплости. В народной медицине растение используют в виде настоя при геморрое, подагре, зуде кожи, в качестве болеутоляющего средства при желудочных коликах, скудных менструациях и белях.

Лекарственные препараты

Отвар из травы лебеды: заварить 200 мл кипятка 20 г травы, кипятить на малом огне 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день после еды при подагре, общей слабости, сухом кашле, гинекологических заболеваниях, при поносах.

Отваром из травы делают припарки на места, пораженные чесоточным клещом, для успокоения зуда при чесотке.

Свежеотолченная трава вытягивает занозы, является ранозаживляющим средством при лечении загноившегося ногтевого ложа.

Листья лебеды прикладывают к ранам и язвам.

Места произрастания

Марь белая — обычное сорное растение. Растет на мусорных местах, огородах, вдоль дорог, около жилых построек и как сорняк в посевах полевых культур. Широко распространена во всех районах России. В Арктике встречается редко.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ - *Rhaponticum carthamoides* Willd.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Большеголовник альпийский (сафлоровидный), ве-ликоголовник, ворезица, галуус, ежник, маралий (олений) корень, маралица, маралка, маралова (оленья) трава, окува, понтик, трудец, чуус, юран.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 40—150 см. Корневище утолщенное (диаметр 0,6—2,6 см), укороченное, деревянистое, горизонтальное, коричневатое-темно-бурого цвета, с отходящими многочисленными тонкими ломкими корнями (диаметр 0,5—1 мм) коричневого или бурого цвета и со специфическим запахом. Стебли неветвистые, тонкоробристые, полые, слегка паутинистые, на конце несколько вздутые, обычно заканчивающиеся крупной, почти шаровидной корзинкой.

Листья очередные, эллиптические или продолговато-яйцевидные, уменьшающиеся к вершине стебля, глубокоперисторассеченные с более крупной конечной долей и 5-8 парами заостренных по краю зубчатых боковых долей, неравномерно паутинно-опушенные. Нижние листья длиной 12—40 см, на коротких черешках; верхние — цельные, крупнозубчатые, сидячие. Соцветие - крупная (шириной 3-6 см) почти шаровидная корзинка, сидящая одиночно на верхушке стебля. Обертка корзинки состоит из черепитчаторасположенных ланцетных листочков, которые в верхней части переходят в пленчатый, бурый, мягковолосистый с обеих сторон, яйцевидный, заостренный на конце придаток, верхняя часть которого отогнута наружу. Цветоложе густо усажено длинными белыми мелкими щетинками. Цветы фиолетово-лиловые, обоеполые с трубчатым расширенным в верхней части, глубокопяти-надрезанным венчиком. Тычинок 5, тычиночные нити покрыты мелкими сосочками, пыльники срослись в трубку. Пестик с нижней завязью и 2 тупыми, плоскопродолговатыми рыльцами. Плоды буроватые, эллипсоидальные, слегка клиновидные, продольно-ребристые семянки, длиной 5—7 мм, с хохолком из перистых щетинок, сросшихся у оснований в сложное колечко. В диком виде цветет в июле-августе, в культуре (в Московской области) — в июне. Время заготовок — август — первая половина сентября.

Из-за трудности заготовок и ограниченности природных запасов левзея введена в культуру во влажных лесных районах средней полосы Европейской части России и в ряде районов Сибири. Производственные посевы левзеи имеются в Московской и Новосибирской областях.

Заготовка

Для лечебных целей используют корневища и корни растения, которые собирают в августе-сентябре от растений 3—4-летнего возраста.

Выкопанные корни очищают от земли и быстро промывают, так как при продолжительной мойке вымываются действующие вещества. Крупные корневища разрезают вдоль на 2—4 части. Промытые корни проветривают и сушат на воздухе, в сушилках, а затем снова очищают от остатков почвы на решетках.

Для получения семян используют переходящие посевы. Семена созревают через 25—38 дней после начала цветения.

Готовое сырье представляет собой корневища длиной до 12 см, густо покрытые корнями темно-коричневого, почти черного цвета, на изломе грязно-желтого цвета, со слабым своеобразным, слегка смолистым запахом.

Химический состав

Химический состав левзеи изучен мало. Корневища и корни содержат алкалоиды, аскорбиновую кислоту (0,1%), каротин, инулин, около 5% дубильных веществ, смолы, эфирные масла, соли фосфорной кислоты.

Фармакологические свойства

Препараты левзеи оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему, обладают свойствами противоположного действия, чем снотворные средства, повышают артериальное давление, расширяют периферические сосуды, увеличивают скорость кровотока и усиливают сокращения сердечной мышцы.

Применяются как стимуляторы при функциональных расстройствах нервной системы, умственном и физическом утомлении, пониженной работоспособности, половом бессилии, хроническом алкоголизме.

Применение в медицине

Левзея используется также при хроническом алкоголизме, в периоды после похмелья и в состоянии депрессии.

Препараты левзеи повышают работоспособность утомленных скелетных мышц. По-видимому, это связано с увеличением под влиянием левзеи содержания в мышцах гликогена, молочной кислоты, аденозинтри-фосфорной кислоты и креатинфосфата. Препараты левзеи малотоксичны, при их применении побочных явлений не наблюдается.

Лекарственные препараты

Настойка корней левзеи: залить 200 мл 70%-го спирта или водки 1 ст. л. корней, настоять в темном месте 21 день, отжать и процедить. Назначается внутрь в виде экстракта и настойки каплями. Срок лечения 2—3 недели. В народе говорят, что маралова трава поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью.

Отвар из корней и корневищ левзеи: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней, варить на медленном огне 20 мин, настоять 30 мин, процедить. Использовать в качестве возбуждающего средства при упадке сил и снижении половой деятельности.

Противопоказания

Длительное применение препаратов левзеи может вызвать стойкое повышение артериального давления, замедление ритма и увеличение амплитуды сердечных сокращений.

Места произрастания

Левзея — эндемичное сибирское растение, растет в Саянах, на Алтае, на Кузнецком Алатау. На востоке доходит до Байкала, на западе - до гор Восточного Казахстана. Растет в субальпийской зоне на высоте 1700—2000 м над уровнем моря, реже — на альпийских лугах, местами среди кедрового редколесья образует сплошные заросли. Наиболее доступным местом заготовок является Семинский перевал (Горно-Алтайская автономная область). Введена в культуру и возделывается в Новосибирской и в Московской областях.

ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Linum usitatissimum* L.

Семейство льновые — *Linaceae*

Родовое название произошло от латинизированного греческого слова «linon»- нить, латинское слово «usitatissimus» — превосходная степень от usitatus — употребительный. Род льна насчитывает в мире свыше 200 видов, из них в России произрастает более 40.

Другие названия

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение с прямостоячими тонкими стеблями высотой 50 — 120 (до 150) см, со слабым восковым налетом. У одних сортов стебли ветвятся лишь в самой верхней части. Их называют льном-долгун-цом. У других, наоборот, стебли ветвятся от самого основания. Это так называемый лен-кудряш. Есть и промежуточные сорта, у которых ветви отходят от стебля, начиная с середины и доверху. У них тоже есть свое название — лен-межеумок. Особую группу образуют канделябровые сорта, у которых стебли стелются по поверхности почвы и лишь ко времени цветения их концы и ветви приподнимаются и растут вверх.



Стебли и ветви у всех сортов льна хорошо олиственные. Листья очередные, сидячие, мелкие, ланцетные или линейно-ланцетные, часто покрыты восковым налетом, сизоватые.

Цветки 1,5-2,5 см в диаметре, расположены на верхушках стеблей и ветвей на длинных цветоножках. В каждой цветке 5 чашелистиков, 5 голубых, реже белых или розовых лепестков, 5 нормальных тычинок с голубыми или желтыми пыльниками, чередующихся с 5 недоразвитыми тычинками (стаминодиями), пестик с верхней 5-гнездной завязью и 5 столбиками, заканчивающимися булавовидными синими рыльцами. Плод — шаровидная или яйцевидная коробочка. В каждой коробочке по 10 плоских блестящих семян светло-коричневой окраски длиной до 3—6 мм. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.

Лен, используемый на семена, убирают в фазе желтой спелости, с побуревшими коробочками.

Заготовка

Для лечебных целей применяют семена льна, слизь из семян и льняное масло. Срок хранения семян не более 3 лет.

Для приготовления слизи 3 г семян заливают 1/2 стакана кипящей воды, взбалтывают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3—4 раза в день.

Для лекарственных целей льняное масло необходимо получать путем холодного отжима (холодной выгонки).

Химический состав

Семена содержат эфирное масло (30—48%), в состав которого входят глицериды линоленовой (35—45%), линолевой (25-35%), олеиновой (15-20%), пальмитиновой и стеариновой (8—9%) кислот; слизь — 5-12%, белок - 18-33%, углеводы -12-26%, органические кислоты, ферменты, витамин А. Растение, особенно

проростки льна, содержит до 1,5% цианогенного гликозида ли-намарина, расщепляемого глюкозидазой на синильную кислоту, глюкозу и ацетон.

Семена, кроме того, содержат: макроэлементы (мг/г) — калий (до 15), кальций (до 5), магний (около 4), железо (около 0,1); микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, алюминий, селен, никель, йод, свинец, бор. Семена концентрируют селен.

Фармакологические свойства

Лекарственная ценность семян льна обусловлена наличием слизи и гликозида — линаморина. Линаморин регулирует секреторно-моторную функции кишечника; слизистые вещества обладают обволакивающим, противовоспалительным и легким послабляющим действиями. Препараты из льна обладают также растворяющим, очищающим, отхаркивающим и смягчающим действиями.

Применение в медицине

По описаниям Авиценны, льняное семя в жареном виде помогает от слизистого кашля, от язв мочевого пузыря и почек. Окуривание льняным семенем помогает от насморка. Отвар льняного семени, если его применять в клизме с розовым маслом, приносит большую пользу при язвах в кишках. По мнению Авиценны, использование льняных семян с природной содой и инжиром — хорошая лекарственная повязка от веснушек и «молочных прыщей». Слизь, принятая внутрь, долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Используют ее при заболеваниях бронхов, хрипоте, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, воспалении мочевого пузыря и почек. Благодаря содержанию слизи льняное семя имеет и другие достоинства. «Чай» из него, о котором только что шла речь, хорошо показал себя как средство для полоскания при воспалении десен и при других воспалительных процессах во рту и глотке. Кашица из семян льна и льняное масло применяются при лечении ран, кровоподтеков, трещин на открытых кожных покровах.

Льняное масло используют в диетическом питании у больных с нарушенным жировым обменом, с атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, мозга, гипертонической болезнью, сахарным диабетом, при циррозах печени, гепатитах, жировых гепатозах (жировая дистрофия печени).

Льняное масло, как и другие растительные жиры, содержит минимальное количество холестерина и большое количество ненасыщенных жирных кислот. А употребление с пищей ненасыщенных жирных кислот понижает содержание холестерина и повышает концентрацию фосфолипидов в крови.

Лекарственные препараты

Настой семян льна: размельчить 2 ч. л. семян и развести их в 1 стакане кипятка, настоять 20 мин. Употреблять по 100—150 мл 2—3 раза в день за 0,5 ч до еды при кашле и в качестве слабительного средства при запорах, особенно при хронических колитах.

Настой семян льна: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. семян, настоять 2 ч. Ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя вместе с семенами при хронических запорах.

Отвар из семян льна: заварить 1 л кипятка

4 ч. л. семян, кипятить на малом огне 10 — 15 мин. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место на 1 ч. Можно не процеживать. Для вкуса добавить лимонный сок. Пить по 100 мл через 2 ч 6—8 раз в день при отеке лица, вызванном заболеваниями сердца и почек. Результат достигается через 2—3 недели. Отвар лучше пить горячим.

Отвар семян льна: залить 0,5 стакана кипятка 1 ст. л. семян, кипятить на слабом огне 15 мин, процедить и использовать на 1 клизму при поносах.

Отвар семян льна: заварить 300 мл кипятка 2 ч. л. семян, поставить на малый огонь на 15 мин, настоять 10 мин, взбалтывать 10 мин, процедить. Принимать по 100 мл натощак при атонии кишечника.

Отвар семян льна: заварить 200 мл кипятка 1 ч. л. семян, поставить на малый огонь на 15 мин, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 100 мл каждые 2 ч в течение 2 суток для очищения почек.

Отвар смеси равного количества семени льна, стручков фасоли (без зерен), листьев черники и мелкоизмельченной овсяной соломы готовят следующим образом: заливают

3 стаканами холодной воды 3 ст. л. смеси, варят 10 мин, отстаивают, процеживают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день при сахарном диабете, воспалении мочевого пузыря.

Семена льна, залитые водой, спустя 2—3 ч разбухают и выделяют слизь, которая применяется внутрь при воспалениях пищевода, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах. Слизь льняного семени закапывают в глаза, а также смазывают их при конъюнктивитах.

Слизь можно использовать при отравлении местнораздражающими средствами: уксусной эссенцией, каустической содой. Для получения слизи 1 часть целых и зрелых семян заливают 30 частями горячей воды, взбалтывают и настаивают 30 мин. Слизь применяют сразу после приготовления по 1 столовой ложке 8-10 раз в день перед едой.

Слизь препятствует всасыванию токсических веществ из пищеварительного тракта в кровь. Применяют слизь в комплексе с другими лечебными мероприятиями.

Наружно слизь используют при трофических язвах, после рентгеновского облучения.

Семена льна, принятые внутрь в количестве 8—9 г, хорошо очищают грудь, рассасывают опухоли в печени и других органах.

Семена льна, если их смешать с равным количеством кресса посевного и залить медом, не позволяют ногтям морщиться, трескаться и шелушиться. Если смешать семя с воском и медом, оно помогает при спазмах, а также от сморщивания ногтей.

Семена льна, смешанные с фруктовым повидлом или подслащенные медом, усиливают свое действие так же, как и при добавлении молочного сахара в соотношении 1:1.

Семена употребляют и как мягкодействующее слабительное средство, подмешивая в пищу по чайной ложке. Разбухая и долго не перевариваясь, слизь механически растягивает кишечник, усиливает его сокращение, ускоряет продвижение пищевой массы. Секреторную и моторную функцию желудочно-кишечного тракта усиливает алкалоид ли-намарин, содержащийся в оболочке семян. Есть другой способ применения семян как слабительного средства. Берут столовую ложку целых семян, заливают 2 стаканами кипятка, взбалтывают в течение 10 мин, процеживают через марлю и принимают утром натощак по полстакана.

При поносах слизь семян льна оказывает некоторое закрепляющее действие.

Настои и отвары всегда должны быть свежими.

Предварительно размачивать льняное семя (за исключением случаев, когда имеются воспаления в кишечнике) не рекомендуется, так как его разбухание должно происходить только в кишечнике.

Семена льна в качестве примочек используют при твердых опухолях, язвах на голове.

Семена льна используют в качестве компресса, приготовленного следующим образом: растертое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают примерно на 10 мин в горячую воду, а затем прикладывают горячим на больное место. Такой компресс облегчает боли, размягчает фурункулы и нарывы.

Мешочек с льняным семенем прикладывают горячим к щеке при зубной боли, накладыванием таких мешочков лечат ишиас и ревматизм, лицевые невралгии, боли в животе, желчные колики, болезни мочевого пузыря и почек. Возможно, облегчение вызывает влажное тепло. Чем объясняется действие компресса из кашицы льняного семени при увеличениях печени, точно объяснить невозможно, однако, по свидетельству многих страдающих этим недугом, облегчение наступает непременно.

Семена льна, истолченные в муку, заливают горячей водой и размешивают до получения жидкой кашицы, которую затем расстилают на марлевую салфетку или кусок ткани и прикладывают на больное место, а затем сверху оборачивают куском шерстяной ткани.

Семена льна, измельченные и сваренные в молоке, прикладывают к больному месту как компресс для лечения пяточных шпор, чирьев, прыщей, отеков, ран, воспалений.

Порошок из сожженных семян льна, посыпанный на рану, высушивает ее и успокаивает боль и зуд.

Одежда из льняной ткани оказывает пользу при чесотке и повышенном потоотделении.

При невралгической боли сорвать с комнатного цветка герань несколько зеленых листиков, положить на льняную салфетку (обязательно льняную, так как льняные волокна самое главное в лечении), прибинтовать на больное место, а сверху привязать теплый платок. 2—3 раза менять листья на свежие. Через 2 ч боль стихнет.

В качестве общеукрепляющего средства для детей 3 ч. л. порошка семян льна смешать с 1 ч. л. сахара. Давать ребенку 2—3 раза в день по 1 ч. л.

Способы выведения радионуклидов:

◆ Смешать 2 стакана белого меда, 1 стакан льняного семени и 1 стакан сока из травы таволги вязолистной, смесь варить на кипящей водяной бане, пока не загустеет. Хранить в холодильнике. Принимать по 1/2 чайной ложки через

1 час после еды, держа во рту, глотая слюну, пока смесь не растает.

◆ Залить 2 л кипятка 1 стакан семян и настаивать на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 2 часа, охладить. Принимать по 1/2 стакана 6-7 раз в день до еды.

♦ При лучевой болезни опустить в 400 мл кипятка на 10-15 мин 1 ст. л. целых семян льна взбалтывать, процедить через марлю, принимать по 1 ст. л. через 2 часа.

При воспалениях прямой кишки и геморрое рекомендуют лечебные клизмы. Для их приготовления 1 ст. л. льняного семени заливают стаканом кипящей воды, настаивают 2-3 ч, применяют на одну клизму по 50 мл слегка подогретой слизи. В тех случаях, когда прямая кишка резко раздражена и больной не может удержать жидкость, количество слизи уменьшают до 20—30 мл, соответственно вводя ее чаще.

Слизистые лечебные клизмы назначают больным дизентерией (наряду с антимикробными препаратами), особенно в период выздоровления. После клизмы необходимо полежать не менее часа. Поэтому, если больной должен работать, клизму применяют 1 раз на ночь; если он находится на домашнем режиме, слизистые клизмы можно применять 2-3 раза в день.

Льняное масло применяют как слабительное и мочегонное средство при желчнокаменной болезни и холециститах по 1-2 ст. л. При запорах — натощак, при холециститах — во время еды.

Льняное масло назначается внутрь в качестве легкого слабительного средства (по 1-2 ст. л. на ночь) при хронических запорах.

Льняное масло, применяемое наружно, приносит облегчение и способствует выздоровлению при растрескивании кожи, при остаточных очагах чешуйчатого лишая (псориаза), сухих кожных высыпаниях и прежде всего при болезненном опоясывающем лишае. Даже при бородавках и мозолях льняное масло, наносимое по 2 раза в день, может оказывать благотворное действие.

Льняное масло в смеси с известковой водой (1:1) используют для лечения поверхностных ожогов.

Из масла льна получен препарат **лине-тол**, представляющий собой слегка желтоватую маслообразную жидкость, состоящую из смеси этиловых эфиров, ненасыщенных жирных кислот в том же соотношении, что и в льняном масле.

Он применяется для профилактики и лечения атеросклероза, снижает уровень холестерина в крови. Назначают по 1,5 ст. л. утром натощак или во время еды 1 раз в день длительными, повторными курсами по 1-1,5 мес с перерывами в 2—4 недели.

Наружно линетол рекомендуется при химических и термических поражениях и лучевых поражениях кожи. Он ускоряет процесс восстановления пораженных участков кожи.

Противопоказания

Свежая трава льна обладает ядовитыми свойствами и поэтому не рекомендуется для внутреннего употребления.

Места произрастания

В диком виде лен культурный нигде не встречается. Вероятно, он произошел от льна узколистного, который произрастает и поныне в странах, прилегающих к Средиземному морю.

Культивируется в России на больших площадях для промышленных целей как волокнистое растение.

ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Corylus avellana* L.

Семейство березовые — *Betulaceae*

Другие названия

Лесной орех, орешник, фундук.

Ботаническая характеристика

Кустарник высотой до 7 м. Стебель ветвистый, покрыт коричневой корой. Молодые ветви серые, голые; годовичные ветви желтовато-серые, с волосками или щетинками и железками. Почки округлые или яйцевидные, сжатые, с округлыми чешуями, голыми или тонко опушенными и по краю реснитчатыми. Листья очередные, крупные, черешковые, длиной 5—12 см, округлые, в основании неравнобокосердцевидные, на конце заостренные, неправильнодваждызубчатые, а по жилкам опушенные; жилки в числе 8—12; черешки щетинистые и железистые длиной 8—15 мм, прилистники продолговатояйце-видные, притупленные, волосистые.

Цветки появляются до распускания листьев. Растение однодомное: на одном и том же кусте находятся тычиночные сережки и пестичные цветки.

Тычиночные сережки одиночные или по 2—4 вместе, длиной 2—8 см; каждый цветок состоит из 4 раздвоенных тычинок, сросшихся с кроющей чешуей. Пестичные цветки собраны в мелкие (длиной до 5 мм) черепитчатые прямые в виде почки колоски; каждый цветок имеет 2 прицветника, околоцветник с отгибом из 4—8 неравных зубчиков и пестик с 2 нитевидными красными рыльцами. Плод — шаровидный или яйцевидный орех, в кистях по 1—4, длиной около 18 мм, окруженный плодовой оберткой; обертка светло-зеленая, колокольчатая, открытая, из двух надрезанно-зубчатых листочков, бархатистоопушенная, почти равная подлине ореху.

Цветет и плодоносит ежегодно, но обильный урожай бывает через 3—4 года. Цветет в марте-апреле. Орехи созревают в конце августа — сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат плоды, кора, листья и корни. Орехи собирают осенью в стадии полной зрелости в чашечках-плюсках, в которых при хранении продолжают ферментные процессы, сушат на солнце, рассыпав тонким слоем, в течение 14—20 дней или в печи (сушилке) при температуре 60—70 °С. Орехи имеют различную форму, гладкую коричневую скорлупу и вкусные семена (ядра). Листья срывают во время цветения лещины. Сушат под навесом или на чердаке. Кору снимают ранней весной с веток, подлежащих вырубке, сушат в хорошо проветриваемых помещениях.

Срок хранения орехов 1 год, листьев — 1 год, коры - 2 года.

Химический состав

Ветви и листья содержат дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, тритерпеноиды, витамин С, каротин, антоцианы и пальмитиновую кислоту. В плодах найдены белковые вещества (14,4—18,4%), в т. ч. специфический для лещины белок — корелин, углеводы, сахара, азот (2,2-2,6%), каротин, витамины В1, В3, Е, РР и большое количество жирного масла (62,1—71,6%), в составе которого имеются насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты. Ореховое масло имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты: олеиновую, линолевую, миристиновую, пальмитиновую, стеариновую.

Фармакологические свойства

Препараты лещины оказывают вяжущее, противодизентерийное, сосудосуживающее, жаропонижающее и противовоспалительное действия, они увеличивают отделение молока у кормящих женщин и укрепляют стенки кровеносных сосудов. Масло ореха обладает послабляющим и желчегонным действиями. Сочетание трех факторов: увеличение желчеотделения, ускорения передвижения пищевой массы и усиленного связывания холестерина в кишечнике ненасыщенными жирными кислотами — создает наиболее естественные физиологические условия для выведения холестерина из организма. Ненасыщенные жирные кислоты, входящие в состав плодов лещины, снижают уровень холестерина и повышают содержание фосфолипидов крови. Снижение холестерина под действием масла орехов происходит при связывании желчных кислот содержащимися в масле жирными кислотами.

Применение в медицине

Применяют внутрь при простудных заболеваниях, варикозном расширении вен, трофических язвах голени, кровотечении из мелких капиллярных сосудов, для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминоза, рахита, колитов, мочекаменной болезни, ревматизма. При увеличении предстательной железы готовят отвар из растертого ореха, коры и листьев лещины. Применяют на ночь в виде микроклизмы. Маслом, выжатым из орехов, в смеси с яичным белком лечат ожоги, а также смазывают голову для укрепления волос. Из зрелых плодов, растертых с небольшим количеством воды, получают «молоко» и «сливки», обладающие большой питательной ценностью. Порошок из высушенной плюски или отвар из скорлупы используют при колитах, орехи — при мочекаменной болезни, а в сочетании с медом — при ревматизме, малокровии и как общеукрепляющее средство.

Лекарственные препараты

Настой листьев лещины: заварить 200 мл кипятка 20 г измельченных листьев, настоять 4 ч, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за 0,5 ч до еды для лечения кишечных заболеваний, малокровия, авитаминозов, рахита, при варикозном расширении вен, язвах голени, подкожных кровоизлияниях.

Настой листьев и коры лещины: заварить 250 мл кипятка 25 г измельченной смеси листьев и коры настоять 4 ч, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при варикозном расширении вен, трофических язвах голени, тромбозах, капиллярных геморрагиях.

Отвар из листьев лещины: заварить 400 мл кипятка 20 г измельченных листьев лещины, кипятить 10 мин, после чего настоять 30 минут и процедить. Пить по 100 мл 2-3 раза в день при гипертонической болезни, заболеваниях почек, печени, поносах, гипертрофии предстательной железы.

Отвар из плюски лещины: заварить 200 мл кипятка 20 г высушенной плюски, кипятить 15 мин, настоять 2 ч, затем процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при поносах.

Ядра орехов тщательно растереть, смешать с водой. Принимать по 50 мл 3 раза в день при мочекаменной болезни, кровохарканьи, лихорадке, колитах (200 г ядер ореха на 200 мл воды).

Ядра орехов тщательно размешать с медом. Принимать по 25 г 3 раза в день после еды при малокровии (200 г ядер ореха на 50 г меда).

Масло ореховое принимать по 2 ст. л.

3 раза в день при аскаридах, эпилепсии, втирать в кожу головы для усиления роста волос.

Сухой перегонкой из древесины получают лечебную жидкость «Лесовая», которую применяли при экземе и других кожных заболеваниях.

Места произрастания

Распространена в степной и лесостепной зонах Европейской части России и на Кавказе. Растет в светлых смешанных и широколиственных лесах, в подлеске, по лесным опушкам и редколесьям, в горах, по берегам рек, озер, в зарослях кустарников, оврагах. Культивируется.

ЛИЛИЯ КУДРЕВАТАЯ - *Lilium martagon*

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Другие названия

Бадун, маслянка, саранка, царские кудри.

Ботаническая характеристика

Многолетнее луковичное растение до 100 см высотой. Листья продолговато-лапчатые, расположены мутовкой, по 5—6. Корни и стебли у них отмирают ежегодно, а луковица продолжает жить. Она бывает округлой, яйцевидной, сплюснутой, с плотными, мясистыми, легко отделяющимися и неотделяющимися чешуями, мелкой или больших размеров луковкой, весом до 1—2 килограммов. У одних видов закладывается одна, замещающая материнскую, луковица, у других каждый год развиваются две новые, у третьих в нижней части стебля вырастает целое гнездо луковичек, у четвертых луковицы вызревают в пазухах листьев, а затем падают на землю и укореняются. Цветки собраны в конечную кисть (иногда одиночные), околоцветник со свободными или сростающимися долями; пыльники обычно раскрывающиеся внутрь. Цветки белые, иногда розовые. Цветет в июне-июле.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют луковицы, стебли, листья и цветы растения, корень.

Фармакологические свойства

Препараты из лилии обладают успокаивающим действием, их используют в качестве болеутоляющего и кровоостанавливающего средства при маточных заболеваниях. Сок обладает ранозаживляющим действием.

Применение в медицине

Луковицы лилии тигровой широко используют при выпадении матки. В этих случаях очень малые дозы успокаивают раздражение прямой кишки и мочевого пузыря, избавляют от последующих застоев крови в матке. Спиртовая настойка, приготовленная из стебля, листьев и цветков свежего растения, срезанного во время цветения, применяется при раздражении яичников, половом возбуждении с расстройствами сердечной деятельности. Лилия тигровая используется при функциональных нарушениях работы сердца, при ослаблении зрения и потери чувствительности сетчатки вследствие сильного переутомления глаз. Луковица, измельченная и сваренная с хлебным мякишем, способствует скорому созреванию и вскрытию нарывов. Сок лилии белой очищает изъязвления желудка. Цветы очищают почки и излечивают их болезни. Отвар цветков пьют при заболеваниях желчного пузыря. Кончик корня лилии, растертый с прогорклым жиром, исцеляет проказу. Лилия способствует перевариванию мяса, если ее пить во время еды, а также очень полезна при золотухе.

Лекарственные препараты

Настой луковиц лилии: заварить 1 стаканом кипятка 15-граммовую луковицу, настоять, тепло укутав, 15 мин, процедить. Пить произвольно по 1 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды как маточное болеутоляющее и кровоостанавливающее средство. Настой обладает также способностью возвращать бодрость больным, улучшать их аппетит, тонизировать организм. Настой пьют при зубной боли, нервных потрясениях, плохом настроении («от тоски»).

Отвар луковицы лилии: залить 1 стаканом кипящего молока 15—20-граммовую луковицу белой лилии или сараны, поддержать на малом огне 10 мин, остудить 5 мин и делать примочки при воспалении кожи и при фурункулах.

Отвар луковицы лилии: залить 1 стаканом кипящего молока 15—20-граммовую луковицу белой лилии, добавить 20 г меда и 15—20 г горчичной муки, поддержать на малом огне 10 мин и делать компрессы-маски, накладываемые на 20—25 мин против веснушек.

Настойка из лепестков лилии: в посуду из темного стекла поместить лепестки, залить их спиртом 75%-м (можно водкой) так, чтобы он покрывал их на 2—2,5 см, настоять в течение 6 недель в прохладном месте. Полученную настойку процедить через 2—3 слоя марли, разбавить кипяченой водой в соотношении 1:3.

Спиртовая вытяжка из лепестков используется в качестве лосьона, которым протирают лицо ежедневно на ночь. Он же помогает снимать мышечную боль, если болезненный участок натереть смоченным в лосьоне тампоном.

Листья лилии прикладывают к ожогам для уменьшения воспаления.

Оздоровляющая маска для лица; растопить, постепенно, растирая в фарфоровой ступке, 50 г пчелиного воска, добавить к нему 30 г растительного масла, 70 г меда и 15 г сока луковицы белой лилии. Маску из полученной смеси накладывают на разогретое компрессами лицо (пока оно тоже теплое) на 15-25 мин.

Масляная вытяжка из цветков белой лилии: цветки закладывают в посуду из темного стекла, заливают оливковым или персиковым маслом и 14 дней настаивают в темноте, после чего фильтруют, смешивают с соком лимона, яичным желтком и медом. Маску из полученного состава накладывают на лицо на 15—25 мин. Она питает сухую и увядающую кожу, придает ей упругость, эластичность. Смывается теплой водой.

Противопоказания

Очень пахучие сорта некоторых видов лилий нельзя оставлять в комнате в большом количестве, потому что их тяжелый аромат может привести к отравлению, головной боли, головокружению.

Места произрастания

Родина лилий — Ливан. Род этих растений, происхождением из Европы, Азии и Северной Америки, насчитывает более 100 видов.

ЛИМОН - *Citrus limon* (L.) Burm.

Семейство рутовые — *Rutaceae*

Родовое название от греческого «kitrea» -лимонное дерево; итальянское «Ншопе» — лимон. Семейство рутовых подразделяется на три подсемейства. Лимон включен в подсемейство померанцевых (их обычно называют цитрусовыми). Из других источников слово «лимон» произошло от малайского «лемо». В Индии этот плод называется «ниму», в Китае «ли-мунг», что означает «полезный для матерей».

Ботаническая характеристика

Небольшое вечнозеленое плодое дерево высотой до 3-7 м, с раскидистой или пирамидальной кроной, сероватой, слегка трещиноватой корой на многолетних ветвях и зеленой или красновато-фиолетовой, гладкой на однолетних побегах, обычно с колючками, реже без них. Листья кожистые, зеленые, длиной 10-15 см, шириной 5-8 см, лоснящиеся с верхней стороны и светло-зеленые и матовые с нижней, цельнокрайные, с жилкованием, при рассматривании на свету точечные (от просвечивающих вместилищ эфирного масла), широкоовальные или про-долговато-яйцевидные, с обоих концов заостренные, на коротких (от 1 до 1,8 см), бескрылых или крылатых (на ростовых побегах) черешках, с заметным сочленением при основании листовой пластинки, опадающие обычно раз в 3 года. Строение листа лимона на первый взгляд - простое. Сложным листом в ботанике называется лист, состоящий из нескольких отдельных пластинок (листочков), причем эти листочки опадают по отдельности. У лимона листовая пластинка опадает отдельно от черешка — черешок опадает позже. Следовательно, лист лимона по происхождению является сложным, но у него все доли, кроме одной, исчезли. Цветки пазушные, одиночные или парные, с неяснозубчатой чашечкой и пятичленным венчиком. Лепестки чисто белые или слегка кремовые, снаружи розоватые или пурпуровые, сильно отогнутые, голые, с тонким нежным ароматом. Плод длиной 6-9 см, диаметром 4-6 см, яйцевидный или овальный, к обоим концам суженный, с соском на верхушке, светло-желтый, с трудно отделяющейся бугорчатой или ямчатой коркой, содержащей множество железок с эфирным маслом. Внутренняя часть плода с несколькими гнездами. Семена яйцевидные, желто-зеленые или белые, в разрезе зеленоватые.

Цветет, начиная с весны. Плоды созревают осенью.

Лимон — многолетнее растение. Встречаются лимоны в возрасте 45 лет.

Город Павлово-на-Оке Нижегородской области стал центром распространения комнатной культуры лимона, известной под названием Павловского лимона. С каждого кадочного дерева получают до 30 плодов. Известны случаи, когда одно кадочное дерево ежегодно приносило 180-200 плодов. Плоды этих комнатных лимонов отличаются хорошим качеством и размером, не уступая лучшим южным сортам. Павловский лимон — скороспелый, карликовый, размножается черенками. Деревце лимона высотой 150 см, диаметр кроны 75—85 см, колючек мало, плодоношение начинается на 2—3-й год после укоренения черенков. Цветет 2 раза в год - в марте-апреле и в октябре. Является самоопыляющимся растением. Плоды созревают через 8 месяцев в период ноябрь-май.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются зрелые плоды, кожура и сок лимона. В домашних условиях сок лимона получают при помощи соковыжималки или ручным способом. Из прессованной свежей кожуры плодов получают лимонное масло. На вид это прозрачная бесцветная или слегка зеленовато-желтая жидкость с запахом лимона и пряным горьковатым вкусом. Хранят в темной плотно закрытой стеклянной посуде, наполненной доверху, в виде 10%-го спиртового раствора. При стоянии масло становится густым и прогорклым. Применяют для коррекции вкуса и запаха лекарств.

Химический состав

Плоды содержат лимонную (6,9- 8,1%) и галактуроновую кислоты, сахара (2—3,5%), витамины А, В1, В2, Р и С (45- 83 мг%), красящее вещество гесперидин, фитонциды, флавоноиды, производные кумарина, сесквитер-пены. В кожуре плодов содержится эфирное масло (0,4— 0,6%). Семена плодов содержат эфирное масло и горькое вещество лимонин, ветки и листья — эфирное масло (0,09—0,24%). Кора содержит гликозид ци-тронитина - цитронин. В соке украинских лимонов Мейера содержание витамина С достигает 53 мг%, новогрузинских - 80 мг%. В соке кавказских лимонов количество аскорбиновой кислоты составляет 62-140 мг%, в комнатных лимонах сорта Павловский -43,9 мг%.

Фармакологические свойства

Лечебное действие лимона объясняют наличием лимонного масла и лимонной кислоты, широко распространенной во многих растениях. Лимонная кислота наряду с яблочной и янтарной играет важную роль в обмене веществ. Не меньшее значение в лечебном действии лимонов имеет аскорбиновая кислота (витамин С). препараты из лимона обладают общеукрепляющим, противовоспалительным, противомикробным, противоглистным, противосклеротическим и ранозаживляющим свойствами.

Применение в медицине

Более 3 тысяч лет люди знали о лимоне и употребляли его с лечебной целью.

Лимон - лучшее среди цитрусовых профилактическое и лечебное средство против гипо- и авитаминозов, атеросклероза. Его используют при лечении ран и легочных заболеваний, а также в качестве противоядия при различных отравлениях. Еще в XI веке Авиценна писал о лимоне как о предпочтительном лекарстве при болезнях сердца, рекомендовал употреблять его в пищу беременным женщинам. Лимон используют при желтухе и заболеваниях печени (дополнительное лечение). Лимонный сироп — хорошее противоглистное средство. Примочки из сока лимона помогают при гангрене (смесь сока с хлором). Лимонная вода действует смягчающе на кожу, отбеливает ее. Смешанный с яичным белком, глицерином и одеколоном, сок омолаживает лицо и шею. Лимонный сок применяют при отложениях солей, в том числе мочекислых солей (подагра), ревматизме, радикулите. Это связано со свойством лимонной кислоты растворять мочевую кислоту и ее отложения в суставах и хрящах. Лимоны могут быть полезны при отеках сердечного происхождения, водянке, геморрое, туберкулезе, при инфекционных и вирусных заболеваниях. Полезны лимоны и при пониженной кислотности желудочного сока, например при гипацидных гастритах. Лимонная кислота является хорошим средством для профилактики и даже лечения атеросклероза. (Во всех перечисленных случаях врачи назначают пить сок по 120 мл ежедневно.) В педиатрии лимонный сок — одно из самых признанных средств для профилактики рахита у маленьких детей. Сок можно применять наружно при грибковых заболеваниях кожи, для удаления веснушек и пигментных пятен.

Обязательный компонент лечения гонореи у женщин — лимонный сок в смеси со стрептоцидом (в виде вакцины) или местно — только сок.

Согласно последним данным, насыщенность организма витамином С, которого очень много в лимонах, ускоряет заживление ран, переломов костей; быстрее ликвидируются изъязвления желудочно-кишечного тракта; легче поддаются терапии туберкулез, астения, нарушения минерального обмена. В лимонно-кислой среде гибнут стрептококки, основные возбудители ангины и других инфекций. Удачное сочетание витаминов С и Р повышает трудоспособность человека, снижает утомляемость, облегчает течение многих болезней, предупреждает ранние проявления склероза. Лимонную кислоту добавляют в кровь, подготавливаемую для переливания, что предотвращает ее сворачиваемость. Лимонным соком лечат афтозные болезни рта и горла. Лимоны используют при лечении брюшного тифа, туберкулеза, желтухи (это средство рекомендовал еще Авиценна) и гангрены (смесью лимонного сока и хлора). В XI веке китайские врачи использовали лимон как действенное средство для лечения ран.

Лекарственные препараты

Сок лимона используется для лечения цинги и дифтерита: им смазывают налеты в горле.

Лимонная кислота — составная часть «**Цитрамона**», применяемого при головной боли, невралгии, простудах.

Эфирное масло лимона способствует преодолению нерешительности, помогает сосредоточиться и улучшает настроение.

Лимон как витаминное и общеукрепляющее средство

♦ Весной при недостатке витаминов достаточно выпивать на ночь 1 стакан горячей воды, в которой растворены сок 1 лимона и 1-2 чайные ложки меда.

♦ При авитаминозе рекомендуют употреблять чистый лимонный сок, не разбавленный водой; можно добавить в него немного меда (по вкусу).

♦ Витаминный настой: залить 4 стакана измельченной сосновой, еловой или пихтовой хвои 600 г холодной воды, добавить сок 1 лимона и настоять в темном месте 2 дня, периодически помешивая. Принимать по 200 г в день.

♦ Для омоложения организма готовят смесь сока из 4 лимонов и 300 г тертого чеснока, принимают по 1 ч. л. на стакан воды за 30 мин до еды.

Лимон в составе тонизирующего и аппетитного средства

- ◆ **Лимонный сок** чистый или разбавленный водой возбуждает аппетит.
- ◆ Совместное действие витаминов С и Р, содержащихся в лимоне, повышает работоспособность организма, снижает утомляемость и облегчает лечение многих болезней. Еще в старину считалось, что плод лимона «уничтожает последствия **неумеренного употребления вина**».
- ◆ Пить натошак смесь 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла и 1 ч. л. меда.
- ◆ Для улучшения аппетита рекомендуют принимать настойку лимонной кожуры. Залить 100 г высушенной и измельченной кожуры 1 л водки, дать настояться в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.
- ◆ При сильной слабости и истощении помогает следующая смесь: пропустить через мясорубку 4 лимона с кожурой, добавить 200 г сока, выжатого из свежих лимонов, 200 г оливкового масла, 15 г готовых аптечных настоев валерианы и боярышника, 1 г камфары и 15 капель масла мяты перечной. Все тщательно перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Лимон при заболеваниях органов дыхания

- ◆ **Чай с лимоном** - прекрасный напиток для утоления жажды при лихорадке. Простая вода с лимонным соком также усиливает потоотделение и эффективно понижает жар.
- ◆ **Сок лимона**, растворенный в воде, помогает при ангине (полоскать горло) и при воспалительных процессах слизистой рта (полоскать полость рта).
- ◆ При воспалительных заболеваниях слизистых оболочек рта и глотки пользуются полосканиями разведенного сока, а при ангине - неразбавленным соком или смесью лимонного сока с медом в пропорции 1:1. Советуют через каждый час сосать по 2-3 ломтика лимона, очищенных от кожуры, или в течение дня съедать целиком 1 лимон с кожурой.
- ◆ Можно также использовать более эффективный способ: выжать сок из нескольких лимонов в небольшую кастрюлю и подогреть на медленном огне, не доводя до кипения. Добавить 1 столовую ложку меда или патоки и размешивать до полного растворения. Процедить отвар и пить его в теплом виде по 2 столовые ложки, предварительно в течение 2 минут прополоскав им горло. В течение часа после приема отвара воздерживаться от другого питья.
- ◆ Действенным средством при астме является смесь лимонного сока с тертым хреном. Выжмите сок из 3 лимонов, смешайте со 100 г натертого свежего хрена и храните смесь в холодильнике. Принимайте ежедневно по 0,5 чайной ложки 2 раза в день (утром и после полудня). При этом в течение 30 минут после приема лекарства не следует ничего пить или есть, В процессе лечения исключайте из рациона все молочные продукты.

Лимон как антисептическое и антиинфекционное средство

- ◆ Эфирное масло лимона - прекрасное средство для дезинфекции воздуха в детских помещениях. Оно уничтожает бактерии, эффективно против вирусов и грибковой инфекции, уменьшает опасность заражения.
- ◆ Лимонное масло стимулирует белые кровяные тельца в борьбе с инфекцией. А в старину во время эпидемий гриппа пользовались следующим рецептом: 1 лимон опустить на минуту в кипяток, затем пропустить вместе с цедрой через мясорубку, добавить 100 г сливочного масла и 2 столовые ложки меда. Есть по 6-8 раз в день, намазывая на кусок черного хлеба.

Лимон при сердечно-сосудистых заболеваниях

- ◆ Калий, цитрин и аскорбиновая кислота, содержащиеся в лимонах, укрепляют стенки мелких кровеносных сосудов, повышают их эластичность и активно участвуют в окислительно-восстановительных процессах. Поэтому многие рецепты лечения склероза включают в себя лимон. Например, рекомендуется смешать сок половины лимона со 150 г кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и ежедневно выпивать всю порцию на ночь.
- ◆ **«Эликсир молодости»**: смешать лимонный сок, мед и подсолнечное масло в соотношении 2:4:1. Принимать натошак по 1 чайной ложке.
- ◆ **При атеросклерозе** смешать измельченные на терке 1 лимон и 1 головку чеснока, залить смесь 1 л кипятка. Настоять в закрытой посуде 2 суток. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Или приготовить смесь следующего состава: 3 измельченных лимона с кожурой и 5 целых головок чеснока поместить в трехлитровую банку и залить теплой кипяченой водой. Дать настояться 2-3 дня, пока смесь не осядет. Пить ежедневно по утрам по 100 г.
- ◆ В начальной стадии гипертонии советуют съедать 3-4 раза в день по 0,5 лимона с кожурой.
- ◆ В качестве средства для профилактики гипертонии и инсульта применяют отвар лимонной кожуры. Залейте 2 столовые ложки высушенной или свежей кожуры лимона 400 г воды, прокипятите на слабом

огне в закрытой посуде 30 минут, дайте настояться 10 минут при комнатной температуре, процедите и принимайте по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

♦ **Лимонный сок с чесноком и медом** - действенное средство при стенокардии, спазмах сосудов головного мозга, сердечных спазмах и одышке. Смешайте сок, выжатый из 10 лимонов, с 1 л меда и соком, выжатым из 10 головок чеснока. Дайте настояться в течение 1 недели в плотно закрытой посуде. Разделите смесь на равные порции по весу и принимайте ежедневно в течение 2 месяцев.

♦ Лимонная кислота препятствует свертываемости крови и образованию тромбов, а лимонное масло нормализует повышенное давление.

♦ При воспаленных венах на ночь рекомендуют делать компрессы из тонких ломтиков лимона (сверху лимон прикрывать бумагой и забинтовывать).

Участие лимонов в обмене веществ

♦ При водянке помогает смесь лимонного сока с медом в равных пропорциях (принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день).

Лимон в качестве обезболивающего средства

♦ По старинному народному способу, для облегчения болей при мигренях нужно прикладывать к вискам свежую цедру влажной стороной. Когда начнется сильное жжение, цедру следует убрать: обычно к этому моменту проходит и головная боль.

♦ В Индонезии женщины для облегчения головной боли моют посуду или стирают белье в горячей воде с добавленным в нее лимонным соком. Предполагается, что при этом кровь отливает к рукам, а расширенные сосуды в голове сужаются. Если это не помогает, опускают ноги в два тазика с водой и лимонным соком и продолжают стирать - обязательно стоя.

♦ При головной боли растирать лоб, виски и затылок разведенным эфирным маслом лимона. Можно наложить на голову холодный компресс с этим маслом.

Лимон при заболеваниях печени

♦ Считается, что лимонное масло эффективно предупреждает цирроз печени. При остром печеночном приступе (а также при язве желудка) приносят облегчение теплые (но не горячие!) компрессы с маслом лимона.

♦ При циррозе печени, холецистите и желтухе рекомендуют следующее средство: пропустить через мясорубку 2 лимона с кожурой и 2 очищенных лимона. Смешать мякоть лимона с 1 кг меда и 200 г оливкового масла. Хранить в закрытой посуде в холодильнике и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30-40 минут до еды.

Кровоостанавливающие свойства лимона

♦ При кровотечении из носа нанести каплю эфирного масла лимона на ватный тампон и ввести его в кровоточащую ноздрю.

♦ Можно также развести в 1 стакане холодной кипяченой воды сок из 1/4 лимона, втянуть жидкость в нос и задержать ее там минут на пять, зажав ноздри пальцами.

♦ Свежей лимонной цедрой (внутренней стороной) можно массировать кровоточащие десны - по нескольку минут каждый день. Через несколько дней десны заживут.

Лимон при заболеваниях глаз

♦ В народной медицине лимонный сок используется для смазывания век при трахоме. Нужно срезать верхушку лимона и выдавить 20 капель сока. Затем обмакнуть в сок вату, намотанную на спичку, и смазать веки. 2-3 дня подряд смазывают снаружи и внутреннюю поверхность века. Курс лечения - 1 неделя.

Лимон против вредных привычек

♦ Кофе или чай с лимоном способствуют нейтрализации алкоголя в организме, т. е. помогают быстро протрезветь.

♦ Регулярное употребление лимонного сока облегчает отвыкание от алкоголя и табака, а также помогает при лечении катара носоглотки курильщиков и алкоголиков.

Лимон при лечении зубов

♦ Для профилактики заболеваний зубов и десен рекомендуют утром и вечером чистить зубы лимонным соком.

♦ При кариесе и зубной боли помогает полоскание зубов лимонным соком.

♦ Для укрепления зубов и десен можно натирать их кожурой лимона.

♦ Ежедневно принимая по 1 чайной ложке смеси тертой лимонной цедры с медом в равных частях, можно избавиться от дурного запаха изо рта.

♦ Для удаления с зубов желтого налета, добавляйте к обычной зубной пасте немного питьевой соды и 1-2 капли лимонного сока.

◆ При стоматите применяют для полосканий смесь 1 столовой ложки лимонного сока с 1 столовой ложкой меда на 200 г воды комнатной температуры.

Лимон при кожных заболеваниях

◆ Сок лимона способствует устранению трещин на коже, уменьшает ломкость ногтей.

◆ Сок лимона, если им пропитать салфетку и в качестве примочек прикладывать к больным местам, помогает избавиться от грибковых поражений кожи и экзем, хронического геморроя.

Косметические свойства лимона

◆ Ногти, смазанные лимонным соком, становятся чистыми и блестящими.

◆ Лимон хорошо очищает пальцы, загрязненные при чистке овощей.

◆ При выведении мозолей широкое применение нашла кожура лимона с мякотью. Мозоли - серьезный косметический дефект. Это некрасивые болезненные образования, получаемые в результате продолжительного трения кожи обычно при неудобной и тесной обуви. В результате раздражения зародышевый слой начинает усиленно образовывать клетки в местах давления. Со временем роговой слой утолщается и при невозможности расти вверх (в связи с придавливанием) клетки проникают в глубину и образуют так называемое жило, которое сдавливает нервное окончание и вызывает боль. Чтобы вывести мозоль, на ночь к ней прикладывают корку лимона с мякотью и тщательно забинтовывают. Предварительно ноги следует распарить. Процедуру повторяют 2-3 ночи подряд. В результате мозоль размягчается и ее можно аккуратно снять.

◆ Волосы приобретают приятный блеск, если после мытья ополоснуть их лимонной водой (1 ст. л. сока на 0,5 л воды).

◆ Жирную кожу, кроме ежедневного умывания горячей водой с мылом, необходимо протирать раствором следующего состава: взбить один яичный белок, влить его в бутылку с широким горлышком, выжать туда сок 2-3 лимонов, влить 1/4 стакана одеколona. Взболтать до образования белой эмульсии. Добавить на кончике ножа соли, чайную ложку глицерина. Протирать лицо на ночь.

◆ После умывания лицо, при жирной коже, следует протереть настоем из лимонов. Для изготовления настоя надо натереть 200 г лимонов и залить их 250 г водки, дать настояться семь дней, процедить.

◆ Белковую вяжущую маску делают из сбитых белков с добавлением лимонного сока (сок, выжатый из половины лимона, на один белок). Эта смесь ровным слоем накладывается на лицо. После того как образуется пленка, наносят второй слой и через 20 минут смывают водой. Рекомендуется при расширенных порах для жирной кожи и при морщинах.

◆ Для жирной кожи хорошо подойдет маска, приготовленная следующим способом: хорошо взбить белок, добавить к нему цедру лимона и нанести на лицо на 20 минут.

◆ Принимая ванну, наложите на лицо маску из яичного желтка с лимоном или из квашеной капусты - это особенно полезно для мирной кожи.

◆ Питательные маски из крема для жирной кожи: взять 2-3 яичных желтка, 100 г сметаны, 50 г светлого одеколona, сок одного лимона. Все тщательно перемешать и нанести тонким слоем на чисто вымытую кожу.

◆ Для нормальной кожи лица подойдет маска медово-лимонная. Для ее приготовления надо в 1 столовую ложку меда добавить 5-10 капель лимонного сока, добавить толочна и нанести на 15 минут на лицо, затем смыть прохладной водой.

◆ Крем для стареющей кожи: взять цедру трех лимонов, залить 1 стаканом кипятка, настоять 10 час, процедить. Добавить 1 чайную ложку меда, сок 3 лимонов, 1 чайную ложку растительного масла, 2 столовые ложки сливок, 3 столовые ложки одеколona, 0,5 стакана настоя лепестков розы. Хорошо все перемешать. Состав готов.

◆ Для дряблой, увядшей шеи можно делать маску из смеси, в состав которой входит сок половины лимона, 1 чайная ложка растительного масла, 1 белок. Маску держать на коже 20 минут.

◆ Витаминная маска, увлажняющая кожу на лице, разглаживающая морщины и предотвращающая их появление: полную ложку пастеризованного творога смешать с несколькими каплями лимонного сока или с мелко нарезанной долькой апельсина. Если кожа очень сухая, полезно предварительно смазать ее подогретым растительным маслом.

◆ Людям, работающим в пыльном помещении, следует после работы тщательно помыть лицо мягкой тряпочкой и протереть смесью следующего состава: к соку 1 выжатого лимона добавить 0,5 стакана свежих сливок, 1/4 стакана водки, 1 желток. Смесь хранить в прохладном месте.

◆ Потлившую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать ломтиком лимона.

◆ Попытаться отбелить пигментные пятна на лице можно, протирая кожу лица утром и вечером соком лимона или смесью: сок 1 лимона и

1 взбитый белок; или 1 столовую ложку лимонного сока смешать с 1 столовой ложкой уксуса.

◆ Если на коже шеи есть пигментные пятна, то их можно протереть соком лимона или применить маски из кефира или простокваши.

◆ Хорошее отбеливающее действие оказывает протирание жирной кожи специальным составом. Для его приготовления надо сбить в пену белок 1 яйца, смешать с соком 1 лимона, 4 г глицерина, 100 г водки. Отбеливающие средства надо применять, начиная с весны до глубокой осени.

◆ Чтобы волосы не салились слишком быстро, надо ежедневно тщательно счесывать с них пыль и грязь. Не реже, чем раз в неделю, мыть их, предварительно смазав лимонным соком или смесью лимонного сока и растительного масла. Ополоснуть волосы после мытья свежим настоем ромашки и шалфея, взятых в равных пропорциях.

◆ За полчаса до мытья головы в жирные волосы вотрите смесь из 1 чайной ложки лимона, меда, столетника и желтка.

◆ При перхоти: кожуру 4 лимонов проварить 15 минут в 1 л воды, а затем 1 раз в неделю ополаскивать волосы этим отваром.

◆ Если вы работали в саду и испачкали руки, вымойте их в теплой воде с мылом, высушите, затем вотрите несколько капель лимонного сока. Когда сок высохнет - вотрите в кожу густой глицерин.

◆ Если пальцы рук пожелтели, их следует протереть лимоном или столовым уксусом.

◆ Пожелтевшие от курения ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла, в которое

добавляется несколько капель лимонного сока и витамина «А». Процедуру выполнять 2 раза в неделю.

◆ Против затвердевания и шелушения кожи на локтях помогает утреннее и вечернее протирание их кусочком лимона. Через 7-10 дней кожа станет мягкой и гладкой.

◆ Жесткую кожу коленей можно смягчить растительным маслом с добавлением сока лимона в пропорции 10:1. Нанести смесь на 20 минут, смыть теплой водой, колени смазать жиром.

◆ При мозолях на ногах, распарить перед сном ногу в горячей воде, вытереть досуха и привязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством лимонной мякоти (лучше срезать горбушку лимона с мякотью). Примерно через 5 дней мозоль должна сойти полностью. Этим же способом можно лечить и застарелые мозоли.

◆ Чтобы избавиться от волос на лице и на ногах, размешать в 3 столовых ложках воды 10 кусков сахара и на кончике ножа лимонной кислоты. Полученную смесь варить на небольшом огне до получения золотистого цвета. Смесь должна иметь консистенцию пластилина. Нанести ее теплую на волосистую кожу и затем быстро снять.

◆ Зуд от комариных укусов проходит, если воспользоваться лимонным соком или раствором пищевой соды (1/2 чайной ложки того или другого на стакан воды).

◆ Если вы «перезагорели», обложите кожу тонкими дольками сочного лимона, эффект хороший, но щиплет довольно сильно.

Уход за ногами

◆ Для борьбы с потливостью ног делают ножные ванночки из лимонной кислоты с добавлением борной кислоты и тимола.

◆ От усталости и болей в ногах помогает растирание смесью лимонного сока с ромашковым кремом.

◆ Старинный русский рецепт от судорог в ногах: утром и вечером смазывать соком свежего лимона подошвы ног и не ходить, а также не надевать обуви до тех пор, пока лимонный сок не высохнет совсем. Весь курс лечения продолжается не больше двух недель.

Следует помнить, что лечебные свойства лимонов в полной мере проявляются только у вполне зрелых плодов, но не перезревших. В двухлетних плодах с толстой кожурой содержится значительно меньше ценных веществ, чем в однолетних. Недозрелые лимоны можно сделать полезнее, употребляя их с медом.

Противопоказания

Лимоны могут раздражать слизистые оболочки желудка и кишечника, а также почки. Поэтому они не рекомендуются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника; а также при холецистите, гепатите и остром нефрите. Не рекомендуется употреблять в пищу лимоны при гастритах и других болезнях желудка с повышенной кислотностью и при нарушениях функций поджелудочной железы. При остром гастроэнтероколите разрешается чай с небольшим количеством лимона.

У некоторых людей лимонное масло может вызвать раздражение кожи. Прежде чем употреблять это масло, проверьте его действие на тыльной стороне руки.

Места произрастания

В дикорастущем состоянии неизвестен. Широко культивируется во многих странах с субтропическим климатом. Культивируется на Кавказе, на Черноморском побережье, в Средней Азии. Распространен в комнатной и оранжерейной культуре.

Комнатная культура лимона в настоящее время распространена почти по всей России. Кроме Павловского, для комнатной культуры пригодны и другие сорта (Дженоа, Лисбон, Грузинский, Майкопский, Китайский — лимон Мейера и др.).

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ - *Schizandra chinensis* (Turcz.) Baill.

Семейство магнолиевые — Magnoliaceae

Другие названия

Кислица, китайская лиана, красноплодка, лимон дикий, ползучка, хошум, шисандра.

Ботаническая характеристика

Многолетний крупный кустарник-лиана, напоминающая виноградную лозу. Стебель мощный деревянистый, вьющийся, длиной 10—15 м и диаметром 1—2,2 см. Побеги лианы эластичные, прочные, обвивают стволы деревьев и кустарников, поднимаясь в их крону. В северных районах лимонник образует кустовую форму с многочисленной корневищной порослью. Кора с многочисленными продольно-вытянутыми чечевичками. На старых стеблях она темно-коричневая, морщинистая, шелушащаяся, на молодых - желтоватая, блестящая, гладкая. Листья очередные, на укороченных побегах, расположены пучками, черешковые, слегка мясистые, светло-зеленые, эллиптические или обратнояйцевидные длиной 5—10 см и шириной 3—5 см, заостренные с клиновидным основанием, по краю с мелкими сосочковидными зубцами, жилки с нижней стороны листа выступающие, слабо-опушенные. Черешки розовые или красноватые. Цветы с приятным запахом, раздельно-полые, однодомные. Иногда встречаются неяснообоеполые, в которых четко выражены или тычинки, или пестики; собраны по 2-5 шт. на укороченных боковых побегах или у основания вьющихся побегов. Цветоножки тонкие, поникающие, длиной 1—4 см, розово-красные. Околоцветник простой, венчиковидный, шести-, девятилепестный, восковидный, белый или слегка кремовый, иногда розовеющий, диаметром около 2 см. Тычиночные цветы с 5—7 тычинками, тычиночные нити короткие, сросшиеся в толстую колонку, которая втрое короче околоцветника. Пестичные цветы с многочисленными (10—48 шт.) округлыми плодолистиками, располагающимися на удлиннном, цилиндрическом, зеленоватом цветоложе. Завязи верхние, двугнездные; рыльца сидячие, косые. Цветоложе во время созревания плодов сильно вытягивается (в 20-25 раз) и вместе с плодами приобретает вид колосовидной кисти длиной около 2—8 см, с 10—40 ягодами. Ягоды ярко-красные, одно- и двусемянные, сочные, шаровидные, диаметром 5—10 мм. Семена блестящие, почковидные, с плотной кожурой, свежесобранные-желтые или светло-оранжевые, при хранении становятся коричневато-охристыми. Семена и кора стеблей и корней обладают специфическим вкусом и лимонным запахом.

Цветет во второй половине мая - в начале июня, плоды созревают в сентябре-октябре.



Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена, листья, корни и кору. Плоды заготавливают в период их полной зрелости (сентябрь-октябрь), до наступления заморозков. Зрелые плоды лимонника обладают терпким привкусом, вызывающим характерное жжение во рту. С одного растения собирают до 4—5 кг ягод. Срывают или срезают их целыми кистями, очищают от примесей и в течение 2—3 дней подсушивают под навесами. Однако надо иметь в виду, что лимонник — растение чрезвычайно нежное и поврежденные лианы обычно перестают плодоносить, поэтому кисти нужно срывать очень аккуратно. Затем ягоды отделяют от цветоложа и сушат в сушилках или духовках при температуре не выше

60°C или готовят из них сок. Для получения семян их освобождают от мякоти плодов после отжима сока, промывают и подсушивают в сушилках или печах, рассыпая тонким слоем на противнях.

Для получения флавоноидов листья собирают в фазе распускания, для получения слизи — в период листопада. Кору стеблей заготавливают в период плодоношения с мужских экземпляров.

Химический состав

Плоды лимонника содержат большое количество органических кислот: лимонной (10,94-11,36%), яблочной (7,6-8,4%) и винной (0,8%); тонизирующие вещества: схизан-дрин - 0,12%, схинзадрол, усхинандрин. Эти соединения являются метиловыми эфирами полиоксифенолов. Мякоть плодов содержит сахара (до 1,5%), таниды и красящие вещества (0,15%). Масло, полученное прессованием семян («натуральное»), является смесью жирного и эфирного масел. В состав жирного масла семян (до 33,8%), представляющего собой вязкую золотисто-желтую жидкость, входят глицериды линолевой (55,9-59,8%), олеиновой (28,5-34,1%) и других кислот. Во всех органах растения содержится эфирное масло: в коре - 2,6-3,21%, в семенах — 1,6—1,9 и стеблях — 0,2—0,7%. Эфирное масло коры — подвижная, золотисто-желтого цвета прозрачная жидкость с лимонным запахом, в состав его входят сескви-терпены — до 30%, альдегиды и кетоны — около 20%.

Листья содержат: макроэлементы (мг/г): К - 19,2, Са-0,7, Mg - 1,7, Fe-0,06; микроэлементы (мкгт): Мп — 0,22, Си — 0,1, Zn — 0,13, Сг — 0,01, А1 — 0,02, Ва - 31,05, Se - 33,3, Ni - 0,33, Pb - 0,03,1 - 0,09, В - 0,9; концентрируют Se, В, могут накапливать Мо, Ni, Мп, Си.

Фармакологические свойства

Препараты лимонника усиливают возбуждение в коре головного мозга, повышают рефлекторную деятельность, стимулируют и тонизируют центральную нервную систему, сердечно-сосудистую систему, возбуждающе действуют на функции дыхания, усиливают остроту зрения, используются при астенических и астенодепрессивных состояниях у психически и нервных больных, снижают содержание сахара в крови, расширяют периферические сосуды, усиливают сокращение матки. Действие лимонника обусловлено наличием схизандрина, который повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, стимулирует сердечную деятельность и дыхание.

Применение в медицине

Нанайцы, уходя на охоту, берут с собой сушеные плоды лимонника; по их мнению, горсть сухих плодов дает силы охотиться на зверей целый день без приема пищи. Русские охотники на Дальнем Востоке для предупреждения чувства усталости и увеличения мышечной силы использовали ягоды, стебли и корни лимонника в виде чая. Лимонник применяется в качестве общеукрепляющего средства, а также для лечения больных пневмонией, сосудистой недостаточностью и пониженным артериальным давлением. Лимонник применяется при вяло гранулирующих ранах и трофических язвах. У здоровых людей при физической нагрузке лимонник предупреждает наступление чувства усталости. Побочных явлений препараты лимонника не имеют.

Лекарственные препараты

Настой из высушенных листьев и молодых побегов: заварить 1 л кипятка 10 г лекарственного сырья, настоять 1 ч, процедить. Пить как чай.

Отвар ягод лимонника: истолочь в ступке 10 г сухих ягод, залить в эмалированной посуде 1 стаканом крутого кипятка и держать на водяной бане 15 мин. Принимать 2 раза в день по 20—40 капель натошак или через

4 часа после еды.

Настойка ягод лимонника: измельченные ягоды залить 95%-м спиртом в соотношении 1:5. Посуду из темного стекла герметично закрыть и настоять содержимое 14 суток в темном месте при комнатной температуре, периодически взбалтывая. После чего настойку процедить через 2-3 слоя марли, отжать остаток и добавить его к полученному фильтрату. Затем настоять еще 2—3 дня и снова процедить. Готовая настойка должна быть прозрачной. Принимать натошак по 35—40 капель

2-3 раза в день в течение 3 недель. Эффект от приема ощущается через 30—40 мин. Результат лечения будет ощущаться на 15—20-й день с начала приема настойки.

Сок ягод лимонника: вымыть и отжать свежесобранные ягоды. Сок разлить в пастеризованные 0,5-литровые банки, простерилизовать 10—15 мин, после чего герметически закрыть. Для поднятия жизненных сил и повышения работоспособности нужно этот сок добавлять в чай из расчета 1 ч. л. на 1 стакан кипятка.

Порошок семян лимонника используют при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока: по 1 г 3 раза в день за 0,5 ч до еды. При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока лучше пить сок ягод по 1 ст. л. 3 раза в день.

Противопоказания

Препараты лимонника малотоксичны, но противопоказаны при нервном возбуждении, повышенном артериальном давлении и нарушениях сердечной деятельности. Во избежание нарушения ночного сна их не принимают в вечерние часы.

Места произрастания

Растет в Приморском крае, на юге Хабаровского края и в Амурской области, реже на южном Сахалине и Курильских островах, по горным кедрово-широколиственным и долинным лесам, долинам ручьев и рек, в тени скал и обрывов, на хорошо дренированных почвах, богатых органическими веществами. Большие заросли образует на месте пожаров и вырубок, на прогалинах и опушках на высоте от 200 до 700 м над уровнем моря. Заросли лимонника промышленного значения имеются на западных отрогах Сихотэ-Алиня, в долине среднего течения Амура, в Приморском крае. Общая площадь лимонника в России составляет свыше 4000 га, однако использование лимонника затруднено из-за малой доступности.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ - *Tilia cordata* (L.) Mill.

Семейство липовые — *Tiliaceae*

Название произошло от латинизированного греческого слова «tileia» — липа, латинское «cordatue» — сердцевидный, что связано с формой листьев.

Другие названия

Волига, глуш, липа мелколистная, липина, лубняк, лутошка, молкана, мочальник.

Ботаническая характеристика

Дерево до 20-30 м высоты, с крупной раскидистой кроной. Род липы включает в себя 40 видов. Самый распространенный в нашей стране вид — липа мелколистная, или сердцевидная. Кора ее темная, почти черная глубокотрещиноватая; молодые веточки крас-но-бурые, обычно голые. Листья очередные, длинночерешковые, сердцевидные, пластинки длиной 5—10 см, темно-зеленые, сверху пильчатые, с длиннозаостренной верхушкой, обычно симметричные, реже неравнобокие, ширина почти такая же, как и длина, снизу листья сизовато-зеленые, с пучками желтовато-бурых волосков в узлах жилок. Листья распускаются в мае-июне. Цветки желтовато-белые, душистые, диаметром 10 мм, собраны по

3—15 штук в полузонтики. При каждом соцветии находится бледный желтовато-зеленый удлинено-ланцетовидный тонкий прицветный лист, длиной около 6 см, до половины своей длины сросшийся с цветоносом. Плод — односемянный орешек, 4-8 мм в диаметре, шаровидный, войлочнопушенный, с деревянистой или кожистой оболочкой, бурый; семена широкообратнояцевидные, длиной

4-5 мм, блестящие, красно-бурые. Цветение продолжается около двух недель. Цветет в конце июня — в июле. Плоды созревают в августе-сентябре.



Заготовка

С лечебной целью используют соцветия липы (липовый цвет) вместе с прицветником — летучкой.

Сбор цветков проводят в то время, когда большая часть цветков распустилась, а другая часть еще находится в стадии бутонизации. Сырье, заготовленное в более позднее время, когда часть цветков уже отцвела, при сушке буреет, сильно крошится и становится непригодным. С одного молодого дерева, растущего на опушке, можно собрать 0,7—1,5 кг свежих соцветий. Сырье сушат сразу после сбора под навесом, в проветриваемом помещении, на чердаке или в сушилке при температуре 40—50 °С, расстилая слоем 3-5 см. Готовность определяют по ломкости цветоносов. На солнце сушить нельзя, так как сырье теряет цвет. Влажность сырья допускается не выше 12%. Хранят в защищенном от света, хорошо проветриваемом помещении. При правильном хранении сырье не теряет свойств в течение 3 лет.

Химический состав

В цветках липы содержатся эфирное масло, в составе которого имеются фарнеол, гликозиды — гесперидин и тилиацин, сапонины, флавоноидные гликозиды кверцетин и кемпферол, дубильные вещества, витамин С (31,6%), каротин. В липовом нектаре содержится около 40% сахарозы и около 12% глюкозы и фруктозы. В листьях липы много белка, 131 мг% витамина С и каротин. В плодах - около 60% жирного масла, близкого по качеству к прованскому маслу. В коре найдено тритерпеновое вещество — тилиадин и масло до 8%.

Фармакологические свойства

Целебные свойства липы связывают с кверцетином и кемпферолом. Тилиацин обладает фитонцидной активностью. Препараты липы оказывают успокаивающее, болеутоляющее, желчегонное, мочегонное, потогонное, отхаркивающее, противомикробное, противовоспалительное, смягчительное действия, стимулируют работу желудка, умеренно уменьшают вязкость крови.

Применение в медицине

Препараты липы используются внутрь при повышенной нервной возбудимости, судорогах, болях в груди, животе, при простуде, хроническом кашле, скоплении мокроты в легких, при болях в животе, вызванных засорением печени, при заболеваниях почек, гипертонической болезни, детских инфекциях. Как вспомогательное потогонное средство при гриппе и острых бронхитах, бессоннице, наружно для полоскания рта и зева при воспалительных заболеваниях, ангинах, для умывания лица, чтобы придать коже эластичность.

Лекарственные препараты

Настой липового цвета: залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. измельченных липовых цветков, настоять 20-30 мин. Пить как чай по 2—3 стакана в день при простудных заболеваниях, головной боли, обмороках, для полоскания горла при ангинах и полости рта при воспалительных процессах.

Более концентрированным настоем полощут горло и умываются для смягчения кожи лица.

Непроцеженный настой с распаренным сырьем или молодые свежие листья и почки назначают в виде компрессов при воспалении геморроидальных узлов, груднице, ревматизме, подагре, ожогах.

Отвар липовых цветков готовят из расчета 3—4 ст. л. измельченных цветков на 2 стакана воды, кипятят в течение 10 мин, процеживают.

Липовый цвет широко используют вместо чая.

Свежие листья липы помогают при головной боли — ими обкладывают голову. Свежие молодые листья липы годятся для приготовления весенних витаминных салатов.

Из **молодых побегов липы** (самых мягких и нежных кончиков веток — не более 10 см) можно при необходимости сварить кашу. Веточки режут на кусочки по 2-3 см, каждый кусочек разрезают на несколько тонких полосок вдоль волокон, после чего варят в немного подсоленной воде до полного размягчения.

Древесный липовый уголь применяют при метеоризме и поносах.

Из **плодов липы**, по вкусу похожих на орехи, получают пищевое масло.

Соцветия липы используют и в косметических целях.

Кашицу из заваренных цветков применяют как смягчительное средство для припарок.

При сухой коже лица рекомендуется умываться холодным настоем липового цвета. Чтобы освежить уставшее лицо, сделайте компресс **для** лица. Сварите чай из липового цвета и мяты, процедите и еще раз подогрейте. Горячим вылейте в большую чашку. Рядом поставьте чашку с холодной водой, приготовьте две мягкие тканевые салфетки. Намочите салфетку в горячем чае, выжмите, положите на лицо и подержите две минуты, затем смените ее второй салфеткой, смоченной холодной водой. Смену компрессов сделайте 2—3 раза, последний, холодный, держите 5 мин.

Настой липового цвета: бросить горсть цветков липы в стакан кипятка и настоять 15 мин, тепло укутав, добавьте в настой 1/4 ч. л. меда. Обильно смочить лицо и шею настоем и подержать 10 мин. Остатки настоя поставить в холодное место, на следующий день процедуру повторить. Перед употреблением взбалтывать. Это прекрасное средство, помогает омолодить лицо, стать красивой и привлекательной.

Лосьон для сухой кожи: настой из цветов липы (1,5 ст. л. цветов на стакан кипятка) смешать с 1 ч. л. меда. Протирать лицо вместо умывания. При дряблой коже лица полезно делать горячий компресс из липового цвета, хмеля, мяты. Высушенные травы заваривают кипятком (1 ст. л. сбора на стакан воды), настоять 15 мин, процедить. В горячем отваре смочить полотняную тряпочку, слегка отжать и прикладывать к лицу. Остынет - снова окунуть в горячий раствор, отжать и сделать новый компресс. Повторять в течение 5—8 минут.

Приостанавливает выпадение волос отвар липового цвета: 8 ст. л. липового цвета залить 0,5 л воды и кипятить 20 мин. Остудить, процедить. Полученным отваром мыть голову.

При ожогах используют отвар липового цвета (4 ст. л. цветков залить 0,5 л воды и кипятить на медленном огне 10 мин). Можно также при ожогах в виде припарок использовать кашицеобразную массу из цветков липы.

Активная пора липы с 2 до 6 ч. Отдыхает она с 6 до 7 ч. Энергия липы сильная, мягкая. Она вызывает ощущение тепла и покоя, избавляет от угнетения и депрессии. Общаться с липой лучше всего во второй

половине дня, летом и обязательно при теплой сухой погоде.

Липовый мед издавна славится как один из лучших. Он обладает антибактериальным, отхаркивающим, противовоспалительным и легким слабительным действиями. Медом лечат воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, заболевания почек и печени. Наружно мед применяется как косметическое средство, а также для ускорения заживления ран и ожогов.

Места произрастания

Различные виды липы распространены по всей Европе. Липа сердцевидная растет в зоне смешанных лесов средней полосы Европейской части России, западных предгорьях Урала, в Башкирии, Западной Сибири, на Кавказе, в Молдавии, в Крыму, на Украине.

12 Золотая книга лекарственных растений

ЛИСТВЕННИЦА СИБИРСКАЯ -*Larix sibirica* L.

Семейство сосновые — *Pinaceae*

Ботаническая характеристика

Дерево высотой 30—45 м, с опадающей на зиму хвоей. Ствол прямой, в нижней части конусовидно-утолщенный. Кора серовато-бурая, толстая, растрескивающаяся; на однолетних побегах гладкая, лоснящаяся, иногда с редкими волосками, светлая, с возрастом темнеющая. Крона у молодых деревьев узкопирамидальная, редкая, у взрослых -высокоподнятая, ширококонусовидная, раскидистая. Ветви отходят от ствола под прямым углом, на концах плавно загнуты вверх. Листья (хвоя) узколинейные, длиной

13—45 мм, на молодых ростовых побегах расположены спирально, на старых - в пучках по 20—40 шт., мягкие, светло-зеленые. Растение однодомное. Мужские колоски располагаются на безлиственных однолетних или более старых, коротких побегах, желтоватые; тычинки многочисленные, расположены спирально. Женские колоски — на облиственных коротких побегах, широкояйцевидно-конические, пурпуровые и розовые, реже бледно-зеленые или беловатые, состоящие из кроющих и более крупных семенных чешуй, в пазухах которых сидит по 2 семечки. Шишки обычно яйцевидные, длиной 2—4 см, с плотно сомкнутыми до созревания чешуями, в зрелом состоянии — широко раскрытые, светло-бурые или светло-желтые, состоят из 20-40 чешуй, расположенных в 5—7 рядов. Семенные чешуи тонкие, с цельным закругленным краем, с наружной стороны густо одетые короткими рыжими волосками. Семена косообратнояйцевидные, длиной 4—5 мм, желтоватые, с темными полосками и крапинками, с крылом длиной 8-17 мм.

Цветет в мае, семена созревают в сентябре-октябре. Хвоя опадает во второй половине октября. Живет до 500—900 лет. Лиственница — самое распространенное дерево в России, она занимает 38% площади всех лесов страны. Запас древесины — почти 28 млрд. куб. м.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются хвоя, живица, кора, молодые побеги и почки, которые собирают весной. Хвою можно собирать все лето, но наиболее эффективна она в конце июня и в конце августа. В это время она содержит наибольшее количество аскорбиновой кислоты.

Химический состав

Хвоя дерева содержит эфирное масло, состоящее из пинена, барнеола и борнилацетата, аскорбиновую кислоту, клеящее вещество; кора - дубильные вещества, камедь, катехины, флавонолы, антоцианы, органические кислоты; в состав живицы входят эфирное масло и канифоль (твердая смола).

Фармакологические свойства

Препараты из лиственницы обладают успокаивающим, противомикробным, дезодорирующим, обволакивающим, раздражающим, отвлекающим, глистогонным, противоцинготным свойствами.

Применение в медицине

Наружно препараты лиственницы применяются как раздражающее и отвлекающее средство. Скипидарные компрессы, покрытые горячей грелкой, применяют при радикулите и ишиасе. При зубной боли скипидарный компресс накладывают на щеку, напротив пораженного зуба.

Скипидар или мази на его основе используют для втираний при ревматизме, подагре, воспалении мышц, невралгии. Для ингаляции в качестве противомикробного средства используются при бронхите, абсцессах, гангрене легких, катаре верхних дыхательных путей. Кору и побеги используют в виде горячих настоев при грыже и обильных месячных. Камедь и лиственничный клей используют как обволакивающее. Ванны из настоя свежих веток полезны при ревматизме и подагре.

Очень ценным средством для лечения различных заболеваний является лиственничная губка (трутовик лекарственный) — гриб, паразитирующий на стволах лиственниц, — *Fomitopsis officinalis* (Vill.)

Состоит из мицелия, пронизывающего древесину, и плодового тела, которое образует на поверхности коры дерева крупные жел-товато-белые сидячие шляпки весом до 3 кг. Плодовое тело гриба многолетнее, копытообразное, толстое, плотное, с возрастом становится ломким. Ткань плодового тела состоит из толстостенных, переплетающихся гифов. Споры эллипсоидальные или яйцевидные, с гладкой оболочкой,

бесцветные, часто с капелькой масла внутри. При прорастании образуют мицелий, развивающийся в коре дерева и вызывающий его заболевание.

Собирают губку обычно весной, в первой половине лета или осенью. Плодовые тела сбивают с дерева палкой или срубают топором. Сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях, на печах и т. п.

Плодовое тело лиственничной губки на 60—65% состоит из липидных веществ, растворимых в эфире. Кроме того, в плодовом теле найдены растворимые в воде кислоты, агарицин, жирное масло и другие вещества.

В нем содержатся различные смолы и органические кислоты, в т. ч. агарициновая кислота. Агарицином, получаемым из губки, лечат изнурительное потоотделение, которым особенно часто страдают больные туберкулезом. Кроме того, настой лиственничной губки обладает успокаивающим и легким снотворным действиями.

Энергетическое воздействие лиственницы наиболее полно проявляется во второй половине дня. Заряжаться энергией дерева лучше всего утром.

Лекарственные препараты

Отвар молодых побегов лиственницы: заварить 1 стаканом кипящего молока 1 ст. л. мелко измельченного сырья, подогревать на малом огне 15 мин, настоять 0,5 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 0,5 ч до еды при кашле, хроническом бронхите с отделением гнойной мокроты, почечнокаменной болезни, метеоризме, как средство от ленточных глистов и как слабительное.

Отвар хвои лиственницы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мелко измельченного сырья, подогревать на малом огне 10 мин, настоять 0,5 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 0,5 ч до еды при гипертонии и как сильное противогинготное средство.

Места произрастания

Всего известно около 20 видов лиственниц.

Распространена лиственница в Западной и Средней Сибири, от Белого моря до Байкала и верхнего течения Лены. Преобладает в таежных лесах Западной Сибири, Алтая и Саян. Часто образует сплошные массивы. Как декоративное растение культивируется почти по всей территории России. Другой вид лиственницы — лиственница даурская, широко распространена в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. На Урале и северо-востоке Европейской части этот вид замещается весьма близким видом — лиственницей Сукачева. К востоку от Енисея — лиственницей Гмелина, исключительно холодостойкой породой. На Карпатах растет лиственница европейская. Все эти виды различаются главным образом по количеству, консистенции, опушенности и форме края семенных чешуй. Используются так же, как лиственница сибирская.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ - *Arctium lappa* L. (*Lappa major* Gaertn.)

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Ботаническое название рода *Arctium* происходит от греческого слова «arctos» -медведь; видовое — *lappa* — от греческого «lavein» — брать, цеплять, хватать. Род лопухов представлен 11 видами.

Другие названия

Аревян, арпей, арпешник, арпьи, бодяк, бри-левник, брили, будлачник, дедки, дедовик, дедовник, задерка, капелюшки, колош, королевина трава, лапуха горькая, лепельник, липух, лопушина, лопушни, лопушник, лопушняк, лоха, новучка, репей, репейник, репейничек, репейный корень, репец, репик, репняк, репях, репяхи, репяшник, собачки, собачник, сояк, тамтуш, тимши, шишки, шишобор.

Ботаническая характеристика

Крупное двулетнее травянистое растение высотой 60—180 см. Корень мясистый, стержневой, маловетвистый, веретеновидный, длиной до 60 см, в первый год жизни он сочный, а на второй становится дряблым и полым внутри. В первый год лопух образует прикорневые листья, во второй — стебель: мощный, прямостоячий, ребристый, красноватый, сильно ветвистый в верхней части, слегка железистый. Листья черешковые, постепенно уменьшающиеся к верхушке стебля, широко сердцевидно-яйцевидные, зубчатые, сверху с редкими короткими волосками или голые, снизу серовато-войлочные. Нижние листья крупные, до 50 см в длину и в ширину. Цветы собраны в шаровидные корзинки диаметром 3—3,5 см, расположенные в виде щитка или щитковидной метелки на концах стебля и его разветвлений. Обертка корзиночек голая, зеленая, состоит из черепитчаторасположенных линейных, постепенно заостренных, жестких, крючkovатозагнутых листочков. Общее ложе корзинки слегка выпуклое, густо усаженное жесткими, линейно-шиловидными прицветниками. Все цветы трубчатые, обоеполые, с лилово-пурпурным венчиком. Чашечка в виде хохолка. Тычинок 5, пыльники срослись в трубочку со стреловидными придатками. Пестик с нижней одногнездной завязью. Плоды - продолговатые, голые, ребристые, пятнистые семянки, длиной 5—7 мм, с хохолком из многорядных желтовато-белых жестких, легко опадающих волосков. Хохолок в 2 раза короче семянок.

Цветет в июне-августе. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья, колючки, корни. Корни растений первого года выкапывают в конце апреля — начале мая, когда у растения еще нет стеблей, но появились листья, или в сентябре-октябре, после высыхания листьев. Дряблые и деревянистые корни для лечебных целей не пригодны. Сочные корни провяливают на солнце, после чего снимают руками с них землю. Ни в коем случае нельзя снимать с них кожицу — в ней содержится много полезных веществ. Сушат без особого промедления, разрезая вдоль на куски по 10—15 см, сушат в сушилках или духовках при температуре 40 °С. Листья собирают в июле-августе, сушат в тени, на сквозняке; семена - по мере созревания. Срок годности корней при правильном хранении до 5 лет, семян 3 года, листьев 1 год.

Химический состав

В корнях растения содержится до 45% полисахарида инулина, 12,3% протеина, эфирное масло (до 0,2%), жирное масло, пальмитиновая, стеариновая кислоты, ситостерин и стигмастерин, дубильные и горькие вещества. В семенах найдены лигнано-вый гликозид арктиин, гидролизующийся на арктигенин и глюкозу; большое количество жирного масла, в состав которого входят глицериды линолевой и олеиновой кислот. В листьях содержатся дубильные вещества, слизи, эфирные масла. Лопух можно без преувеличения назвать женьшенем средней полосы России.

Фармакологические свойства

Лопух — одно из лучших почти универсальных народных средств. Препараты из лопуха стимулируют регенерацию тканей, оказывают желчегонное, антибактериальное и противодиабетическое действия, нормализуют состав крови, функции желудка и кишечника. Корни используют как мочегонное средство при мочекаменной болезни, отеках, как жаропонижающее и потогонное при простудных заболеваниях, как болеутоляющее и восстанавливающее обмен веществ при подагре, суставном ревматизме, геморрое, а

также наружно - для лечения кожных заболеваний. Корни лопуха являются лучшим средством, восстанавливающим обменные процессы в организме. Листья лопуха обладают противоопухолевым, диуретическим, потогонным и желчегонным свойствами.

Применение в медицине

В народной медицине корни лопуха употребляют в виде настоя, отвара, настойки, репейного масла при подагре, ревматизме, некоторых кожных заболеваниях, а также как мочегонное и потогонное средство. Наружно — при экземах, язвах, кожной сыпи, гнойных ранах, фурункулезе, ишиасе и радикулите.

Настой и отвар корней лопуха применяют при желудочно-кишечных заболеваниях: гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; при атеросклерозе, подагре, обменных артритах, хронических гепатитах, циррозе печени, мочекаменной болезни, геморрое, рахите, водянке, диабете (вместе со стручками фасоли), а также при экземе и облысении, при укусах ядовитых змей и насекомых.

Листья лопуха применяют как желчегонное средство, а также при ожогах и ранах. Сок листьев применяется для выведения бородавок, при чесотке, он хорошо заживляет раны. Для лечения геморроя и полипоза кишечника принимают настой или отвар травы.

Отваром корня лопуха моют два раза в неделю голову для укрепления и лучшего роста волос. С этой целью применяют отвар корней лопуха на миндальном или оливковом масле (так называемое репейное масло) а также мазь, смешанную наполовину с жиром и выдержанную несколько часов в духовке (в печи).

Плоды лопуха в китайской медицине применяются в тех же случаях, что и корни.

Репейное масло используют наружно как средство для укрепления и роста волос, при кожных заболеваниях (экзема, угри, фурункулез).

Для промывания гнойничков на лице, а также против перхоти и выпадения волос применяют отвар из лопуха и татарника; по столовой ложке каждой из трав.

Японцы специально выращивают лопух и регулярно питаются его корнями.

Нет такой болезни, при лечении которой нельзя было бы применить лопух.

Лекарственные препараты

Настой листьев лопуха: залить 0,6 л кипятка 60 г листьев, настоять 4 ч, пить по 200 мл 3 раза в день при язвенной болезни, камнях в почках и печени, при диабете и тахикардии.

Настой корней: измельчить 40 г сухих корней, настоять 2 ч в термосе в 300 мл кипятка. Пить по 100 мл 3 раза после еды при моче- и желчнокаменной болезнях, сахарном диабете, язве, гастрите, геморрое, ревматизме, экземе, фурункулезе. При золотухе глаз, ушей, головы — дают пить настой корней без нормы и умывают этим настоем (за 2—3 дня можно излечить запущенную золотуху). При туберкулезе легких пить настой из корней лопуха и травы цветущего лугового клевера по 1 стакану 4 раза в день.

Настой корня лопуха: залить 400 мл кипятка 1 ч. л. измельченного корня, настоять 12 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день за 0,5 ч до еды.

Настой корня лопуха: залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. измельченных корней, настоять 2 ч и пить по 1/2 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды.

Отвар корня лопуха: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья и нагревать на водяной бане 0,5 ч, настоять 2 ч, процедить. Принимать внутрь по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды при суставном ревматизме.

Для наружного применения при выпадении волос, для их укрепления, лучшего роста, при перхоти, зуде рекомендуется отвар лопуха втирать в корни волос или полоскать им голову после мытья.

Отвар корня лопуха: залить 200 мл кипятка 1 ч. л. измельченного корня, кипятить 5—10 мин на слабом огне, остудить и процедить. Пить по 1 ст. л. отвара 3—4 раза в день для регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта.

Отвар соцветий лопуха: 5—6 «шишек» лопуха заварить 1 стаканом кипятка и греть на малом огне 30 мин, настоять 20 мин, процедить. Полоскать горло и рот при зубной боли и заболеваниях горла.

Свежие листья обмыть водой, сухие обварить кипятком и прикладывать к больному месту слоем из 5—6 листьев, сверху покрыть компрессной бумагой, наложить теплую повязку (повязывают теплым платком) для лечения радикулита.

Свежие листья обмыть водой и прикладывать его нижней стороной к больному месту при головной боли и мастопатии. Сверху покрыть компрессной бумагой, наложить теплую повязку.

Свежие листья лопуха прикладывать на ночь к ступням при пяточных «шпорах».

Свежие листья смазывать сметаной и прикладывать к рожистым воспалениям кожи.

Свежие листья лопуха в виде кашицы прикладывают к ожогам, фурункулам и свежим ранам. При остеохондрозе «кашицу» из листьев прикладывать на болевые точки в течение 10 дней (рассасывает отложения солей и опухоли).

Сок свежих листьев. Отжать сок из свежих листьев лопуха (собранных не позднее июня). Смешать 1 стакан сока и 1 стакан меда, настоять смесь 7 дней. Принимать по 1 ч. л. 2—3 раза в день до еды при ревматизме, радикулите, полиартрите.

Свежим соком из корней или листьев лопуха смазывают раны и язвы, пьют его при туберкулезе легких.

Свежий корень лопуха трут и едят без нормы в начальной стадии рака желудка.

Мазь из корней: настоять сутки в 100 мл подсолнечного масла 40 г свежих корней, прокипятить 15 мин. Смазывать раны, язвы, ожоги.

Мазь из корня: варкой сгустить до половины отвар корня лопуха, после чего смешать его с таким же количеством свиного внутреннего жира, подогреть и слить в горшок, прикрыть крышкой, замазав ее тестом, поставить в духовку на несколько часов. Затем взять, подождать, пока остывшая масса не загустеет, слить оставшуюся воду. Хорошее средство для роста волос.

Мазь из корня: заварить 4 стаканами кипятка 4 ст. л. измельченного корня лопуха, сгустить его на малом огне наполовину и смешать 1 часть его с 4 частями коровьего масла. Эффективное средство при ожогах.

Мазь из корня: измельчить 75 г свежего корня лопуха и настоять его в течение 1 суток в 200 г подсолнечного масла в теплом месте. После чего поставить смесь на медленный огонь и подержать 15 мин, процедить. Применять для лечения долго не заживающих ран.

Мазь из листьев лопуха: смешать по 20 г сушеных листьев лопуха, цветков ромашки, корня копытня, травы кипрея, заварить

4 стаканами воды и поставить на огонь. Довести до кипения и греть 5 мин, потом добавить 1 ст. л. сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи; вновь варить на водяной бане до образования тягучей клейкой массы, процедить, отжать и смешать с глицерином (1:1). Мазь дает хорошие результаты при экземах.

Репейное масло готовят следующим образом: залить 200 мл подсолнечного, оливкового, миндального или персикового масла 75 г измельченных свежих листьев лопуха, настоять сутки, прокипятить 15 мин, процедить.

При слабых редеющих волосах смешать 1 ст. л. репейного масла, сырой желток, 1 ч. л. меда, 2 ч. л. сока натертой луковицы, 2 ч. л. жидкого мыла. Нанести эту смесь на кожу головы, завязать клееночкой, сверху укутать теплым материалом, и через 1-2 ч промыть голову жидким мылом.

При лечении гингивита рекомендуется в сок измельченных семян лопуха добавить немного соли и приготовить мазь. После 2—3 смазываний наступает выздоровление.

При перхоти, жирной коже головы, зуде хорошо помогает отвар смесей трав:

1. Смешать в равных частях корень лопуха и кору ивы. Заварить 1 л кипятка 4 ст. л. смеси, подогреть на водяной бане 0,5 ч, остудить и процедить.

2. Смешать в равных частях корень лопуха и корень аира. Заварить 1 л кипятка 6 ст. л. смеси, подогреть на водяной бане 0,5 ч, остудить и процедить.

Надо теплый отвар одной из этих смесей втирать в кожу головы 2—3 раза в неделю или полоскать волосы после мытья, пока в этом будет необходимость.

Хорошее действие оказывает на волосы репейное масло. Им целесообразно смазывать сухие волосы для сохранения блеска и эластичности. Для этого нужно в зубцы гребня вдеть ватку, пропитать ее репейным маслом, а затем расчесывать волосы, начиная с концов. Жир на волосах довольно быстро разлагается, поэтому рекомендуется это делать на ночь, а по утрам удалять остатки жира сухим полотенцем. Лучшему росту ресниц помогает смазывание их репейным маслом. Волосы укрепляются, перестают выпадать, лучше растут.

Места произрастания

Растет как сорное растение около жилья, по пустырям, у дорог, иногда в лесах на просеках, среди кустарников по всей степной и лесостепной зоне Европейской части России, на Урале, частично в Сибири и на Дальнем Востоке, на Кавказе.

ЛУК ПОБЕДНЫЙ - *Allium victorialis* L.

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Другие названия

Колба, черемица, черемша.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 30—70 см, с резким чесночным запахом. Луковицы прикрепленные к косо-, вверхнаправленному корневищу, конически-цилиндрические, толщиной 1 — 1,5 см, одеты серовато-бурыми, сетчато-волокнистыми оболочками. Стебель прямой, безлистный (стрелка), трехгранный или полуцилиндрический, в нижней половине покрыт гладкими, часто фиолетовыми влагалищами листьев. Листья очередные, в числе 2—3, гладкие; пластинка листа ланцетная или эллиптическая, длиной 10—20 см и шириной 2—8 см, постепенно суженная в черешок, в 2—4 раза короче пластинки. Соцветие — шаровидный или полушаровидный, густой многоцветный зонтик, заключенный в поникающий до цветения чехол, остающийся при плодах, перепончатый, при расцветании короче соцветия. Цветоножки равны околоцветнику или в 1,5—3 раза, а при отцветании в 5 раз длиннее его. Околоцветник венчиковидный, звездчатый, двурядный, шестилепестный. Лепестки беловато-зеленоватые с одной малозаметной жилкой, эллиптические, туповатые, из них 3 внутренних длиннее, до 4—5 мм. Тычинки, числом 6, в 1,5 раза длиннее околоцветника. Пестик с верхней трех-гнездной завязью. Плод — коробочка с широко-, обратное сердцевидными створками. Семена шаровидные, почти черные.

Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

На Украине и на Кавказе черемшой называют другой вид — медвежий лук, растущий в тенистых лесах. Это растение отличается более узкими листьями, более крупными цветами и луковица только одна. По богатству витамином С листья равноценны сибирской черемше.

Используются цветочные стрелки вместе с луковицами и молодыми листьями. Сбор ведется в мае-июне, до начала цветения.

Заготовка

С лечебными целями и в качестве пищевого продукта используют обычно листья черемши. Их употребляют в свежем виде, а для длительного хранения засаливают, маринуют, реже сушат. Луковицы заготавливают весной и в начале лета (май-июнь), выкапывают, очищают от зелени, обрезают надземные части и моют в холодной воде.

Растение имеет резкий чесночный запах. Для уничтожения запаха растение обливают кипятком и затем заливают уксусом, а иногда просто солят и заквашивают.

Химический состав

Во всех частях растения содержатся серосодержащие углеводороды типа аллицина, эфирное масло неизученного состава и аскорбиновая кислота: в листьях — до 0,73 мг%, в луковицах - 50-100 мг%.

Листья лука содержат много витамина С (в 15—20 раз больше, чем в лимонах), эфирное масло, белок, растворимые минеральные и безазотистые экстрактивные вещества, гликозид аланин и природный антибиотик лизоцим, фитонциды.

Листья, кроме того, содержат: макроэлементы (мг/г): калий - 37,0, кальций - 15,8, магний - 3,3, железо - 0,03; микроэлементы (мкг/г): марганец — 0,17, медь — 0,78, цинк -0,47, кобальт — 0,03, молибден — 0,25, хром -0,05, алюминий - 0,16, барий - 0,02, селен -13,3, никель - 0,16, свинец - 0,07, бор - 31,2; концентрируют медь, особенно селен.

Фармакологические свойства

Фармакологические действия черемши близки к действию чеснока. Препараты черемши обладают противоглистным, антимикробным действиями, усиливают перистальтику кишечника.

Применение в медицине

Лук победный в сыром, соленом и маринованном виде применяется при цинге и атеросклерозе, а также при различных кишечных инфекционных заболеваниях. Как кровоочищающее средство черемша употребляется в народной медицине многих стран, ее назначают при кожных сыпях и лишаях. Спиртовую настойку используют для растираний в качестве местного раздражающего средства при ревматизме и пьют от кашля.

Лекарственные препараты

Настой из листьев черемши: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев, настоять 2—3 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды при лихорадке, простуде. Настоем черемши натирают суставы при подагре и ревматизме. Его применяют также для лечения гнойничковых заболеваний кожи.

Сырую черемшу едят при атеросклерозе и глистах.

Сок черемши закапывают в ухо при гнойных воспалениях.

Из лука медвежьего получен препарат **урзал**, предложенный для лечения трихомонадных кольпитов, и эфирное масло **урзалин**, применяемое для лечения гнойных ран, трофических язв, пролежней.

Места произрастания

Растет в лесной зоне Приуралья, Урала, Сибири, Дальнего Востока, Кавказа, в мшистых пихтовых, еловых и кедровых лесах с примесью осины и березы и на альпийских лугах; растет рассеянно, но местами обильно. Заготовка ведется на Алтае, в Иркутской, Кемеровской, Томской областях, на юге Красноярского края, в Приамурье и на Кавказе.

Другой вид - лук медвежий, встречается во влажных тенистых широколиственных лесах Европейской части России и Кавказа.

ЛУК ПОРЕЙ - *Allium porrum* L.

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Ботаническая характеристика

Двулетнее растение, выращиваемое как однолетник, потому что на второй год он начинает цвести и теряет во многом свои лечебные качества. В отличие от лука репчатого он имеет слабо вздутую белую луковицу диаметром 2—7 см, постепенно на верхушке переходящую в светло-зеленый ложный стебель длиной от 8 до 80 см и диаметром 2-5 см, который образует длинные влагалища листьев, плотно охватывающие друг друга. На каждом растении развивается от 6 до 15 листьев длиной 40—60 см. Листовые пластинки отходят от ложного стебля веерообразно, создается впечатление супротивного листорасположения. Пластинки листьев плоские, полускла-дывающиеся по центральной жилке, с восковым налетом. Цветочная стрелка развивается только на второй год жизни растения. Она прямая, высотой до 120 см и больше, несет шарообразное соцветие-зонтик. У хорошо развитых особей зонтик очень крупный, диаметр его может достигать 20 см и насчитывать до тысячи цветков. Цветки мелкие, их окраска варьирует от сиреневой и темно-фиолетовой до белой. В соцветии довольно часто образуются воздушные луковицы, пригодные для размножения лука-порея.

Заготовка

С лечебной целью используют ложный стебель лука.

Химический состав

Потребляемые в пищу части порея содержат от 9 до 25% сухих веществ, в том числе до 12% сахаров, около 2% сырого белка, а также до 80 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), более 5 мг% каротина (провитамина А).

Фармакологические свойства

Порей способствует активизации обмена веществ, благодаря чему полезен лицам, страдающим излишним весом. Он повышает аппетит, улучшает деятельность печени, нормализует пищеварение. Благодаря высокому содержанию солей калия (до 250 мг%), он обладает мочегонным действием. Кроме того, порей обладает антисклеротическим действием.

Применение в медицине

Ложный стебель (ножка) лука употребляется при подагре, ревматизме, цинге, мочекаменной болезни и ожирении, психическом и физическом переутомлении.

Лекарственные препараты

Зеленые перья лука-порея имеют ценное свойство: стоит ими потереть место, укушенное оводом, как боль тотчас же проходит.

При укусе пчелы лук также помогает, но предварительно нужно вытащить пчелиное жало из ранки.

При первичном раке печени смешать 300 г сока лука репчатого, 200 г сока лука-порея, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Противопоказания

В сыром виде не рекомендуется при воспалительных процессах в желудке и двенадцатиперстной кишке.

Места произрастания

В диком виде порей не встречается. Это одно из старейших культурных растений, утратившее связь с прародителями. Родом порей из Средиземноморья. В наше время это одна из основных овощных культур в Западной Европе. Особенно много порея выращивают в Бельгии, Франции и Голландии. В России он известен с прошлого века, но культура не получила широкого распространения. Возделывается в основном в южных районах, а также в хозяйствах близ крупных городов.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ - *Allium sera* L.

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Другие названия

Батан, бут, лук огородный, луковица, лучина, стрелешник, цыбуля.

Ботаническая характеристика

Многолетнее луковичное растение высотой 60—100 см. От донца луковицы отходит пучок корней, проникающих в почву до глубины 60—70 см. Луковица приплюснуто-шаровидная или шаровидно-продолговатая с желто-бурными, красноватыми, реже-белыми или фиолетовыми чешуями-оболочками. Стебель толстый, ниже середины вздутый, полый, несущий 4—9 листьев у основания. Листья короче стебля, сочные, длинно цилиндрические, прямые, заостренные, полые с влагалищами, у основания несколько желобчатые. Цветы невзрачные, на длинных (до 30 см) цветоножках с прицветниками, собраны в шаровидный многоцветковый, густой зонтик, иногда несущий дочерние луковички («детки»). Зонтик до цветения заключен в чехол, который во время цветения значительно короче соцветия и разрывается на 2—4 доли. Околоцветник венчиковидный, звездчатый, шестилепестный. Лепестки длиной 4—6 мм, с зеленой жилкой по спинке, продолговатые, тупые. Тычинки, числом 6, превышают околоцветник в 2 раза. Пестик с верхней трех-гнездной завязью и едва выдающимся из околоцветника столбиком. Опыление осуществляют пчелы и другие насекомые. Иногда в соцветии, кроме цветков, образуются мелкие луковички-бульбочки, которые при попадании на почву прорастают и дают начало новому растению. Плод — почти шаровидная коробочка. Семена черные трехгранные, морщинистые. Цветет в июне-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Разные сорта лука репчатого отличаются прежде всего формой луковок и окраской сухих чешуй, покрывающих их. Чаще всего луковички бывают желтыми, но есть сорта с белыми и фиолетовыми луковичками. Размер их разнообразен. Известны луковички валенсийского сорта (Испания) массой до 1 кг, а луковички по 200—300 г иногда попадают даже на рынках и в магазинах Москвы. В российской прессе однажды был опубликован снимок немецкого огородника с луковичей, масса которой составила 2850 г. А в Мексике будто получили луковички с массой до 4 кг.

Заготовка

Для лечебных целей используют луковички, заготавливаемые в период их созревания (август-сентябрь). Перья лука собирать при растущей Луне, от восхода Солнца до полудня, луковички — на третьей фазе Луны, вблизи полнолуния, в 16-й или 17-й лунный день, на закате.

Химический состав

В луковичках содержится 4,5—14% сахаров, среди них фруктоза, сахароза, мальтоза, инулин; 1,5—2% белка, 0,01—0,05% эфирного масла, содержащего дисульфид; много аскорбиновой кислоты, а также витамины группы В, РР и каротин (провитамин А). Белки лука включают некоторые незаменимые аминокислоты: валин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан. В листьях содержится 6—7,5% сухих веществ, в том числе до 1,7% сахаров, 1,5—2% сырого белка, а также от 27 до 95 мг% аскорбиновой кислоты, около 2 мг% каротина.

И в луковичках, и в листьях лука содержится эфирное масло (20—60 мг%). Оно придает им специфический запах и вкус.

В листьях-«перьях» содержится также сахара, витамины С, В₂, провитамин А, лимонная, яблочная и другие кислоты. Все растение обладает фитонцидной активностью.

Фармакологические свойства

Лук репчатый повышает тонус и секрецию желудочно-кишечного тракта, обладает бактерицидным свойством, используется как мочегонное и противогинготное средство. Спиртовая вытяжка лука оказывает стимулирующее влияние на сердечную деятельность. Имеются сообщения об антисклеротических свойствах лука.

Применение в медицине

Препараты лука репчатого применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (атониях, колитах недизентерийного происхождения с склонностью к запору), при легочных заболеваниях, при атеросклерозе и гипертонической болезни, протекающей на фоне атеросклероза, при некоторых

гинекологических заболеваниях; используют как средства, повышающие аппетит. Лук помогает при авитаминозе и нарушении обмена веществ. Луковое эфирное масло обладает свойством убивать многие болезнетворные микробы. По этой причине потребление лука следует увеличивать при многих заболеваниях, особенно простудного характера. В какой-то мере он даже предупреждает развитие гриппа.

В смеси с куриным жиром он помогает от ссадин на стопах. Водный настой свежего лука закапывали в глаза для «прояснения» зрения, а смазыванием глаз выжатым соком лука с медом, лечили бельмо. Лук, применяемый местно, обладает способностью очищать рану, притягивать кровь к наружной поверхности и вызывать покраснение кожи. Он полезен для очищения загрязненных ран. Лук помогает от укуса бешеной собаки, если его сок с солью и рутой приложить к укушенному месту. Смешанный с медом лук помогает при трещинах на ногтях.

Потребление лука помогает снижению кровяного давления.

Свежим соком лука лечат всевозможные язвы на слизистой оболочке полости рта.

В Китае луковый чай издавна применяли при лихорадке, головной боли, холере и дизентерии. В таджикской народной медицине семена лука в виде отвара широко используют для лечения почечнокаменной болезни.

В русских травниках рекомендовали лук при водянке, камнях в почках, мочевом пузыре. Указывалось, что он способствует пищеварению, размягчению мокроты при простудных заболеваниях, половому влечению.

Лук эффективен при склонности к отекам, так как обладает мочегонным действием.

Лук — хорошее противочинготное средство, он очень полезен для профилактики и лечения гиповитаминозов. 50—100 г зеленого лука обеспечивают суточную потребность организма человека в витамине С.

Лекарственные препараты

Лук полезен больным, страдающим диабетом в сочетании с атеросклерозом, а также пожилым людям с высоким содержанием холестерина в крови.

Для лечения атеросклероза большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать 1 стаканом сахарного песка, настоять 3—4 дня. Принимать в течение месяца по 1 ст. л. каждые 3 ч.

Зеленый лук и сок из луковиц рекомендуется принимать для лечения дизентерии, хронического колита, туберкулеза, бронхиальной астмы, воспаления легких, ангины, гриппа, катара верхних дыхательных путей.

Лук, отваренный в молоке, применяется наружно в виде припарок при фурункулах и нарывах.

Маленькую луковичку испечь в золе, завернуть ее вместе с небольшим количеством свежего, несоленого масла в тонкую тряпочку и положить в ухо на 1 мин. При этом пакетик должен быть настолько горячим, насколько пациент может вынести. Процедура полезна от болезни ушей.

Свежий лук, употребляемый в больших количествах, эффективно предохранял наших предков во время эпидемий чумы и тифа.

Свежий лук в небольшом количестве или по 1 ст. л. отжатого сока систематически принимать перед едой при атонии желудочно-кишечного тракта.

Лук с хлебом нужно есть при перемене климата или в путешествиях.

Луковицу средней величины измельчают, заливают 1 стаканом кипяченой воды и настаивают 8—12 ч при комнатной температуре. Полученный настой выпивают натошак по 1/3-1/2 стакана в течение 3-4 дней для избавления от круглых глистов (аскарид и остриц). Говорят, что глистогонный эффект можно получить и съедая натошак по луковице.

Луковой кашицей лечат угри, обморожения и язвы.

Истолченную луковицу со щепоткой соли и небольшим кусочком мыла прикладывают при ожогах, тут же, пока не вздуется пузырь.

Луковицы, испеченные на углях или в горячей золе, употреблять в пищу с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом при упорном кашле, удушье, одышке.

Свежий луковый сок, если его принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день перед едой, оказывает хорошее действие при воспалении кишечника, запорах и геморрое.

Соком свежего лука смочить кусочки ваты и заложить в ноздри на 10—15 мин. Процедуру повторять 3—4 раза в день для излечения гриппозного насморка.

С целью профилактики гриппа луковый сок капают в нос.

Соком лука натирать по утрам зубы — никогда не будет испытываться зубная боль.

Свежий сок репчатого лука помогает от ангины: пить по 1 ч. л. 3—4 раза в день. Можно сок лука смешивать с медом.

Свежий сок лука, особенно лукович с красными чешуями, по 1—2 капли капают в глаза для лечения бельма, а также для улучшения зрения. С этой целью рекомендуется проводить 1—2 процедуры в месяц.

Соком свежего лука пропитать ватку и закладывать ее в уши при воспалении, звоне и шуме в ушах.

Сок лука с тмином применяли при лечении глухоты на почве простуды: вынуть сердцевину луковичи и наполнить ее тмином, закрыть тем же куском, испечь на углях, затем выжать сок. Пропитать ватку этим соком и закладывать ее в уши.

Сок лука развести с водой в соотношении 1:3. Вдыхать запах 2-3 раза в день. Устраняет неблагоприятное воздействие зараженного воздуха во время массовых заболеваний и эпидемий — при холере и чуме.

Сок лука принимают внутрь как противоядие при укусах скорпионов.

Вдыхание пара горячего печеного лука применяется при лечении ангины, гриппа и катара верхних дыхательных путей.

Лечение онкологических заболеваний

♦ При онкологических заболеваниях кожи повязки с вареным или печеным луком делают 1 - 4 раза в день.

♦ При онкологических заболеваниях полости рта, носа, легких полезно проводить ингаляции свежей тертой мякотью лука. Ингаляцию проводят 1 -3 раза в день по 5-10 мин. Курс - 15 процедур. Через 1-2 недели лечение повторяют.

Для лечения бронхита с астматическими осложнениями взять 0,5 кг репчатого лука, очистить и мелко нарезать, положить под груз для стекания сока. Собрать выделившийся сок в стеклянную банку и добавить 0,5 кг сахара. Смесь следует выдерживать под солнечными лучами в течение 2 недель. Принимать ежедневно натощак по 1 ст. л. При необходимости лекарство готовят вторично и продолжают прием без перерыва.

При сильном кашле шелуху от 10 лукович варить в 1 л воды, пока не останется половина жидкости, охладить, процедить. Пить с медом 3 раза в день по 2/3 стакана.

Соком лука или разрезанной пополам свежей луковичей ежедневно протирать лицо — можно избавиться от веснушек.

Избавиться от веснушек можно, протирая утром и вечером лицо соком репчатого лука, свежесожатым соком хрена пополам со сметаной. Маску держать не более 5 мин, избегая попадания ее в глаза.

Для укрепления волос тщательно перемешать сок натертой луковичи, сырой желток, 1 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. меда и 2 ч. л. жидкого мыла. Нанести смесь на кожу головы, завязать клеенкой, сверху теплым платком и через 1-2 часа голову вымыть - при слабых редящих волосах.

От выпадения волос втирать луковый сок с коньяком и отваром корней репейника: смешать 1 часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника. Для этой же цели крестьяне натерли голову разрезанной луковичей и втирали керосин хорошего качества.

Для укрепления волос при их обильном выпадении втирают в кожу головы свежий луковичный сок или кашицу. Также для укрепления волос и против перхоти используют настой шелухи: 25 г шелухи лука на 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут и полощут голову после мытья.

Луковый сок или кашицу из лукович втирают в кожу головы 1 —2 раза в неделю для укрепления волос и улучшения их роста.

Для окраски светлых волос можно использовать отвар шелухи лука. При окраске шелухой лука волосы приобретают яркий золотистый тон. Для приготовления настоя 30—50 г шелухи прокипятите в 200 г воды в течение 20 мин. Процедите. Этим отваром окрашивайте волосы после мытья. Если волосы не прокрасились, смазывайте их тампоном до тех пор, пока не добьетесь нужного цвета.

Отвар луковой шелухи: заварить 1 стаканом кипятка 1 горсть луковой шелухи, варить на малом огне 15 мин, настоять 0,5 ч, процедить. Мыть голову для придания волосам со-ломенно-золотистого оттенка. Считается, что эта процедура укрепляет корни волос и препятствует образованию перхоти.

Для восстановления эластичности кожи лица и удаления морщин делают маску: 30 г сока лука, 30 г меда, 30 г воска, 30 г сока луковичи белой лилии. Нагревают все в глиняной посуде до тех пор, пока воск не расплавится. Затем охлаждают, помешивая. Натирают лицо утром и вечером. Избыток смеси нужно снять мягкой тряпочкой. Воск хорошо впитывается кожей, придает ей гладкий и нежный вид.

Для обезжиривания жирной кожи лица хорошо применять маску, которая сушит кожу, впитывает ее выделения: из двух головок натертого репчатого лука выжать сок, к кашице добавить 1 ст. л. сока лимона и наложить маску на лицо на 20—25 минут, затем смыть ее теплой и сполоснуть холодной водой. Если у вас

отрубевидные лишай на лице, вам может помочь сок из свежемолотых луковиц репчатого лука. Смазывайте им пораженный участок 2—3 раза в день.

Сок лука с молоком в пропорции 1:1 назначают 1—3 раза в неделю для уменьшения местно раздражающего действия.

Сок, кашлица, а также не полностью испеченный лук используются для лечения гнойничковых заболеваний кожи.

Избавиться от мозолей можно следующим образом: вымочить луковую шелуху в уксусе в течение 12—14 дней. Наложить на мозоль слой приготовленной шелухи и завязать на всю ночь. Процедуру повторить несколько раз. Мозоли должны исчезнуть. Застарелые мозоли можно вылечить, если в течение недели прикладывать к ним кусочек горячей печеной луковицы. Делать это нужно осторожно, так, чтобы лук прикрывал только мозоль, иначе может быть раздражение здоровой кожи. Через неделю делают ванну и соскабливают мозоли.

При гипертрофии предстательной железы полезно принимать по 1 ст. л. сока репчатого лука, отжатого в июле-августе из свежих луковиц, и 1 ст. л. меда 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

Хорошим средством для лечения гипертрофии предстательной железы является небольшая головка лука, съедаемая по вечерам.

Настойку на спирту из лука репчатого или лука зеленого в соотношении 1,6—2:10 применяют при **атонии кишечника**, колитах с склонностью к запору, атеросклерозе и склеротической форме гипертонии. Настойку принимают внутрь по 20-30 капель

3 раза в день за 15 мин до еды с молоком или водой. Курс лечения 3-4 недель.

В гинекологической практике из лука делают препараты для лечения трихомонадных заболеваний у женщин.

Сгущенную вытяжку из лука, смешанную с глицерином из расчета 1:1 применяют в качестве вводимых внутрь тампонов при трихомонадных кольпитах строго по назначению врача. Если препарат при первом сеансе лечения на 6 ч, не вызывает неприятных ощущений, срок можно увеличить до 12 ч. Тампоны рекомендуется вводить ежедневно, предпочтительно вечером. На курс лечения требуется 20-25 процедур. Препарат хранят в холодильнике, подогревая перед использованием.

Использования лука с этими целями объясняются тем, что луковые летучие выделения обладают сильным бактерицидным действием — подавляют развитие многих болезнетворных микробов и даже убивают их.

Избавиться от запаха лука изо рта, особенно утром и днем, можно, пожевав после приема пищи или лука поджаренные ядра грецкого ореха или даже корочку подгоревшего хлеба.

Противопоказания

Прием репчатого лука противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

Чтобы лук во время очистки не вызывал жжения, зуда и слезотечения, необходимо чистить его под струей водопроводной воды.

Некоторые хозяйки при чистке лука ополаскивают нож холодной водой.

Места произрастания

Родина — Юго-Западная Азия. В России культивируется повсюду как огородная культура, употребляется в пищу.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - *Levisticum officinale*

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Благовонь, дуда, дудочка, дудочник, дудчатая трава, заборина, зирка, зоря аптечная (лекарственная, немецкая, садовая), каштанчики, купка, любец, любим, любист, любиста, любистик, любисток аптечный, любистра, любка, любчик, приворот, приворотное зелье, тунец.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 2 м. Корневище и корни крупные, мясистые, многоглавые. Стебли многочисленные, прямостоячие, круглые, дудчатые, продольно-бороздчатые с сизым налетом, вверху разветвленные. Листья очередные, крупные, темно-зеленые, сверху блестящие, дважды- и триждыперисторассеченные на обратнойцевидные или округло-ромбические доли с надрезанно-зубчатой верхушкой и клиновидным основанием; нижние — длинночерешковые, средние листья более мелкие, короткочерешковые, верхние — сидячие, с расширенным влагалищем и почти неразвитой пластинкой. Цветки мелкие, желто-зеленые, пятилепестные, собраны в сложный зонтик, расположенный на конце ветви. Плод — желто-бурая овально-эллиптическая двусемянка.

Цветет в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре. Растение имеет специфический запах, напоминающий запах сельдерея, и острый солоновато-горький вкус.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат корни, трава и плоды. Корни заготавливают осенью, промывают в холодной воде, нарезают на куски, подвешивают в тени и сушат при температуре 25—30 °С. Листья вместе с черешками и цветоносными побегами сушат на открытом воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Корневища и плоды хранят в закрытой деревянной или стеклянной посуде 2 года, листья — 1 год.

Химический состав

Во всех частях растения содержится эфирное масло (до 2%), состоящее в основном из терпинеола, цинеола и карвакрола. В корнях найдены фурукумарины (бергаптен, псорален), лецитин, дубильные вещества, минеральные вещества, смолы, камедь, ангеликовая, бензойная, мифистициновая и яблочная кислоты.

Фармакологические свойства

Любисток обладает мочегонным, желчегонным, седативным, спазмолитическим, болеутоляющим, ранозаживляющим, противозудным, противовоспалительным, антибактериальным и отхаркивающим действиями. Он повышает аппетит, улучшает пищеварение, снижает метеоризм, стимулирует менструальный цикл.

Применение в медицине

Принимают внутрь при отеках сердечного и почечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, болях в почках, при истерии, мигрени, нервных заболеваниях, заболеваниях сердца, как отхаркивающее средство при бронхите. Отмечено, что длительный прием любистока снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия.

Наружно применяют при дерматитах, лишаях, нейродермите, псориазе, обыкновенных угрях, почесухе, экземе, ранах и язвах.

Лекарственные препараты

Настой корня любистока: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного сырья, настоять час и процедить через 2—3 слоя марли. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 0,5 ч до еды. Настой используют также для протирания кожи при угрях и для примочек на пораженные места (во всех остальных случаях).

Отвар любистока: заварить 1 л кипятка 40 г сушеных корней любистока, кипятить 7—8 мин на малом огне и настоять в теплом месте 20 мин. Отвар выпивают за 1 день в 4 приема всегда свежим при заболеваниях сердца.

Отвар корня любистока: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного сырья, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 0,5 ч, настоять 10 мин, процедить и довести объем до

первоначального. Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

Наружно отвар корня любистока применяется для роста волос и при их выпадении.

Чай из корня улучшает функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта и уменьшает метеоризм.

Свежие листья и стебли растения употребляют как глистогонное средство.

Листья прикладывают к голове для снятия головной боли.

Ванны, примочки, обмывания и компрессы с использованием различных частей растения дают хороший результат при гнойничковых заболеваниях кожи, долго не заживающих язвах и ранах, при пигментации кожи. Одновременно принимают настой или отвар любистока внутрь в качестве кровоочистительного средства.

Противопоказания

Препараты любистока не следует принимать беременным женщинам, так как он вызывает прилив крови к органам малого таза и может стать причиной выкидыша.

Места произрастания

Как дикорастущее растение распространен в горных районах Южной Европы. Широко культивируется на приусадебных участках. Растение холодостойкое, хорошо растет даже в северных районах.

МАГНОЛИЯ КРУПНОЦВЕТКОВАЯ - *Magnolia grandiflora*

Семейство магнолиевые — *Magnoliaceae*

Ботаническая характеристика

Вечнозеленое дерево с густолиственной пирамидальной кроной, высотой 30—45 м. Листья короткочерешковые, цельные, очередные, кожистые, эллиптические или обратнояйцевидные, длиной 12—25 см, сверху блестящие, темно-зеленые, снизу рыжева-то-коричневые. Цветки крупные (25—30 см в поперечнике), белые, широко раскрытые, очень ароматные, расположенные одиночно на концах ветвей. Околоплодник простой, венчиковидный, из 6—9 молочно-белых или кремовых лепестков, расположенных в 3 круга. Плод — эллиптическая многолистка длиной 8—12 см, напоминающая шишку хвойных. Семена крупные, черные, длиной 5—8 см, обратнояйцевидные или эллипсоидальные, свисают на тонких нитях. Цветет с мая до сентября, семена созревают в октябре-ноябре.



Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья. Собирают их в период цветения с тех частей растения, которые подлежат декоративной вырубке. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем (3—5 см), периодически переворачивая, или в сушилке на сетчатых решетках при температуре 45-50 °С. Сырье должно состоять из цельных зеленых или буроватых листьев, не иметь запаха и быть горьковатым на вкус. Хранят в мешочках или в закрытой таре в сухом, проветриваемом помещении до 4 лет.

Химический состав

В листьях магнолии найдено до 0,59% эфирного масла, содержащего эфиры (до 10,6%), фенолы (около 3%), карбонильные соединения (4%), цинеол, цитраль и смесь сесквитерпенов. В листьях имеются также гликозиды (0,24%), в том числе рутин. Кора содержит основание магнофлорина. В цветках обнаружено до 0,016% эфирного масла; в плодах найдено эфирное масло, до 42,5% жирного масла, состоящего из миристино-вой, пальмитиновой, стеариновой, арахисовой, олеиновой и линоленовой кислот.

Родственное растение магнолии крупноцветковой — магнолия буроватая. Листья магнолии буроватой содержат алкалоиды от 1,4 до 2,1%. Среди них алкалоиды магнолины магноламин. Растение способно накапливать селен.

Фармакологические свойства

Настойка из листьев магнолии крупноцветковой обладает гипотензивными свойствами. Механизм гипотензивного действия магнолина связывают преимущественно с угнетением сосудодвигательного центра, а также с адренолитическими свойствами алкалоида.

Применение в медицине

В прошлом кора магнолии использовалась в народной медицине против лихорадки, а эфирное масло из цветков — против выпадения волос. Настойку и экстракт из магнолии применяют при гипертонической болезни для стабилизации кровяного давления.

Лекарственные препараты

Настойка листьев магнолии: залить 100 мл 70%-го спирта 10 г измельченного сырья, настоять 14 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения — 3—4 недели, контролируя артериальное давление крови.

Жидкий экстракт магнолии крупноцветковой применяют в ранних стадиях гипертонической болезни. Это способствует снижению артериального давления (стойкого и длительного), сопровождающегося учащением сердцебиения и болями в области сердца. В более поздние периоды заболевания экстракт неактивен. Назначают внутрь по 1/4 стакана или 20-30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3-4 недель. Повторный курс лечения проводят через 1—2 мес.

Жидкий экстракт из высушенных листьев магнолии получают выпариванием в закрытой посуде настоя до половины первоначального объема. Для получения настоя сырье помещают в эмалированную посуду и заливают кипятком в соотношении 1:10, закрывают крышкой, помещают в водяную баню на 15—20 мин. Готовый настой процеживают, а затем выпаривают.

Противопоказания

Растение ядовито. Букет цветов из него может вызвать головную боль, головокружение. При проветривании помещения указанные симптомы быстро проходят.

Места произрастания

Родина растения — Северная Америка. Культивируется как декоративное растение в Грузии, Крыму, Азербайджане, Средней Азии и некоторых районах Краснодарского края России.

МАК ШОТВОРНЫЙ - *Papaver somniferum*

Семейство маковые — *Papaveraceae*

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое крупное растение сизого цвета. Стебель прямостоячий, гладкий, высотой до 1—1,2 м, в верхней части ветвистый, густооблиственный с очередными листьями. Нижние листья широко-продолговатые, длиной 20—30 см. Стеблевые листья несколько меньшего размера, длиной 15—20 см, широкоэллиптические, яйцевидные или продолговато-яйцевидные. Цветоножки длинные, толстые, с оттопыренными щетинками. Бутоны голые, кожистые, яйцевидноовальные, длиной 1,5—3 см, лепестки до 10 см, фиолетовые, розовые, красные, белые. Плод — короткоцилиндрическая, яйцевидная или почти шаровидная коробочка длиной 2—7 см, сначала зеленого, а при созревании соломенно-желтого цвета. Семена очень мелкие, многочисленные, белого, голубого, коричневого, синевато-черного цвета. Цветет в июне—июле, плоды созревают в августе. Евразийская разновидность мака возделывается как масличный мак, подвиды тянь-шаньский, китайский, джунгарский, тарбагатайский — как опийный.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья для получения алкалоидов используют сухие коробочки. Из опийного мака получали опий - это млечный сок, вытекающий из надрезанной еще зеленой незрелой коробочки, быстро засыхающий на воздухе и превращающийся в густую буровато-коричневую массу. -

В народной медицине используют не только млечный сок мака, но и его цветки и семена.

Наибольшее внимание уделяется цветкам, которые для лечебных целей лучше собирать с дикого мака и мака-самосейки. Сушить лепестки надо в тени, раскладывая их тонким слоем, чтобы они не почернели.

Химический состав

В растении содержится свыше 20 алкалоидов, но наибольшее количество их, достигающее 1,5—2,5%, найдено в коробочках масличного мака. По химическому строению алкалоиды мака относятся к производным фе-нантрена и изохинолина. В растении содержатся также органические кислоты. В семенах найдено около 48% жирного масла. Источником получения морфина служат зрелые коробочки масличного мака. Они содержат морфин в количестве 0,3—0,5%, папаверин (до 0,05%), кодеин.

Фармакологические свойства

Морфин маковых зерен относится к наркотическим анальгетикам. Под его влиянием повышается порог болевой чувствительности, удлиняется период переносимости боли, ослабляется эмоциональная реакция больного на появление боли, улучшается психологическое состояние — уменьшаются страх и болевые страдания. Все это развивается при сохранении сознания и мышления, но при частичной утрате самоконтроля. Лекарственное значение мака обусловлено наличием в его млечном соке алкалоидов (опиум), используемых в медицине в качестве болеутоляющего, успокаивающего и снотворного средств.

Морфин понижает возбудимость дыхательного и кашлевого центров. Он влияет на деятельность сердца: после кратковременного учащения ритма сердечных сокращений наступает замедление.

Применение в медицине

Морфин применяется в клинике для снятия боли при лечении коронарной недостаточности, повышает свертываемость крови у больных и уменьшает объем легочного дыхания.

Морфин применяют главным образом в качестве обезболивающего средства, особенно при травмах, сопровождающихся сильной болью, при хирургических вмешательствах в до- и послеоперационном периоде, при болях, связанных с заболеваниями внутренних органов. Его применяют при инфаркте миокарда. Препарат нередко вводят вместе с атропином, поскольку морфин повышает тонус блуждающего нерва. Морфин способен устранять боль почти любой интенсивности и любого происхождения, но наибольшая эффективность морфина наблюдается при длительных болях; при острых и быстро возникающих болях его эффективность меньше. Морфин уменьшает отрицательные эмоции — страх, тревогу, подавленность настроения, чувство голода или утомления. После его приема возникает эйфория. Поэтому при повторных приемах препарата нередко возникает патологическое пристрастие к морфину — морфинизм.

Лекарственные препараты

Отвар цветков мака: заварить 1 стаканом кипятка или 1 стаканом кипящего молока 10 г цветков, греть на слабом огне 5 мин, настоять 15—20 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день, а при бессоннице — за полчаса перед сном.

Отвар цветков мака: развести 1—2 ч. л. меда в стакане воды, в этом растворе кипятить 5-10 мин 2 ч. л. порошка из лепестков маковых цветков и употреблять по 1 ч. л. 3 раза в день.

Отвар маковых цветков на меду полезно употреблять при усиленной общей потливости. Отвар цветков мака — от поноса. Отваром незрелых коробочек поят детей, чтобы хорошо спали, при бессоннице.

Настойка на водке: 10%-я, по 15 капель 3 раза в день, при бессоннице — за полчаса до сна.

Свежий сок из маковых головок применяют от укусов насекомых.

Припарки из головок, а также из листьев применяются как наружное болеутоляющее средство.

Растертые семена смешивают с медом и едят при заболеваниях печени. Маковые семена входят в состав глистогонных средств.

Если семена растереть и развести водой, то получится белая, похожая на молоко жидкость, которую называют маковым молоком; ее употребляют внутрь в больших дозах (по полстакана 3—4 раза в день) при геморрое и тяжело протекающем воспалении легких.

Сухие лепестки маковых цветков, растертые в порошок, употребляют при болезнях желудка (особенно его при катарах) в виде простого отвара, а лепестки, растертые в порошок и отваренные на молоке или на меду, либо в виде настойки на водке — от бессонницы, при умственном переутомлении.

Порошок: по 1 щепотке (т. е. около 3 г) порошка 3 раза в день перед едой.

Противопоказания

Употреблять опиум рекомендуется только по назначению врача.

Морфин противопоказан при угнетении дыхания, аноксемии, эмфиземе легких, бронхиальной астме, угнетении перистальтики кишечника, тошноте, рвоте, явлениях морфинизма, при алкоголизме, недостаточности функции печени. Не рекомендуется совместное назначение морфина с резерпином, ослабляющим анальгетический эффект морфина. Морфин может вызывать аллергические реакции: зуд, кожную сыпь и т. п. Детям до 2 лет морфин не назначают. Больным старше 50 лет препарат дают в меньшей дозе.

Места произрастания

Родина мака неизвестна. Его разводят для медицинских целей на специальных плантациях, а также в садах, огородах.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ -*Rubus idaeus* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Родовое название *Rubus* произошло от латинского «*ruber*», что в переводе на русский означает красный; «*idaeus*» — от греческого «*idaios*» — идский, по Плинию — от горы Ида на острове Крит.

Другие названия

Гиссонница, дуплавка, косматка, космачек, малина идайская (колючециетинистая), малинина, малинка, малиница, маличник, малинник, медвежьи ягоды, фризы.



Ботаническая характеристика

Полукустарник с многолетним корневищем, из которого развиваются двухгодичные надземные прямостоячие стебли до 80—120 см высотой. Корневище многолетнее, извилистое, деревянистое, с множественными придаточными корнями, которые пронизывают землю и дают надземные побеги.

В первый год побеги травянистые, зеленые, сочные, покрыты тонкими шипиками, бесплодные, в пазухах листьев только начинают закладываться плодовые почки. Побеги второго года деревенеют, из пазух листьев вырастают плодоносящие боковые веточки, несущие цветочные почки, которые сразу после плодоношения засыхают, но из того же корня ежегодно вырастают новые стебли. Листья овальные, очередные, черешковые, сложные с 3—7 яйцевидными листочками, сверху темно-зеленые, снизу беловатые, опушены мелкими волосками. Это густое опушение является приспособлением для уменьшения потери влаги; на открытых местах, где растет малина, бывает ветрено и волоски защищают устьица от чрезмерной потери влаги. Цветки невзрачные, зеленовато-белые, около 1 см в поперечнике, собраны в небольшие кистевидные соцветия, располагаются на верхушках стеблей или в пазухах листьев. Цветет долго.

Ягоды — сложные плоды, состоящие из многочисленных сочных долек-костянок с одной твердой косточкой в каждой, сидящих на коническом цветоложе, поддерживаемом небольшой чашечкой.

У дикой малины костянки легко распадаются, у культивируемой сростаются плотно.

Плоды красные, у культивируемых сортов бывают желтые, ароматные, сладкие или кисло-сладкие. Цветет в июне-июле. Созревают плоды не одновременно, в июле-августе.

Заготовка

Для лечебных целей заготавливают ягоды малины, листья, цветки. Лучше, если это будет лесная малина: она ароматнее, сочнее садовой, сохраняет внешний вид и форму при сушке. Плоды собирают в сухую, ясную погоду, после высыхания росы, иначе ягода раскиснет и утратит свою лекарственную ценность. Их осторожно снимают без цветоложа, удаляют случайно попавшие листья, недозрелые, перезрелые или испорченные плоды, плодоножки. При наличии личинок ягоды обрабатывают 1—2%-м раствором поваренной соли в течение 5—10 минут. Личинки всплывают наверх, их удаляют, а ягоды промывают под слабой струей воды. Для сушки берут только свежие, зрелые и абсолютно целые ягоды. Недозрелая, перезрелая, помятая малина для сушки не годится. Затем предварительно провяливают на солнце, насыпают в решета или сита тонким слоем, не более 3 см. После этого раскладывают тонким слоем

на бумагу, решето, противень и сушат в печках, духовках, сушилках при температуре 50-60°C. Признаком хорошо высушенных плодов является потеря способности ягод окрашивать руки.

Высушенные плоды округлые, конусовидные, длиной 7,5—12 мм, серо-красные, слабоароматного своеобразного запаха, кисло-сладкого вкуса.

Хорошо высушенные плоды не слипаются в комки, не окрашивают руку.

Хранят сырье в матерчатых или бумажных мешочках, ящиках, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения ягод 2 года.

Листья и цветки собирают в июне-июле, сушат в тени, на воздухе. Срок их хранения 1 год.

Ягоды малины в сушеном виде употребляются для начинки пирогов в кондитерском производстве, они служат для заваривания чая.

Химический состав

Плоды содержат: витамины (аскорбиновую кислоту, витамины В₁, В₂, В₆, РР, Е, каротин); сахара (глюкозу — до 4,3%, фруктозу — до 8%, сахарозу - до 6,5%, декстрозу); органические кислоты (лимонную, яблочную, салициловую, винную, муравьиную, капроновую); спирты (винный, изоамиловый, фенилэтиловый); кетоны (ацетон, апетоин, ионон). Кроме того, эфирное масло, флавоноиды (катехины, антоцианы), дубильные (до 0,3%), пектиновые, слизистые, белковые вещества; фитостерины (ситостерин, стигмастерин), дигликозид цианидина; бензальдегид; красящее вещество пектин, азотистые, антисклеротические вещества, соли калия, меди и другие микроэлементы. В семенах найдено до 15% жирного масла, фитостерины (около 0,7%). В высушенных плодах имеются белки, пурин, углеводы.

Фармакологические свойства

Препараты из малины улучшают функцию желудка, кишечника, оказывают антисептическое, болеутоляющее, жаропонижающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противорвотное и восстанавливающее обмен веществ действия. Противовоспалительное, жаропонижающее и потогонное действия малины связывают с содержанием в ней салициловой кислоты. Плоды малины обладают антисклеротическим действием благодаря наличию в растении жирных кислот и β-ситостерина.

Применение в медицине

Малина является одновременно лекарственным и пищевым средством. Ее употребляют в свежем, сухом и в замороженном виде. Полезные вещества малины лучше сохраняются в замороженных ягодах. Замороженную малину опускают на 2 мин в теплую воду, после чего она пригодна к употреблению.

Малина входит в состав потогонных, витаминных, противовоспалительных, противокашлевых сборов. Она полезна как профилактическое и лечебное средство при нарушениях обмена веществ, в частности при авитаминозе D. Малину применяют для улучшения аппетита при заболеваниях желудка и кишечника, ее рекомендуют людям, страдающим гипертонической болезнью, атеросклерозом. Настой листа малины положительно воздействует на женскую половую сферу (предменструальный синдром, тошнота при беременности, предупреждает выкидыш, увеличивает лактацию у кормящих матерей, снимает послеродовые боли).

Лекарственные препараты

Свежие ягоды малины по 120—150 г едят натощак 4 раза в день при атеросклерозе, гипертонической болезни, гастритах, колитах, малокровии, цинге.

Настой цветков малины: заварить 200 мл кипятка 20 г цветков, настоять 30 мин. Пить 1 ст. л. 3 раза в день при простуде, ангине, угрях, роже.

Настой плодов малины: заварить 600 мл кипятка 200 г сушеных ягод, настоять 30 мин. Пить по 2—3 стакана на протяжении 1—2 часов как потогонное средство при простуде, гриппе, ангине.

Настой цветков и листьев малины: заварить 200 мл кипятка 10 г цветков и 10 г листьев, настаивать 30 мин, процедить. Делать примочки, спринцевания при геморрое, женских болезнях.

Настой листьев малины: заварить 200 мл кипятка 15 г листьев, настоять 30 мин, процедить. Полоскать горло при ангине. Пить по 50 мл 3 раза в день при колитах, кашле, кожных сыпях.

Отвар из листьев малины: заварить 200 мл кипятка 6—10 г листьев, кипятить 10 минут на малом огне, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при кашле, простуде, ангине. Делать примочки, промывать кожу при угрях, роже.

Мазь из малины: чистые свежие листья растереть, отжать сок, размешать с вазелином или сливочным маслом. Смазывать ожоги, угри и другие кожные сыпи (1 часть сока из листьев малины, 4 части вазелина или масла).

Сок малиновый: из ягод отжать через марлю сок. Пить по 50—100 мл 3 раза в день перед едой при простуде, гастритах, колитах.

Сушеную малину заваривают, как чай: 1—2 ч. л. на стакан кипятка, пьют в горячем виде при простудных заболеваниях как потогонное средство. В потогонном действии малины большое значение придается условиям приема, согласно которым после чая из малины необходимо лечь в постель.

Сироп из малины используют для улучшения запаха и вкуса многих лекарств.

Листья малины используют в народе как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей, при гастритах, энтеритах. Четыре чайные ложки измельченных листьев малины заваривают двумя стаканами кипятка, процеживают и пьют по полстакана 4 раза в день.

Плоды малины нередко применяют в комплексе с другими веществами, например, с семенами аниса, листьями мать-и-мачехи, цветами шиповника, взятыми в равных количества по 1 столовой ложке. Из этой смеси берут по 1 чайной ложке на стакан кипятка и пьют, как чай, 3—4 стакана в день. Комбинируют также плоды малины с липовым цветом в равных частях и пьют, как чай — 1 ч. л. на стакан кипятка. Плоды малины комбинируют с листьями мать-и-мачехи по 2 части и травы душицы - 1 часть: заваривают, как чай, из расчета чайная ложка на стакан кипятка, пьют по 1 стакану 3—4 раза в день.

Противопоказания

Поскольку в малине содержится много пуриновых оснований, употребление ее ограничено больными нефритом и подагрой. Однако специальные исследования показали, что пуринов в малине немного. Ломтик ливерной колбасы или кусочек печенки дают пуринов в несколько раз больше, чем 1 кг ягод малины.

Места произрастания

Малина растет в зоне смешанных и хвойных лесов, в сырых тенистых местах, на полянах и вырубках, в оврагах, по берегам рек Европейской части России, на Урале, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе и частично в Средней Азии.

МАНДРАГОРА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Mandragora Officinalis* L.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Другие названия

Яблоки дьявола.

Ботаническая характеристика

Многолетнее растение, родственное белладонне. Мандрагора способна выдерживать длительную летнюю засуху, оставляя на поверхности земли лишь розетку листьев, поднимающихся на большую высоту. Ее корень, углубляющийся на глубину до 2 м, имеет темно-коричневый цвет снаружи и белый внутри; он удивительным образом раздваивается, становясь похожим на туловище человека. По бокам от «туловища» располагается по одному побочному корню, напоминающим руки. Мандрагора — бесстебельное растение с крупными овальными листьями, собранными в прикорневую розетку, диаметром до 1,6 м. Цветки мандрагоры лекарственной имеют фиолетовый цвет и появляются осенью, а цветки дикого вида появляются весной и имеют светло-зеленоватый оттенок. Плоды напоминают маленькие желтые яблоки и издают сладкий и нежный запах. Именно плоды этого растения египтяне считали средством, возбуждающим чувственность, к ним же, в свою очередь, эти знания перешли от арабов, называвших эти плоды «яблоками дьявола» из-за вызываемых ими возбуждающих снов. Весенняя мандрагора (*Mandragora vernalis*) считается мужским видом и произрастает в более северных районах. От женской или лекарственной мандрагоры мужская отличается также более толстым корнем беловатого цвета как снаружи, так и изнутри; ярче выраженным неприятным одуряющим, возбуждающим запахом, который распространяется от листьев и цветов растения; наконец, его плоды значительно больше, чем у мандрагоры женской разновидности. Однако оба вида растения являются в равной степени гермафродитами. Растение обладает сильным и неприятным запахом. Его ягоды светятся на рассвете из-за присутствия в них фосфора.

Заготовка

Парацельс рассказывал о своеобразном способе вырывания растения из земли. По его мнению, это можно делать только вечером, склонившись в направлении заходящего солнца, отворачивая лицо от растения. Собирают в день Ивана Купалы и хранят скрытно до Великого четверга. Считалось, что, если в этот день окурить мандрагорой ружье, охота будет удачной. Из старины пришло, что плоды мандрагоры и само растение можно безопасно собрать, если окопать вокруг нее землю, оставив небольшую часть корня. Затем следует привязать к корню собаку и уйти. Собака, пытаясь вытянуть корень, чтобы последовать за хозяином, умрет. Гибель собаки придаст корню мандрагоры силу, необходимую для защиты от демонов.

Химический состав

Содержит несколько ядовитых веществ: гиосциамин, атропин, скополамин и др., которые вызывают галлюцинации.

Фармакологические свойства

Мандрагора обладает наркотическим и настолько сильным анестезирующим свойством, что человек, находящийся под его воздействием, кажется мертвым. Вероятно, мандрагора возбуждает чувственность; вызываемые ею видения, галлюцинации и бредовые состояния могут привести к слабоумию, что в свое время было замечено Гиппократом. Ассирийцы использовали ее как снотворное и обезболивающее средство. Гиппократ уточнял, что в малых дозах она является эффективным средством от страха и депрессии. В более значительных количествах она вызывает странные сенсорные впечатления, близкие к галлюцинациям. В еще более крупных дозах мандрагора оказывает седативное и снотворное действие и наконец вызывает глубокий сон, сопровождающийся полной бесчувственностью. Гомер упоминал, что эпилептиков лечили вдыханием паров мандрагоры.

Применение в медицине

Считалось, что это растение может вылечить все недуги — от сумасшествия до бессонницы. «Яблоки» (оранжевые плоды) мандрагоры усиливали, как считалось, половое влечение. Использовалась как средство, усиливающее половое влечение и как средство от бесплодия.

Противопоказания

Мандрагора является очень ядовитым растением.

Места произрастания

Вид лекарственной мандрагоры произрастает в южной Европе и особенно обильно в Калабрии и на Сицилии.

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ -*Rubia tinctorum* L.

Семейство мареновые — *Rubiaceae*

Родовое название происходит от латинского «ruber» — красный, по окраске корней, и «tinctorus» — красильный.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Корневище длинное, горизонтальное, ветвистое, цилиндрическое, снаружи красно-бурое (внутри оранжево-красная древесина), в узлах утолщенное, многоглавое, развивающееся из скученно размещенных почек несколько стеблей. Корни поверхностные, разветвленные, цилиндрические. Стебель ветвистый, высотой от 30 см до 1,5 м, приподнимающийся, лежащий, четырехгранный, с супротивными ветвями, усаженными по ребрам загнутыми назад колючими шипами, которыми растение цепляется за соседние травы. Листья парные, супротивные или по 4—6 в мутовках, голые, длиной около 10 см и шириной 3 см, блестящие, ланцетные, при основании суженные в очень короткий черешок, по краям колючие, шероховатые. Цветки мелкие со звездчатым венчиком диаметром 1—1,5 мм в пазушных полузонтиках, собранных в олиственные многоцветные метелки. Плод костянквидный, мясистый с 1—2 косточками.

Цветет в июне-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются корневище и корень. Убирают их осенью после отмирания надземных частей или рано весной до начала отрастания, тщательно очищают от земли и без промедления моют в холодной воде. Сушат на открытом воздухе, под навесами или на чердаках с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем 3—5 см на брезентах или ткани и периодически перемешивая. Лучше сушить в сушилке при температуре 45—50°C. Срок хранения сырья 3 года.

Химический состав

В корневищах марены содержатся окси-и оксиметилантрахиноны и их производные (5—6%), лимонная, яблочная и винная кислоты, сахара, белки, пектиновые вещества. Все эти производные имеют желтую или красную окраску. В листьях содержатся лимонная кислота, следы алкалоида. В молодых побегах найден гликозид асперулозид (до 7%).

Фармакологические свойства

Марена обладает диуретическими свойствами, оказывает бактерицидное действие в отношении кокковой группы микробов, понижают тонус и усиливает перистальтические сокращения мускулатуры почечных лоханок и мочеточников, способствуя продвижению камней.

Применение в медицине

Марена красильная обладает способностью постепенно разрыхлять и разрушать камни почек и мочевого пузыря. Наибольший лечебный эффект проявляется при камнях, состоящих из фосфорнокислых солей магния и кальция.

Моча под влиянием марены окрашивается в красный цвет. Окрашивание начинается через 3—4 ч после приема, держится при применении средних доз до 1 дня.

Лекарственные препараты

Отвар корней марены: заварить 1 стаканом кипятка 10 г мелко измельченных корней, подогреть в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой 10 мин, настоять 15 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—5 раз в день.

Экстракт марены назначают внутрь при мочекаменной болезни 3 раза в день по 3—4 капли на кусочек сахара за полчаса до еды. При приступах коликов назначают однократно 20 капель экстракта. Принимают после еды. Курс лечения 20—30 дней. Повторные курсы проводят через 4—6 недель.

Противопоказания

Препараты марены красильной противопоказаны при остром и хроническом гломерулонефрите, язве желудка, гиперацидном гастрите.

Места произрастания

Марена красильная — растение средиземноморской флоры, встречается на юге Европейской части России и в Средней Азии как одичавшее. Растет по берегам рек, оросительных каналов, среди кустарников. Введена в промышленную культуру.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Tussilago farfara* L.

Семейство сложноцветные — Compositae

Родовое название происходит от латинского слова «tussis» — кашель, «agere» — выгонять, изгонять; far-farus — латинское название мать-и-мачехи от «far» — мука, «fero» -несу.

Другие названия

Белокопытник, белокоронник, белопушник, двоелистник, двуличник, дуда, запярка, камчужная (колоречная) трава, книть простая, конское (лошадиное) копыто, купайла, лапуха студеная, ла-пушник лесной, легочница, липанка, лопух белый, матерник, матышник, мать-трава, односторонник, опухольные листья, остудник, подбел, подбой, ранник, сыроватка, царь-зелье, цвиг.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 10—25 см, с длинным толстым ползучим ветвистым корневищем с тонкими корнями, у вершины покрытым чешуйками. Цветочные стебли одиночные или в числе нескольких, прямостоячие, неветвистые, усаженные чешуйчатыми буроватыми листьями, покрытыми шерстистыми волосками, несут по одной верхушечной корзинке. Прикорневые листья появляются после отцветания растения, на длинных черешках, округлосердцевидные, угловатые, неравномерно-зубчатые по краям, с пальчатым жилкованием, шириной 10—25 см, вначале с обеих сторон густо-беловойлочные, позднее сверху голые, светло-зеленые, а снизу беловойлочные (эта особенность растения нашла отражение в русском названии — мать-и-мачеха). Листья достигают полного развития к концу мая или началу июня. Корзинки 2-2,5 см в диаметре. Цветки желтые, краевые — язычковые, пестичные, плодущие, расположены в несколько рядов; средние — трубчатые, обоеполые, бесплодные, снабженные хохолком из простых волосков. В трубчатых цветках семяпочки недоразвиты, потом они функционируют как тычиночные. Цветки находятся на плоском голом цветоложе, окруженном двурядной оберткой из однородных линейных опушенных листочков. Плоды — семянки цилиндрические длиной 3,5—4 мм, с хохолком, продолговатобальковатые. Хохолок состоит из многорядно расположенных беловолосистых волосков, в 3—4 раза длиннее семянок.

Цветет ранней весной в марте-апреле до появления листьев. На южных склонах цветет раньше, на северных — значительно позднее. Плоды созревают в мае-июне.

Заготовка

С лечебной целью используют прикорневые листья и цветочные корзинки. Листья собирают в первой половине лета, быстро сушат на открытом воздухе под навесом или в сушилках при температуре 30-35° С. При сушке необходимо часто перемешивать сырье. Побуревшие и пятнистые листья выбрасывают. Они не должны быть молодыми, т. е. не должны иметь густого опушения; на вкус слабгорьковатые, слизистые, без запаха. Цветочные корзинки собирают в начале цветения в ясную сухую погоду с остатком цветоноса не более 5 см. Сушат так же, как и листья, но отдельно от них, время от времени осторожно переворачивая. Срок хранения до 3 лет.



Химический состав

Листья и цветки содержат слизистые вещества, гликозид туссиягин, инулин, декстрин, кумаринпроизводные, эфирное масло, рутин (в цветках), сапонины, дубильные вещества, фитостерин, ситостерин, каротиноиды, галловую, яблочную и винную кислоты, витамин С.

В цветочных корзинках выделены фара-диол, арнидиол, тараксантин, стигмастерин, гептакозан.

Фармакологические свойства

Растение обладает противовоспалительным действием, усиливающим секрецию бронхиальных желез, смягчающим, антисептическим, отхаркивающим и потогонным действиями; наружно действует как смягчительное обволакивающее средство. В эксперименте установлено спазмолитическое действие водного отвара листьев.

Применение в медицине

Листья мать-и-мачехи применяют как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, катаре верхних дыхательных путей, воспалении легких, ларингитах, бронхоэктазах, бронхопневмонии, бронхиальной астме, хриплом голосе. Кроме того, препараты мать-и-мачехи применяют при трахеитах, при заболевании почек и мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта, при отсутствии аппетита, лихорадке, рожистом воспалении кожи, золотухе, выпадении волос, при нарывах. Раньше ее отварами и настоями лечили золотуху, водянку, туберкулез легких, катар желудка. Дымом из сухих листьев унимали зубную боль и приступ астмы.

Лекарственные препараты

Настой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, настоять 40 мин, процедить. Пить по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день в качестве средства, активно содействующего восстановительным процессам в организме, а также как отхаркивающее средство.

В летнее время рекомендуется протирать жирную и пористую кожу настоем или отваром листьев растения с добавлением в них одеколona или водки (4:1).

Отвар: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев. Настоять 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при заболеваниях дыхательной системы. При выпадении волос и перхоти с зудом кожи головы полезно мыть голову крепким отваром мать-и-мачехи. Эффект будет лучше, если заварить вместе с травой мать-и-мачехи листья крапивы двудомной по 2 ст. ложки того и другого на стакан кипятка. Пьют отвар при золотухе, колтуне, при туберкулезе легких (в таких случаях употребляют в виде чая либо отвара) и при общей слабости организма.

Свежий сок из листьев мать-и-мачехи, втягиваемый в ноздри, устраняет насморк.

При туберкулезе сок листьев мать-и-мачехи смешивают с сахарной пудрой (2:1 по объему). Хранят в темном прохладном месте, принимают по 1 ст. л. 4—6 раз в день за 0,5 ч до еды.

Свежий сок из листьев, предварительно измельченных в мясорубке, употребляют наружно при угревой сыпи на лице, а также для удаления мозолей.

Свежие листья мать-и-мачехи применяют наружно в виде компрессов на пораженные рожей места, при воспалении вен, ожогах, ранах, хронических ранах, гнойных заболеваниях кожи, фурункулах; при воспалении горла — в виде полосканий; при воспалительных заболеваниях кишечника — в виде клизм; при зубной боли — втягивают дым в рот.

Свежие листья мать-и-мачехи укладывают слоем в один палец на дно посуды, засыпают их таким же слоем сахарного песка, затем укладывают новый слой листьев и так далее, пока посуда не наполнится доверху. Ее плотно закрывают крышкой и выдерживают 3 недели в прохладном месте (в народных рецептах рекомендуется закопать в землю на глубину 0,5 м). В это время содержимое должно превратиться в однородную массу, которую затем тщательно смешивают с медом: на 1 кг массы — 0,5 кг меда. Принимают для заживления туберкулезных легочных язв (каверн) по

1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Кашицу из свежих листьев мать-и-мачехи иногда на ночь прикладывают к распаренным мозолям, сверху покрывают пергаментной бумагой и фиксируют повязкой. Процедуру делают ежедневно. Вне сезона сбора растений используются сухие листья, предварительно залитые кипятком.

Порошок: 1 г порошка на прием, запивать горячим молоком или медовой водой. Порошком листьев мать-и-мачехи присыпают воспаленные участки кожи при диатезе у детей и пьют настой из ее листьев.

При потливости стоп рекомендуется использовать порошок из сухих листьев растения в виде присыпки утром и вечером. При потливости лица, стоп и подмышечных впадин эффективен также настой из листьев.

При опоясывающем лишае большое облегчение приносят компрессы из кашицы листьев мать-и-мачехи, которые ставят, хорошо утеплив, на 20—30 мин 2—3 раза в день. Сок или кашицу из листьев мать-и-мачехи рекомендуется прикладывать к гноящимся ранам, язвам.

Компрессы из листьев мать-и-мачехи, размоченные в горячих сливках, — прекрасное средство для предупреждения мастита.

Наружно в виде припарок листья применяют и **при кашле**. Свежие листья или сок из них дают лучшие результаты, чем припарки.

Отвар из листьев или размятые листья действуют облегчающе при воспалении вен ног и воспалении кожи.

Для укрепления волос 3 ст. л. высушенных (или свежих) молодых весенних листьев мать-и-мачехи и крапивы (в равных частях) заливают 1 л кипятка, настаивают в плотно закрытой посуде в темном месте 1 ч, процеживают и сразу же моют голову.

Можно сделать отвар крепче (6 ст. л. смеси трав заливают 1 л кипятка), которым пропитывают корни чистых волос не реже

1—2 раза в неделю.

Места произрастания

Мать-и-мачеха любит увлажненный грунт, выбирает возвышенные места, растет на глинистых почвах по берегам рек, ручьев, по оврагам, по обочинам дорог, склонам, полям всей Европейской части России, в Сибири, Уссурийском крае, на Кавказе, на Украине и в Средней Азии.

МАЧОК ЖЕЛТЫЙ - *Claucium flavum* Grant.

Семейство маковые — *Papaveraceae*

Название рода происходит от латинских слов «glaucus» — сизый; «flavus» — желтый.

Ботаническая характеристика

Одно-, дву-, реже многолетнее травянистое растение высотой до 50 см со стержневой корневой системой. Стебель прямой, округлый, разветвленный. На первом году жизни образует розетку из крупных лировидноперисторассеченных, густоопушенных листьев длиной до 35 см. Стеблевые листья многочисленны, толстоватые, сизые, сидячие, верхние — стеблеобъемлющие, короткие, овальные, по краю с почти цельными лопастями. Цветки одиночные, пазушные, крупные — диаметром 1,5—3 см. Лепестков 4, они широкообратнояйцевидные или почти круглые, длиной до 3,5 см, блестящие, желтые, темно-желтые, лимонно-жел-тые, реже золотисто-желтые или оранжевые. Плод — цилиндрическая коробочка длиной 15—25 см, открывающаяся от верхушки к основанию. Семена многочисленные, мелкие, черного цвета. Все части растения содержат желтый млечный сок.



Цветет в мае-июне, плоды созревают в июне-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются семена и трава, заготавливаемая на посевах первого года в период бутонизации или начала цветения. Со второго года первый сбор делают в начале июня, второй — в августе. Траву скашивают и сушат на открытом воздухе или в сушилках при температуре 50—60°C. Срок хранения сырья 1 год.

Химический состав

Трава мачка желтого содержит изохинолиновые алкалоиды апоморфиновой группы в количестве до 4%. Главный алкалоид — глауцин, которого содержится до 2%. Кроме глауцина, в мачке найдены: ауротензин, кори-дин, изокоридин, хелидонин, хелирубин, сангвинарин, хелеритрин.

Фармакологические свойства

Мачок желтый оказывает противокашлевое, анальгезирующее, адrenalитическое и гипотензивное действия.

Применение в медицине

Препараты из мачка используются при заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, при острых хронических бронхитах и бронхиальной астме. В отличие от кодеина гидрохлорид глауцина не угнетает дыхание, не тормозит моторику кишечника и не вызывает привыкания и пристрастия.

Лекарственные препараты

Порошок из семян применяют внутрь в очень малых дозах (на кончике ножа), запивая теплой кипяченой водой при кашле любого происхождения, воспалении дыхательных путей и как отхаркивающее средство.

Хлористо-водородный глауцин представляет собой белый или кремовый мелкокристаллический порошок, растворимый в воде, трудно растворимый в спирте. Выпускается в таблетках по 0,05 (50 мг).

Принимать 2—3 раза в день после еды взрослым и по 0,01-0,03 - детям.

Места произрастания

Мачок желтый в природе встречается рассеянно. В диком виде распространен на побережье Черного моря — в Крыму и на Кавказе. Растет на песчаных морских побережьях, галечниках, реже на скалистых и щебнистых склонах, обращенных к морю, и по долинам рек с песчано-галечниковым грунтом.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Pulmonaria officinalis* L.

Семейство бурачниковые — Borraginaceae

Другие названия

Бадовник, батер, былник, воловий язык, гунник, гунница, докучник, йод-трава, застица, звоночки, крокус, легочная (медвежья, пасечная, плющевая, припарная) трава, легочница, лесное копые, марьин цвет, медовник, медовница, медуница, мягенькая трава, медунка, медуничик, метиль, мякуша, мякушка, опушница, первоцвет, плющевник, подорожница, попел, скрипун, смоктунчики, червленый лист, щемелина.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 30 см. Стебель прямостоячий, ветвистый, шероховатый, с мелкими сидячими шерстистыми листьями. Из корневища вырастают бесплодные стебли, которые развиваются на следующий год. Прикорневые листья сердцевидно-яйцевидные, длинночерешковые. Стеблевые листья мельче прикорневых, очередные, сидячие. Все листья белопятнистые, шершавые, покрыты пушком.

Цветки — колокольчики, расположены на концах ветвей. Трубочатые венчики вначале яркие, розово-малиновые, привлекают пчел и шмелей.

В течение одной-двух недель на мохнатом толстом стебле, кроме малиновых цветков, появляются синие, фиолетовые колокольчики. Нектар имеется только у розовомалиновых цветков. Опыленные насекомыми цветки теряют свою яркость.

Цветет в апреле-мае. Цветки собраны в завитки. После отцветания медуницу трудно найти, на земле остается только пучок прикорневых шершавых листьев. Плоды состоят из 4 орешков, округло-яйцевидных, заостренных. Медуница цветет в апреле-мае.

Созревает в мае-июне.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит надземная часть, иногда корни. Заготавливают траву во время бутонизации, до распускания цветков. Срезают все растение и рыхло укладывают в корзину. Сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем или подвешивая. Хранят 1 год. Помимо медуницы лекарственной, можно собирать медуницу неясную и мягчайшую.

Химический состав

В траве найдены дубильные (6,4%) и слизистые вещества, флавоноиды (рутин, кверцетин, кемферол и др.), антоцианы, сапонины, органические кислоты, каротин, аскорбиновая кислота, марганец, железо, калий, кремний, йод и следы алкалоидов. В корне найден крахмал, который весной превращается в сахар и питает растение.

Фармакологические свойства

Медуница обладает кровоостанавливающим, обволакивающим, вяжущим, противовоспалительным, болеутоляющим, мочегонным потогонным, отхаркивающим и ранозаживляющим свойствами. Она стимулирует функцию желез внутренней секреции, кроветворение.

Применение в медицине

Применяют внутрь при заболеваниях верхних дыхательных путей, легких и при туберкулезе, так как соединения кремния, содержащиеся в растении, нормализуют иммунитет и повышают защитные свойства организма. Медуница эффективна как мочегонное средство, особенно при дефиците калия в организме. Препаратами растения успешно лечат поносы, воспаления желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, их используют при мочекаменной болезни. Порошком присыпают раны для остановки кровотечений. Для восстановления количественного и качественного состава крови при внутренних и носовых кровотечениях, геморрое принимают настой медуницы. Весной и летом для этих целей можно использовать свежие листья.

Лекарственные препараты

Настой травы медуницы: положить в термос 10 г травы медуницы и залить ее 400 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день, за 30 минут до еды при кашле, охриплости голоса, поносах, гинекологических заболеваниях.

Настой травы медуницы: положить в термос 25— 30 г травы, заварить ее 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить охлажденным по 100 мл 3—4 раза в день за 30 мин до еды при гастритах, колитах с поносами, болезнях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, геморрагических диатезах, геморроидальных кровотечениях, малокровии. Делать ванны при диатезах, промывать гноящиеся раны, абсцессы.

Настой травы медуницы: 100 г травы медуницы настаивать в 500 мл кипятка 2 ч. Использовать для компрессов, примочек, обмываний ран, язв, ожогов, пролежней.

Места произрастания

Медуница растет в тенистых лесах, среди кустарников и в оврагах почти по всей средней полосе Европейской части России, в Сибири и Закавказье.

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ -*Melissa officinalis* L.

Семейство *губоцветные (яснотковые) — Labiatae*

Родовое название растения *Melissa* переводится с древнегреческого как «медоносная пчела», что указывает на прямую связь мелиссы с пчеловодством.

Другие названия

Бубнец, душка, кадило, лимонка, лимонная (медовая, паночная, пчелиная, цитронная, цитрониевая) трава, лимонник, лимонница, матка, маточник, медник, медовка, медовник, медовый башмачок, мятка, мятушник, папочная трава, пчелиный лист, пчельник-трава, роевик, цитрон-мелисса, цитронель.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 50—120 см. Корневище сильноветвящееся, с подземными побегами.

Стебель прямостоячий, ветвистый, четырехгранный, мягкоопушенный. Нижние боковые побеги ползучие. Листья светло-зеленые, супротивные, черешковые, яйцевидные, с городчато-зубчатыми краями, снизу железисто-волосистые, длиной 6—8 см, шириной 3 см. Листья, как и все растение, имеют приятный сильный аромат лимонной корки и слегка выжущий горьковато-пряный вкус. Цветы мелкие, белые, желтоватые или розоватые, зигоморфные, собраны по 3—10 шт. в однобокие ложные мутовки, расположенные в пазухах верхних листьев. Прицветники продолговатые, короче цветков. Чашечка колокольчатая, при плодах пятигранная с 13 жилками, двугубая. Верхняя губа плоская с 3 зубцами, нижняя — двузубчатая. Венчик двугубый, беловатый или розоватый, почти голый, длиной 13—15 мм, в 1,5—2 раза больше чашечки. Тычинок 4, из них 2 нижние сближены. Пестик с верхней четырехраздельной завязью и длинным двурасщепленным столбиком. Плод состоит из 4 светло-бурых орешков, заключенных в остающуюся чашечку. Орешки яйцевидные, светло-бурые, мелкие, длиной 1,8—1,9 мм.

Цветет с июня по сентябрь.

Растение обладает выраженным лимонным запахом, поэтому его часто зовут лимонной мятой, хотя к мяте мелисса прямого отношения не имеет.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья и верхушки побегов. Собирают их до цветения, срезая на высоте 10 см от поверхности почвы. После каждой обрезки листьев растения подкармливают. Сырье сушат в хорошо проветриваемом помещении, в тени на воздухе или в сушилке при температуре 35 °С, раскладывая тонким слоем. Мелиссу следует хранить отдельно от других ароматических растений в хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения 2 года.

Химический состав

Из свежих листьев и стеблей добывают эфирное масло, имеющее лимонный запах. Оно содержит цитраль, цитронеллаль, мир-цен, гераниол. Количество и состав эфирного масла меняются в зависимости от места произрастания. В траве также содержится аскорбиновая кислота (около 150 мг%); в листьях — дубильные вещества (до 5%), кофейная, олеаноловая и урсоловая кислоты; в семенах — жирное масло (20%).

Надземная часть, кроме того, содержит: макроэлементы (мг/г): калий — 31,2, кальций — 13,8, магний — 5,4, железо — 0,1; микроэлементы (мкг/г): марганец — 24,8, медь — 8,88, цинк — 46,8, молибден — 0,24, хром — 0,24, алюминий - 105,68, барий - 45,04, вольфрам — 0,16, кремний — 0,15, никель — 0,88, серу - 22,2, свинец - 1,76, бор - 59,6; концентрирует селен.

Фармакологические свойства

Препараты мелиссы используются как седативное, анальгезирующее, противосудорожное, болеутоляющее, противогриппозное и сердечное средства. При приеме внутрь замедляют дыхание и ритм сердечных сокращений, приступы тахикардии, уменьшают сердцебиение, одышку, боль в сердце, снижают артериальное давление, снимают спазм гладкой мускулатуры, возбуждают аппетит, устраняют рвоту, вздутие живота, помогают при неврозах различного происхождения и болезненных, скудных менструациях.

Применение в медицине

Мелисса благотворно действует при сердечных заболеваниях: исчезают боли в области сердца, прекращается сердцебиение, исчезает одышка. Используется при различных невралгиях, головной боли, при чрезмерной возбудимости, истерии, ипохондрии, бессоннице, болях в желудке, анемии, атеросклерозе, при холецистите, желчнокаменной болезни, болезненных менструациях, в качестве противорвотного средства для беременных, для усиления лактации.

Сок растения используют для лечения аллергических дерматитов, кожных сыпей.

Припарками и компрессами лечат фурункулы. Цветки полезны от спазмов, способствуют правильной деятельности печени, сердца и глаз. Говорят, что мелисса, носимая на теле, успокаивает нервную систему, будучи повешена на шею быку, заставляет его следовать за вами повсюду.

Лекарственные препараты

Настой мелиссы: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. травы, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при всех нервных заболеваниях, неврозе желудка, сильных душевных потрясениях, от тоски, горя, испуга и пр. При заболеваниях десен и зубной боли настой или отвар мелиссы используют для полосканий. Компрессы из них накладывают при ревматических болях в суставах, мышцах, при ушибах, язвах и фурункулах.

Настой травы мелиссы: заварить 180 мл кипятка 15 г травы, настоять, тепло укутав, 1 ч, процедить. Пить эту дозу 3—4 раза в день при нарушении менструального цикла.

Настойка мелиссы: залить 100 мл спирта или 1 стакан водки 1 ст. л. травы, настоять 2 недели, процедить. Пить по 15 капель 3 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях и вздутии живота.

Сок мелиссы, отжатый из листьев, собранных до цветения, используется при одышке, головокружении и переутомлении. Принимать 5—6 раз в день по 40—60 капель с 1 ч. л. меда на молоке.

Сок мелиссы в количестве 1 ч. л. на 1 стакан кипяченой воды используется наружно в виде небольшой клизмы при обострении геморроя, запорах.

Эфирное масло мелиссы, принимаемое внутрь по 10—15 капель, используется при сердцебиении и сердечных болях. Масло назначают так же, как потогонное лекарство и средство, регулирующее менструации.

Порошок из травы мелиссы (по 1,8—3,7 г на прием) применяют при судорогах, ипохондрии, при послеродовой слабости, учащенном сердцебиении.

Из свежих цветков мелиссы готовят чай. В холодном виде его пьют как освежающий напиток, в горячем — как потогонное средство. Он улучшает обмен веществ и уменьшает головокружение.

Трава мелиссы входит в состав ароматических ванн как средство для улучшения обмена веществ. Для принятия таких ванн с температурой 37—38 °С мелиссу, тысячелистник польный, душицу, корень аира, мяту перечную и сосновые почки, взятые по 20 г, заливают 10 л воды, кипятят 30 мин. Длительность процедуры 15-20 мин.

При дистрофии миокарда смешать следующие растения: мелисса (трава) — 40 г, пустырник (трава) — 30 г, лапчатка гусиная (трава) — 30 г. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. смеси, настоять 30 мин. Принимать по 1—2 стакана настоя в день.

Места произрастания

Родиной мелиссы считают Южную Европу. Встречается она в диком виде на Кавказе, в Крыму, южных районах Европейской части России. Растет по лесным опушкам, во влажных тенистых ущельях, по берегам рек и ручьев, в зарослях кустарников и в виноградниках, встречается она вдоль заборов и у дорог.

МИНДАЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Amygdalis communis* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Ботаническая характеристика

Небольшое дерево (2—6 м высотой) или ветвистый кустарник. Кора ствола темно-коричневая, почти черная, кора ветвей серо-бурая, молодые побеги красновато-коричневые. Листья ланцетные узкоэллиптические, с заостренной верхушкой и клиновидным основанием, длинночерешковые, очередные, но на укороченных веточках сидят пучками. Край листа пильчато-зубчатый. Цветки крупные, одиночные, с белыми или светло-розовыми лепестками и многочисленными тычинками. Пестик с верхней опушенной завязью, чашечка и плодоножка также опушены. Миндаль в цвету отличается изысканной красотой, что побуждает многих художников (особенно восточных) запечатлеть его в своих произведениях. Напомним слова нашего известнейшего писателя К. Паустовского о цветущем миндале: «Ни у одного дерева нет более трогательного и чистого цветения, чем у миндаля».

Плод миндаля (орех) — костянка длиной 3—4 см, продолговато-яйцевидная, на верхушке заостренная, неравнобокая, с глубоким продольным желобком. Поверхность костянки зеленоватая или буровато-серая, с бархатистым опушением. Околоплодник тонкий — до 2 мм толщиной, суховатый, кожистый. Косточка около 3 см длины, такой же формы, как и сам плод. Поверхность косточки глубокобороздчатая; скорлупа хрупкая (реже прочная), беловатого или коричнева-то-серого цвета. Семя удлинненно-яйцевидное, сплюснутое, до 2 см длиной, 1-2 см шириной, до 1 см толщиной; один конец семян заостренный, другой — округленный.

Цветет в марте (в некоторых районах с конца февраля)—апреле, до распускания листьев, плоды созревают в июне-июле. Культивируют преимущественно сладкую разновидность, которую зовут сладким миндалем.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют ядра сладкого и горького миндаля, камедь, масло из семян, а также кору корней миндаля. Но сладкий миндаль слабее горького. Семена как сладкого, так и горького миндаля собирают по мере созревания, когда начинает растрескиваться околоплодник. Снимают наружный околоплодник, а семена сушат на солнце и используют для получения невысыхающего жирного масла. Его употребляют в качестве растворителя для приготовления инъекционных растворов лекарственных средств, а также в качестве основы в мазях и эмульсиях.

Химический состав

Семена миндаля содержат 45—60% невысыхающего жирного масла, состоящего преимущественно из глицеридов олеиновой кислоты, 20—30% белковых веществ, около 5% сахаров (в основном глюкоза). Кроме этого, в семенах горького миндаля содержится гликозид амигдалин, который под влиянием фермента эмульсина, содержащегося в семенах, расщепляется на глюкозу, бензальдегид и синильную кислоту.

Фармакологические свойства

Ядра миндаля используются в качестве общеукрепляющего, противовоспалительного, ранозаживляющего, смягчительного, косметического и противоядного средства, а также назначаются внутрь как нежное слабительное средства. Установлено, что миндальные орехи угнетают секрецию желудочного сока, что делает их перспективным лекарством для больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Применение в медицине

Авиценна говорил, что все виды миндаля очищают и открывают закупорки в печени, селезенке и почках. Масло миндаля с фиалковым корнем очищает почки, мочевой пузырь, дробит камни. Миндаль укрепляет зрение. Горький миндаль с пшеничным крахмалом помогает от кровохарканья и полезен при хроническом кашле, астме и плеврите. Толокно из миндаля помогает от кашля и кровохарканья. Горький миндаль используют при веснушках, пятнах загара, кровоподтеках, а в сочетании с вином, при крапивнице. Миндальное масло помогает при лечении опухоли женской груди и растяжении связок. Оно наиболее полезно от болей и шума (звона, свиста) в ушах. Мытье головы миндалем с вином помогает от перхоти и действует усыпляюще.

Миндалем с медом смазывают ползучие язвы и герпес, а с уксусом и вином — лишай. Миндаль помогает при укусах бешеной собаки.

По описаниям Мухаммада Хусейна Ше-рази, миндаль очищает внутренние органы, укрепляет вещество мозга, зрение, полезен при астме (вместе с сахаром), плеврите, при ссадинах и язвах в кишечнике, дает полноту телу. Варенье с миндалем высокопитательно и очень полезно для почек. Семенная кожура миндальных плодов («скорлупа орехов») -сырье для производства высококачественного медицинского адсорбирующего угля.

Лекарственные препараты

Семена сладкого миндаля используют для лечения желтухи по следующей схеме: в 1-й день едят по 5 шт. очищенных семян (орехов) 2-3 раза в день до еды, т. е. 10-15 шт. в день. В каждый последующий день количество орехов увеличивают на 5 шт., и так — до 15 орехов на прием по 2-3 раза в день. После этого курс лечения прекращают.

Миндаль, употребляемый со свежей кожурой, очищает желудок и придает организму силы.

Жареный миндаль используется при заболеваниях кишечника, при болезненном мочеиспускании, а вместе с сахаром — для увеличения спермы.

Толченые семена сладкого миндаля, смешанные с сахаром, применяют при малокровии, кашле, бессоннице, головной боли, онемении рук или ног и судорогах.

Отвар из корней горького миндаля: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней, подогреть на водяной бане 0,5 ч, остудить и процедить. Использовать в качестве наружного средства местно или в виде мази против веснушек. Оказывает эффективное действие.

Сок горького миндаля, выпитый перед приемом спиртного, или прием горького миндаля в количестве 5 шт., препятствует опьянению.

Миндальное масло принимать внутрь по 6—7 капель 3 раза в день, а плоды по 3 шт., но без косточек (косточки ядовиты) при сердцебиениях.

Миндальное масло по 0,5—2 ст. л. используют в качестве слабительного и нормализующего средства при запорах, при лечении хронического гастрита и колита, хронического бронхита.

Миндальное масло, употребляемое внутрь по 1 ст. л. 3—4 раза в день, помогает при воспалении легких и других воспалениях. Действует охлаждающим образом.

Миндальное масло местно применяется как смягчительное и питательное средство для смазывания кожных покровов, при лечении опухоли груди, а также при пролежнях.

Миндальное масло по 2—3 капли 2 раза в день в подогретом виде используют для лечения ушных болей.

Миндальное масло по 5—7 капель закапывать в ухо при головных болях как болеутоляющее.

Миндальное масло закапать в больное ухо и заткнуть ватой при шуме в голове, острой боли или затвердении серы в ушах.

Миндальное масло необходимо применять тем, у кого пострадал слух из-за простуды или ревматических припадков, по следующей схеме: в первый день влить 7—8 капель в одно ухо, а на второй день столько же капель в другое и каждый раз затыкать ухо ватой. Через несколько дней по прошествии болезни прополоскать ухо теплой водой.

Миндальным маслом натирать опухоль, которая сопровождается сильным воспалением. Эта процедура успокаивает острую боль и охлаждает сильный жар.

Жмых, остающийся после извлечения масла из ядер орехов сладкого миндаля, используют в качестве косметического средства, смягчающего кожу. Для этого берут 2 ст. л. измельченного жмыха (миндальных отрубей), заливают их 2—2,5 стакана кипятка и оставляют настаиваться до охлаждения. Отфильтрованной жидкостью умывают лицо или другие части тела, кожу которых намереваются смягчить.

В качестве болеутоляющего и успокаивающего средства и при нервных расстройствах, рези в животе, болезненном кашле больным назначают внутрь по 10—15 капель горькоминдальной воды, приготовленной из миндальных отрубей.

Противопоказания

Под действием синильной кислоты парализуется деятельность дыхательных тканевых ферментов. От больших доз смерть наступает через несколько минут в результате паралича дыхательного центра. Особенно чувствительны к действию синильной кислоты дети, которые могут легко отравиться даже от небольшого количества семян сладкого миндаля. В случае отравления семенами горького миндаля до прихода врача необходимо промыть желудок раствором перманганата калия (1:1000). Пострадавшему дают

внутри 0,5—1 л раствора марганцовки, окрашенного в ярко-красный цвет, и вызывают рвоту. Данная процедура проводится несколько раз.

Места произрастания

Миндаль растет в диком виде по горным склонам Копетдага и Тянь-Шаня, в Иране, Малой Азии, на Балканском п-ове. С древнейших времен культивируется в Средней и Западной Азии, его разводили еще за 4000 лет до н. э. Позже возделывание миндаля распространилось и в другие страны.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Juniperus communis* L.

Семейство кипарисовые — *Cupressaceae*

Родовое название *Juniperus* произошло от кельтского слова «*jeperus*» — колючий, латинское слово «*communis*» означает — обыкновенный.

Другие названия

Арса, арча, божевельник, боровица, брозжевельник, бужавельник, бутун, брызжевельник, брызжа, вересина, верес, вереск, вересник, вересово дерево, верест, верестина, воруш, джапа, джапай, джарап, дженятник, джереп, джерепий, джеряпа, еленец, жарабник, жерапин, жереп, жерепий, жерепник, зановец, кедр барбадосский, кипарис северный, коган, коганец, кутум, мож-жевель, таус, тетеревиный куст, тетеревиные ягоды, фиомак, хвойный виноград, черябин, ядловец, ялинец, яловец, яшкан.

Ботаническая характеристика

Вечнозеленый хвойный двудомный, реже однодомный кустарник высотой 1—3 м (или дерево с ветвистым стволом до 12 м в высоту и до 0,2 м в диаметре). Кора серо- или красновато-бурая, шелушащаяся, на деревьях, достигших возраста 100—200 лет, она растрескивается и отслаивается лентами. Ветви, прижатые кверху или отстоящие. Листья — хвоя длиной 4—20 мм, сидячие, жесткие, линейные, вытянутые в колючее острие, желобчатые с белой полоской сверху, снизу блестяще-зеленые, с тупоокруглым килем. Хвоя меняется постепенно, один раз в 3—4 года. Опадая на землю, она быстро минерализуется и образует рыхлую подстилку, благотворную для почвообразования. Мужские колоски — пазушные сережки, почти сидячие, желтые, округло-продолговатые, длиной 2—4 мм, с 2—3 мутовками прицветников в нижней части, вверху с 3—4 мутовками тычинок. Цветет в мае. Цветки двудомные. Женские шишки многочисленные, продолговато-яйцевидные, длиной до 2 мм, сидящие поодиночке в пазухах листьев на очень коротких ножках. Опыление происходит в мае, а семена в шиш-коягодах образуются на второй год после опыления. После оплодотворения их чешуйки, разрастаясь, образуют мясистую шиш-коягоду. На вкус она сочная, ароматная и сладкая с легким пряным привкусом смолы. На первом году шиш-коягода зеленая, яйцевидная, на втором (по созревании) — шаровидная, блестящая, иссиня-черная с сизым восковым налетом, диаметром 7—9 мм, с 1—3 семенами. Семена продолговато-треугольные, желто-бурые, выпуклые снаружи и плоские на соприкасающихся сторонах, длиной 4—5 мм. Мужские и женские соцветия расположены в пазухах листьев. Плодоносить можжевельник начинает с 5—10 лет.



Ароматный воздух арчовников целебен для легочных больных. Арчовники играют большую роль в природе гористых районов. Удерживая корнями почву и камни, они предотвращают сели (грязевые потоки

с гор) и горные обвалы. Не случайно там, где арчовники были вырублены, резко участились катастрофические сели и лавины.

Можжевельник обыкновенный давно введен в культуру как холодоустойчивый, засухоустойчивый, очень декоративный и неприхотливый вид, отличающийся относительно быстрым ростом и значительными размерами. Дендрологи называют его кипарисом Севера. В культуре плодоношение начинается в 5—6-летнем возрасте. У города Ломоносов Ленинградской области растут (1986 г.) два уникальных дерева высотой 12 м, а в северо-восточной части Норвегии описан можжевельник обыкновенный, который в возрасте 85—90 лет имел высоту 17 м и в диаметре на высоте груди достигал 21,2 см. Настоящий «кипарис Севера»!

Рост и развитие можжевельника на поливных землях юго-восточной части страны ускоряется. В Таджикистане и Узбекистане цветение и обильное плодоношение наблюдается в 5-летнего возраста; на юго-востоке Казахстана годичный прирост в отдельные годы — до 63 см. В 9 лет он достигает 2 м, а в 12 лет — до 4,5 м.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют шишкоягоды, хвою и кору можжевельника. Шишкоягоды заготавливают в сухую погоду осенью, с конца августа до конца октября в период полного созревания, когда они становятся сине-черными. Обильный урожай их бывает раз в 3—4 года. При сборке шишкоягод под деревом расстилают ткань или бумагу и слегка потряхивают ветки, чтобы упали только спелые ягоды. Перед сушкой сырье отделяют от примесей (хвоя, незрелые плоды) путем просеивания на веялках. Необходимо тщательно очистить сырье от травянистых клопов, придающих ему неприятный запах. Зрелые плоды должны быть гладкими, блестящими, округлыми, буровато-черными, иногда с сохранившимся голубоватым налетом, с трехлучевой бороздкой на верхушке. Мякоть зеленоватая, с 1—3 семенами треугольной формы. Вкус сладковато-пряный. Запах ароматный, своеобразный. Ухудшает качество сырья примесь незрелых и морщинистых ягод, стеблевых частей, песка. Недопустима примесь плодов других видов можжевельника, особенно ядовитого казацкого можжевельника. Сушат сырье под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, но не в сушилках и печах, так как при такой сушке разрушаются биологически активные вещества. Сырье рассыпают тонким слоем, чтобы ягоды не самонагревались. Возможна сушка искусственным путем при температуре не выше 30 °С. Правильно высушенные плоды имеют правильную округлую форму, черный цвет и сохраняют тонкий аромат можжевельника. Хранят в сухом проветриваемом помещении, на сквозняке, упакованным в марлевые или бумажные мешочки. Беречь от грызунов. Срок хранения 3 года.

Химический состав

Ягоды содержат флавоновые гликозиды, эфирное масло, сахара, смолы, красящие вещества, жирное масло, органические кислоты (яблочную, муравьиную, лимонную и уксусную), дубильные вещества и микроэлементы (марганец, железо, медь и алюминий).

Эфирное масло, состоящее в основном из кадинена, камфена, дипентена, сабинена, терпинеола, борнеола, изоборнеола, цидрола и др., содержится во всех органах растения: в плодах — 0,5—2%, в стеблях — 0,25%, хвое — 0,18%, коре — 0,5%. Помимо этого, в плодах содержится до 42% инвертного сахара, около 9,5% смол, пигмент юниперин. Кора содержит до 8% дубильных веществ; хвоя — 266 мг% аскорбиновой кислоты. Причем, «сахар» ягод можжевельника слаще, к примеру, свекольного в 1,5 раза, его в ягодах можжевельника столько же сколько и в винограде. Поэтому можжевельник иногда называют северным виноградом. Однако, как и в большинстве плодовых деревьев, большая часть сахаров в можжевельнике приходится на некристаллизующиеся, поэтому для добывания сахара они непригодны.

Фармакологические свойства

Плоды можжевельника обладают противовоспалительным, болеутоляющим, потогонным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, дезинфицирующим и улучшающим пищеварение свойствами. Приятный запах можжевельника обладает сильным инсектицидным (отпугивающим насекомых) действием. Было установлено, что летучие вещества можжевельника (фитонциды) убивают до 30% содержащихся в воздухе микроорганизмов.

Применение в медицине

Препараты из можжевельника применяют при отеках как мочегонное средство, а также при заболеваниях почек и мочевыводящих путей в качестве дезинфицирующего средства, иногда с ацетатом калия. Настой ягод применяют при сердечных отеках, заболеваниях легких, сопровождающихся обильной гнойной мокротой, вялости желудочно-кишечного тракта, вздутии живота, цистите и желчнокаменной

болезни, при застое желчи, для усиления лактации у кормящих женщин. Настой можно использовать для полоскания полости рта и глотки и для ингаляции верхних дыхательных путей, в виде ванн при ревматизме и подагре, при кожных болезнях и заболеваниях периферической нервной системы. Отвар ягод и веток пьют при отсутствии менструаций, отвар веток применяют при диатезе. Плоды и отвары из веток употребляют как мочегонное средство при водянке, туберкулезе, малярии, ревматизме, нервных и гинекологических заболеваниях. В народной медицине шишкоягоды можжевельника используют при женских болезнях, лихорадке. После приема внутрь из плодов освобождается эфирное масло, которое раздражает слизистые оболочки желудка и кишечника. Вследствие этого происходит усиление перистальтики и секреции, расслабляются сфинктеры, что способствует выделению газов. Одновременно с этим эфирное масло действует противобродильно и противомикробно. Из организма эфирное масло выделяется почками и бронхиальными железами. В местах выделения оно действует умеренно раздражающе, вследствие чего увеличивается диурез и усиливается секреция бронхиальных желез. В больших количествах эфирное масло раздражает почки и уменьшает секрецию бронхиальных желез.

Из размятых ягод готовят наружное средство от чесотки.

Эфирное масло из можжевельника используют для растираний при мышечной слабости, ревматизме, люмбаго, параличе, подагре, невралгии, полиартрите, влажных экземах, акне, язвах, варикозном расширении вен, для лечения трихомонадных кольпитов. Масло можжевельника физиологически усиливает и возвышает дух в периоды низкой энергии, тревоги и слабости.

Отвар используется для приготовления ванн и компрессов, применяемых при ревматическом и подагрическом поражении суставов, а также для укрепления волос и избавления от плешивости. Хвою можжевельника используют при трихомонадном кольпите, а корни — при ревматизме. Отвары коры пьют при половом бессилии. Корни употребляют при туберкулезе, бронхите, язвенной болезни желудка, кожных болезнях. Из древесины путем сухой перегонки получают терпентинное масло (можжевельниковый деготь), рекомендуемое как наружное болеутоляющее и отвлекающее средство.

Помимо плодов, лечебными свойствами обладают и ветви можжевельника. При помощи фитонцидов они озонируют воздух, уничтожают микробов. Фитонциды (живительные летучие вещества) выделяют многие растения, но можжевельник особенно: только за сутки можжевельниковый кустарник может выделить до 30 кг фитонцидов, в 15 раз больше, чем 1 га лиственного леса и в 6 раз больше, чем сосна. В местах его произрастания воздух чистый и здоровый, почти стерильный. Один гектар можжевельникового леса может очистить воздух среднего по величине города. При сжигании его в комнате дезинфицируется воздух, так как дым уничтожает все заразные бактерии.

Индейцы Северной Америки для лечения туберкулеза кожи, костей и суставов помещали больных в заросли можжевельника. Еще в I в. н.э. Вергилий писал, что во время сильных эпидемий холеры жилища следует окуривать сжигаемыми ветками можжевельника.

Считается, что ветвь можжевельника изгоняет змей и охраняет от их укусов. Зерно можжевельника излечивает одержимых бесом. Красоту можжевельника отметил и художник Илья Репин, посадив в своем имении «Пенаты» аллею из «северного кипариса», сохранившуюся до сих пор.

Энергия можжевельника очищает и питает одновременно. Это одно из немногих деревьев, древесина которых практически сохраняет свою энергию и в срубленном виде. Можжевельниковые брусочки могут служить источником энергии в каждом доме. Общаться с можжевельником можно в любое время года и в любое время суток.

Лекарственные препараты

Настой плодов готовят следующим образом: измельчают 10—12 ягод, заливают их стаканом кипятка, настаивают 4 ч. Пьют по 1 ст. л. 3—4 раза в день при бронхитах, простуде, отеках сердечного происхождения, вялости желудочно-кишечного тракта, вздутии живота и желчнокаменной болезни; наружно для растираний при болях в суставах и мышцах.

Настой плодов: измельчить 20—30 г ягод, залить их 1 л кипятка или: 1 кофейная ложка на 1 стакан кипятка, настоять 15 мин. Пьют 3 стакана в день как диуретическое средство, улучшающее работу кишечника.

Настой сушеных ягод: залить 15 г сушеных ягод (2 ч. л.) 400 мл охлажденной кипяченой воды, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день перед едой как мочегонное средство.

Отвар сушеных ягод: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л., помещенных в эмалированную посуду и измельченных плодов, закрыть посуду крышкой и кипятить на медленном огне 15 мин. Охладить и процедить. Сырье отжать и довести отвар до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный отвар хранить в прохладном месте в течение 2 суток. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

Отвар из ягод: заварить 200 мл кипятка 15 г ягод и варить их на медленном огне 10 мин. После чего снять с огня и настоять 30 мин, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря, холециститах, колитах.

Отвар из ягод: заварить 400 мл кипятка 100 г ягод, кипятить в течение 10 мин, затем добавить сахар и варить до консистенции сиропа, после чего снять с огня и процедить. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой при заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря, для улучшения аппетита.

Отвар ягод можжевельника: залить 200 мл кипятка 1 ст. л. сушеных зрелых плодов, измельченных до однородного порошка, кипятить на слабом огне 5 мин под крышкой, настоять 0,5 ч, процедить. Смешать 40 мл отвара с 1 ст. л. толокна или крахмала и нанести на кожу лица и шеи на 20 мин, после чего ополоснуть кожу теплой водой. Эта процедура оказывает на кожу тонизирующее, поливитаминное и противомикробное действия.

Лосьон из ягод можжевельника: залить 1 стаканом кипятка 4 ст. л. можжевельных ягод, предварительно измельченных в кофемолке, настоять 1 ч, процедить. Смешать с 1 ст. л. глицерина и 100 мл 70%-го этилового спирта. Протирать кожу 1—2 раза в день в течение 3—4 недель при розовых и юношеских угрях, перхоти, выпадении волос, герпетической лихорадке на губах.

Экстракт ягод можжевельника: измельчить в кофемолке 2 ст. л. ягод, залить по уровню порошка водкой, настоять 14 дней, отжать и процедить. Использовать 2—3 раза в день при наличии или склонности к герпесу на губах (герпетической лихорадке).

Экстракт можжевельника можно приготовить, настаивая ягоды на вине, водке или спирте.

Настойка из ягод можжевельника: залить 1 стаканом водки или 70%-го спирта 2 ст. л. можжевельных ягод, предварительно измельченных в кофемолке, настоять 10 дней, процедить. Вату, смоченную настойкой, вводить в ушной проход при воспалении среднего уха — это снимет воспаление.

Можжевельный сироп: положить 1 кг размятых плодов (не дробя семян) в эмалированную кастрюлю, залить их 3 л воды, нагретой до 40 °С, размешать в течение 15 мин. После чего вынуть из кастрюли ягоды и отжать сок. В него положить вторую и третью порцию свежих ягод. Затем сок выпарить при нагревании до 70 °С. Сок необходимо выпаривать на водяной бане. Сироп можно использовать для желе, киселя, пить с ним чай, кофе.

Квас с можжевельником: за 3—5 ч до готовности в квас добавить отвар можжевельника из расчета 10—20 плодов на 1 л кваса.

Пиво из ягод можжевельника: поместить в эмалированную посуду 200 г свежих ягод можжевельника, заварить их 2 л воды, довести до кипения, варить в воде 30 мин, процедить и охладить до комнатной температуры. Добавить 50 г меда и 25 г дрожжей. Размешать и поставить для брожения. Когда дрожжи поднимутся, снова размешать и разлить в бутылки. Закрыть бутылки пробками и поставить на 3—5 дней в прохладное место.

Свежие ягоды можжевельника ежедневно жевать натошак по одной ягоде, прибавляя каждый день еще по 1 шт. Довести прием до

15 шт., после чего снижать норму также по

1 шт. Рекомендуется для улучшения качественного состава крови.

Свежие ягоды можжевельника размолоть и принимать с едой в течение 2—4 недель (10 ягод на 1 день) как противодиабетическое средство. После 2—3-недельного перерыва курс лечения повторить.

Поджаренные ягоды можжевельника -прекрасное средство для дезинфекции жилищ.

Эфирное масло. Внутрь принимать 2 раза в день 1 каплю с 1/2 ч. л. меда, запивая глотком воды. Наружно в виде ванн, натираний при массаже, каплей при вдыхании паров. При проведении массажа добавляют 3—4 капли масла можжевельника на 20 г основы; в аромолампу — 2—3 капли на 50 мл воды; в ваннах — 5 капель на полную ванну воды.

Эфирное масло можжевельника: пропитать ватный тампон маслом и закладывать им дупло зуба при зубных невралгиях.

Эфирное масло можжевельника способствует регенерации тканей, препятствует образованию рубцов, прекрасно очищает жирную и нормальную кожу, обладает целебными действиями при дерматозах, мокнующих экземах, трещинах, устраняет себорею. Тонизирует нервную систему, устраняет апатию, умственное утомление, повышает эластичность сосудов и хрящевой ткани.

Измельченные веточки можжевельника (200—300 г) залить 10 л холодной воды на 2 ч, после чего кипятить на слабом огне 20 мин, процедить в ванну (36—37°С). Принимают ванну перед сном. Курс лечения 10—12 процедур через день. При зудящих дерматозах, склонности к аллергии и герпетическим проявлениям.

Противопоказания

Плоды можжевельника противопоказаны беременным женщинам, больным острыми воспалительными заболеваниями почек — нефритами и нефрозонефритами, поскольку вызывают раздражение паренхимы почек; при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастритах и колитах; при тяжелом течении гипертонической болезни; детям до 12 лет. Как правило, они не назначаются на длительный срок.

Места произрастания

Можжевельник распространен среди кустарников, на лесосеках, опушках, горных склонах, в подлеске сухих сосновых боров и смешанных лесов Европейской части России, на Урале, в Сибири, на Камчатке, на Кавказе, по всей Беларуси.

Хорошо переносит стрижку, пригоден для создания плотных живых изгородей, особенно его декоративные садовые формы, как в пределах естественного ареала, так и в юго-восточной части страны. В аридных южных районах перспективна длиннолистная форма можжевельника обыкновенного (можжевельник длиннолистный), отличающаяся засухоустойчивостью и красивой колонновидной густой кроной с более длинной (до 2 см), узкой, колючей хвоей. Естественные редколесья ее распространены на Кавказе, от побережья до субальпийского пояса, но чаще в среднегорье.

ДРУГИЕ ВИДЫ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Игловидные можжевельники

Можжевельник красный (*Juniperus oxycedrus* L.).

Мощное декоративное дерево до 10 м высотой и до 30 см в диаметре, с густой конусовидной или широкопирамидальной кроной. Ствол средневозрастных и старых деревьев мощный, суковатый, с серовато-бурой гладкой корой. На молодых ветвях кора желтовато-бурая, побеги короткие, зеленые или желтовато-бурые, трехгранные. Хвоя шиловидная, очень колючая, крупная, 15—20 мм длиной и до 2 мм шириной, почти перпендикулярно прикреплена к оси побега, расположена сближенными трехчленными мутовками, сверху ее украшают две сизовато-белые продольные устьичные полоски, снизу она похожа на острый киль лодки.

Деревья, как правило, обильно украшают красно-бурые шаровидные блестящие шишкоягоды размером 6—10 мм в диаметре, придающие этому виду арчи очень нарядный вид. Оригинальную окраску придают шишкоягодам следы срастания трех-шести чешуй. Именно по цвету красочных шишкоягод и назван данный вид можжевельника. В каждой шишкоягоде заключено от одного до четырех (чаще три) окруженных сочной сахаристой мякотью яйцевидных семян.

Можжевельник красный очень засухоустойчив, теплолюбив и ветроустойчив. Зимой он выдерживает навалы снега, поэтому крона его не повреждается.

Можжевельник красный распространен в теплых сухих районах горного Крыма, Кавказа, Малой Азии и по всему Европейскому и Африканскому Средиземноморью, на западе он доходит до Испании. Занимает в основном освещенные, нередко каменистые сухие склоны нижнего пояса гор — от 400 до 1000 м над уровнем моря.

Можжевельник обыкновенный, или верес (*Juniperus communis* L.). Можжевельник сибирский (*Juniperus sibirica* Burged).

Двудомный, густоветвистый, низкорослый, стелющийся кустарник. Побеги легко укореняются, они неяснотрехгранные с укороченными междоузлиями, кора буроватая. Хвоя игольчатая, серповидная, прижатая к ветвям, узколанцетная колючая. Шишкоягоды 2—3-семянные, шаровидные, до 12 мм в поперечнике, темно-синего или черного цвета, семена светло-бурые, трехгранные, на спинке сетчато-морщинистые, 4—5 мм длиной. Можжевельник сибирский к почве нетребователен, морозостоек, успешно размножается черенками в парниках холодного типа, хорошо укореняется 3—5-летними побегами.

Распространен в горах Западной Европы, Сибири, Дальнего Востока, Малой Азии, в Арктической зоне Европейской части России; в Средней Азии и Казахстане встречается в ле-со-лугово-степном, субальпийском и альпийском поясах Центрального, Внутреннего, Северного Тянь-Шаня и Памира. На Урале распространен у верхней границы леса.

Арча сибирская (можжевельник сибирский) развивает мощную корневую систему, в связи с чем она может применяться как кустарник склонозащитного назначения. Высокая декоративность и фитонцидность этого вида можжевельника позволяют успешно использовать его в зеленом строительстве, а холодостойкость — далеко на севере и у альпийской границы леса.

По морфологическим и биоэкологическим признакам к арче сибирской близка карликовая кустарниковая форма можжевельника обыкновенного (можжевельник карликовый). Это низкий стелющийся кустарник с прижатыми к земле укореняющимися ветвями, буроватой корой. Молодые веточки желтовато-красные. Родиной его является Крым, Большой и Малый Кавказ, горы южной части Балканского полуострова и Малой Азии. Растет в субальпийском и альпийском поясах, в Крыму на высоте 1000—2000, на Кавказе — 1800—2800 м над уровнем моря. На Балканском полуострове и в Малой Азии поднимается до 3000 м над уровнем моря. Предпочитает хорошо освещенные каменистые легкие почвы, часто растет на скалах.

Чешуевидные можжевельники (секция сабина — *Sabina* Endl.)

Чешуевидные можжевельники включают односемянные виды и многосемянные. Последние делятся еще на твердоплодные и мягкоплодные виды. Дендрологическая характеристика чешуевидных видов дается по этим группам.

Односеменные можжевельники

Односеменных можжевельников на территории бывшего Советского Союза произрастает два вида.

Можжевельник ложноказацкий (J. Pseudosabina Fisch et Mey).

Однодомный стелющийся кустарник до 2 м в высоту, с лежачими, на концах приподнимающимися ветвями. Побеги четырехгранные, 1,5—2,0 мм в толщину. Хвоя чешуевидная, черепитчато-налегающая друг на друга, 3 мм длиной, плотно прижата к побегам, туповатая, эллиптическая, с внутренней стороны вогнутая, с наружной — выпуклая с овальной железкой. На более затененных молодых ветвях хвоя иголючатая, узколанцетная, торчащая, 3—6 мм длиной. У молодых растений вся хвоя иголючатая. Это свидетельствует о происхождении этого вида от иголючатых предков. Шишкочагоды овальные, 5—12 мм в длину, буровато-черные, со слабым сизым налетом. Семя овальное, гладкое, 5 мм длиной и 3 мм толщиной.

Распространен в Джунгарском Алатау, Тарбагатае, Саянах, на Алтае, в горах Забайкалья, Тану-Ола. Северной Монголии и Северной Кашгарии. Растет в верхнем поясе гор до границы леса, по каменистым склонам, на осыпях, скалах и гольцах.

Как лекарственное растение применялся с большой осторожностью в античные времена и в средневековой Европе из-за своей ядовитости. В Древнем Риме и в новые времена в Тироле, Эльзасе, во многих областях Германии использовался как защитное средство от порчи и колдовства.

Арча туркестанская (J. turkestanica Kom.).

Двудомное или однодомное дерево до 16 м высотой и 1,0 м в диаметре. В более жестких условиях под воздействием низких температур принимает стланиковую форму. Кора коричневато-серая, крона плотная, темно-зеленая, у древовидной формы чаще ширококонусовидная. Нижние, распластанные по земле ветви, нередко укореняются, образуя отводковые экземпляры.

Конечные веточки толстые, до 2 мм толщиной, четырехгранные, жесткие. Хвоинки (листья) чешуевидные, до 2 мм длиной, ромбические, на спинке выпуклые, с углубленной овальной смоляной железкой. Чешуи располагаются на побегах черепитчато, причем каждая предыдущая покрывает своей верхушкой основание последующей, как черепица на крышах. Шишкочагоды обычно односемянные, реже двусемянные, черные, блестящие, яйцевидной формы, 10-15 мм длины и 8—10 мм в поперечнике. Размножение семенное и отводковое.

Из всех среднеазиатских видов можжевельник туркестанский наиболее влаголюбив и холодостоек. В виде стланиковых зарослей и криволеся он встречается у верхней границы леса по всему Тянь-Шаню. Однако насаждения из древовидной формы арчи туркестанской распространены только в высокогорном подпоясе Южного Тянь-Шаня на высоте 2300—3100 м над уровнем моря. Оптимальные условия для арчи туркестанской на высоте 2400—2900 м. В зависимости от почвенно-грунтовых условий она встречается и в виде отдельно стоящих стройных кипарисоподобных деревьев, и в виде сплошных многоствольных труднопроходимых куртин.

Стланец арчи туркестанской представляет собой дерево с укороченным стволом, отмершей или полегшей верхушкой, сильно развитыми укореняющимися боковыми ветвями и низкой кроной, начинающейся у самой поверхности почвы.

О причинах образования стланиковых форм у древовидных растений в литературе встречаются разноречивые высказывания. Накопленная информация свидетельствует об экологической природе образования стланиковой арчи туркестанской. При этом основными факторами являются укороченный вегетационный период, низкие температуры и воздействие ветра.

Как правило, между скалами у мест, где отсутствуют сильные ветры, встречается древовидная форма арчи туркестанской, в то время как рядом на скалах, подверженных сильным ветрам, произрастают стланики. Общая форма «подушек» напоминает подстриженные ножницами бордюры, причем роль «ножниц» в данном случае выполняет в зимний период ветер. Зимой часть кроны арчи, подверженная сильному влиянию ветра, значительно больше отдает влаги, чем защищенная от ветра. Вследствие этого происходит зимнее усыхание и обмерзание побегов неравномерно по кроне и получается своеобразная «стрижка», или «шлифовка», деревьев и стлаников в целом.

В связи с обусловленностью стлаников арчи туркестанской экологической обстановкой, ее ареал зависит от абсолютной высоты и климатических особенностей района. Растения, выращенные в благоприятных условиях из семян стланиковой арчи туркестанской, имеют древовидную форму.

Арчовые стланики являются верхним форпостом древесной растительности, испытывающим на себе все невзгоды сурового климата высокогорий Тянь-Шаня и Памира. Они отличаются куртинным подушкообразным расположением растений, медленным ростом и долговечностью. Причудливо искривленные, прижатые к почве, их стволы имеют длину всего лишь два-три метра, а возраст 300—500

и более лет. И чем выше в горы, тем меньше становятся стволы и кроны, тем сильнее прижимаются растения к единственной защите — Земле.

Лес борется здесь с суровыми природными условиями высокогорий. На самой верхней границе стоят изломанные и изуродованные ветрами и морозами согнувшиеся и фантастически скрутившиеся стланики арчи. Погибшие прикрывают собой новую поросль, защищая ее от невзгод природы. В периоды с аномально холодными зимами верхняя граница арчовников отступает вниз, оставляя порой целые кладбища погибших ради процветания собратьев. За текущее тысячелетие голоцена такие колебания верхней границы арчи на Памире, Тянь-Шане и Копетдаге повторялись многократно.

На огромной высоте рядом с карликовыми подушками стланиковой арчи туркестанской, у скал южной ориентации можно увидеть стройные, хорошо развитые, довольно высокие, обильно плодоносящие деревья и куртины того же вида арчи. Слово невидимая защитная пленка охраняет их от жестокого холода и свирепых ветров, создавая для них оранжерейные условия.

Лучший рост, развитие и плодоношение деревьев у скал наблюдается часто в горах и у других древесных пород. Это природное явление названо скальным эффектом. Оно объясняется следующими причинами. Скалы, выполняя роль экрана, предохраняют растения от ветра, высыхания и обмерзания. Стекающая с них вода, обогащенная минеральными и органическими частицами местного и ветрового (эолового) происхождения, продуктами выветривания, растительными и животными остатками и оседающей на скалах пылью, повышает влажность и богатство почвы. Нагреваясь, скалы создают более благоприятный тепловой режим в холодных условиях высокогорья, а отраженные от них солнечные лучи, в том числе и ультрафиолетовые, благоприятно действующие на рост и развитие растений, увеличивают световой эффект. Благодаря благоприятному климатическому и почвенно-грунтовому комплексу, образуемому у скал арчового пояса, значительно улучшается рост и развитие деревьев.

Аналогичным тепловым и световым эффектом объясняется также более раннее цветение и созревание плодов деревьев и кустарников с южной стороны различных «экранов» (стен, домов, изгородей и т. д.). Это явление используется в северных районах Западной Европы в плодоводстве при выращивании в суровых условиях теплолюбивых пород. Этот «агротехнический» прием можно использовать в северных и высокогорных районах нашей страны.

У жителей Гималаев арча (древовидный можжевельник) считается воплощением естественной святости природы. Шаманы жгут его и вдыхают дым для того, чтобы впасть в транс. Его дымом очищают людей, животных, помещения для людей и животных.

Многосеменные можжевельники

Многосеменные твердоплодные можжевельники

Можжевельник высокий (J. excelsa).

Однодомное или двудомное дерево до 10—15 м высотой, с широкопирамидальной сизоватой густой кроной, начинающейся от основания ствола. Кора темно-серая, чешуйчатая или волокнистая. Молодые ветви буровато-красные. Побеги сизо-зеленые, короткие, ветвящиеся, очень тонкие, 0,5—0,7 мм толщиной, немного сплюснутые. Хвоя на ветках более крупная, ланцетная, на побегах очень мелкая, около 1 мм длиной, продолговатая или овальная, тупая, плотно прижатая к побегам, налегающая друг на друга; вогнутая, с ясно выраженной овально-продолговатой железкой. Шишкоягоды почти сидячие, на побегах обычно одиночные, шаровидные, черные с сизым налетом, 10 мм в диаметре; семена блестящие, каштановые, около 5 мм длиной и 2,5 мм толщиной, в шишкоягоде их 3—7 штук.

Обычен можжевельник высокий в горном Крыму, в сосновом лесу на южном склоне от Балаклавы до Карадага, реже на северном склоне на горе Узунджа. На Кавказе он распространен лишь в северной части Западного Закавказья от Анапы до Геленджика. За пределами бывшего СССР растет в горах Малой Азии.

Являясь засухоустойчивым, теплолюбивым видом, произрастает в нижнем приморском поясе до абсолютной высоты 300—400 м над уровнем моря, редко поднимаясь на северном склоне главной гряды Крымских гор до 1000 м. На Кавказе образует редкие насаждения. Часто встречается вместе с можжевельником вонючим и красным на сухих открытых участках с известковыми почвами. В Крыму растет вместе с можжевельником красным, сосной крымской, фисташкой и дубом душистым. В Крыму на шиферно-глинистой почве в возрасте 350 лет можжевельник высокий достигает 14 м в высоту и 60 см в диаметре. В благоприятных условиях развивается довольно быстро. Максимальное долголетие этого вида арчи — 600 лет.

Можжевельник тяжелопыхучий, или вонючий (J. foetidissima Willd).

Двудомное дерево до 16 м высоты и до 1 м в диаметре, с широкопирамидальной плотной корой; кора коричневато-серая, на ветвях красновато-бурая. Ветви обычно дугообразно изогнуты. Побеги темно-зеленые, около 1,5 мм толщины, четырехгранные. Хвоя крупная, 1,5—2,0 мм длиной, ланцетная, колючая, со спинки выпуклая, без железки или очень редко с овальной железкой, к побегам прижата неплотно. Шишкочагоды на коротких ножках, шаровидные или слегка яйцевидные, около 10 мм в диаметре, буровато-черные или темно-бурые с сизым налетом, с 1—3 овальными, крупными светло-коричневыми семенами.

Можжевельник тяжелопахучий распространен на северном склоне Крымских гор на территории Крымского государственного заповедника. На Северном Кавказе (Новороссийский район), в Закавказье — от Мцхета до Шемахинского нагорья, на юг до Ордубада, по реке Кура, на Карабахском нагорье. За пределами бывшего СССР встречается в Турции, Сирии, Ливане, на острове Кипр.

Растет единично и биогруппами, редко образует насаждения на открытых сухих местах, на глинисто-хрящеватых почвах или по скалам. Постоянного затенения и сырости не выносит, произрастает только на горных возвышенностях, от 1000 до 2100 м над уровнем моря. Живет до 400 лет.

Можжевельник тяжелопахучий более холодоустойчив, чем высокий, и в районах совместного произрастания (Западное Закавказье и Крым) он поднимается значительно выше в горы.

Арча туркменская (J. turcomanica B. Fedtsch).

Однодомное или двудомное дерево до 10 м в высоту с мощной раскидистой кроной.

Кора у старых деревьев шелушащаяся, красновато-серая. Охвоенные конечные веточки тонкие, ровные. Хвоя плотно прижата к побегам, на спинке выпуклая, при основании с округлой маленькой железкой. Генеративные органы развиваются на концах молодых побегов текущего года. Шишкочагоды твердые, на коротких облиственных ножках, шаровидные, черно-синие с сизым налетом, около 10 мм в диаметре, 3—5-семянные. Семена темно-коричневые, блестящие, овальные с выпуклой спинкой, в верхней части слегка бороздчатые, 6 мм в длину и 2,5 мм толщиной. Созревают семена на второй год после цветения.

Распространена арча туркменская по сухим склонам хребтов Большие Балханы и Ко-петдага, а за пределами бывшего СССР — в горах Северного Ирана и Афганистана, где часто образует светлые редкостойные леса. В связи с тем, что арча туркменская является самым засухоустойчивым и теплолюбивым из всех можжевельников страны, она может успешно использоваться для облесения низкогорий горной части Средней Азии, Крыма и Кавказа.

Арча зеравшанская (J. seravschanica Kom.).

Двудомное дерево до 18 м высотой и до 1,0 м в диаметре, с темно-зеленой или сизой густой, чаще овально-яйцевидной мощной кроной. Ветвление по стволу начинается низко. Хвоя чешуйчатая до 2 мм длиной, ромбическая или яйцевидная. Ствол сильноосебжистый, суковатый с красноватой или красновато-серой отслаивающейся в виде пластин или волокон корой. Плоды — шишкочагоды на коротких ножках шаровидной формы темно-коричневого или бордово-фиолетового цвета с сизым налетом, размером 6—15 мм, сильносмолистые. В одной шишкочагоде встречается от 1 до 8 семян.

Являясь одним из наиболее теплолюбивых видов, арча зеравшанская занимает нижнюю часть можжевельникового пояса Южного и Западного Тянь-Шаня, заходя на северо-вос-ток лишь на южные склоны Киргизского хребта и западные отроги Сусамыртау и Ка-вактау Внутреннего Тянь-Шаня. За пределами бывшего СССР распространена в северных районах Ирана и Афганистана.

Можжевельник зеравшанский по морфологическим признакам и биоэкологическим особенностям близок к можжевельнику кам многоплодному и туркменскому, однако в пределах бывшего СССР ареалы их нигде не соприкасаются. Искусственное же лесоразведение каждого из них в пределах ареала другого вполне возможно.

Многосемянные мягкоплодные можжевельники

Арча полушаровидная (J. semiglobosa Rgl.).

Двудомное, редко однодомное дерево до 20 м высоты и до 1,0 м в диаметре, с негустой, чаще ширококонусовидной кроной, с раскидистыми тонкими ветвями. Ствол себжистый, с коричневато-серой корой, шишкочагоды 2—4-семянные, по форме напоминающие усеченный шар размером 5—10 мм, темно-синего цвета с сизоватым восковым налетом. Размножается семенами, очень редко наблюдается укоренение прижатых к земле ветвей. Более холодостоек и влаголюбив по сравнению с арчей туркменской и зеравшанской; отличается большой экологической амплитудой. Встречается в среднегорном подпоясе Южного,

Западного, Северного и северо-западной части Внутреннего Тянь-Шаня (хребты Сусамыртау, Кавкатау и Моголтау); за пределами бывшего СССР - в Кашгарии (Китае), Северном Афганистане до Гиндукуша.

Можжевельник казацкий (*J. sabina* L.).

Двудомный низкорослый кустарник со стелющимися распростертыми ветвями. Кора красновато-серая, у молодых растений гладкая, у более старых — продольно-трещиноватая. Хвоя чешуевидная до 8 мм длиной и 0.7 мм шириной, ромбическая или ромбически-ланцетная, реже игловидная. Шишкочагоды 2—4-семянные буровато-черного цвета, округло-овальные, 5— 12 мм длиной и 5—6 мм шириной. Размножение семенное и отводковое.

Арча казацкая имеет большой географический и экологический диапазон. Широко распространена в Центральной и Юго-Восточной Европе, Крыму, на Кавказе, Южном Урале, в степной зоне Сибири и Казахстане, Западных Саянах, на Алтае, Тянь-Шане, в Джунгарском Алатау, Тарбагатае, в горах Северной Монголии.

Произрастает в весьма разнообразных экологических условиях: на песках, меловых отложениях, скалах, предгорьях и высоко в горах, поднимаясь до 2200 м, встречаясь на южных каменистых и мелкоземистых северных склонах. Отличаются широкой экологической амплитудой или валентностью и наличием значительного формового разнообразия. Описана форма, растущая деревом до 8 м в высоту с узкоколонновидной кроной. Сеянцы, выращенные из семян стелющихся форм, имеют в возрасте 5 лет прямостоячий ствол высотой до 1 м и узкопирамидальную крону. Это свидетельствует об экологической природе ряда форм.

Можжевельник казацкий весьма декоративен, он успешно размножается черенками в парниках холодного типа, сеянцы хорошо переносят пересадку, хорошо укореняются 3—5-летними побегам.

Отличительные признаки различных видов можжевельника

Название растения Диагностические признаки	Жизненная форма Листья(хвоя) Плоды	Сильно колючие, , мутовками по 3, 0
Можжевельник обыкновенный - <i>Juniperus communis</i> L.	Кустарник или небольшое деревце высотой до 3 м (реже 8-12 м)	
Можжевельник сибирский - <i>Juniperus sibirica</i> Burgst.	Приземистый стелющийся кустарник высотой 30-50 см (реже около 1 м)	короткозаостренн белой полоской п мутовках, прижат
Можжевельник казацкий - <i>Juniperus sabina</i> L.	Стелющийся кустарник высотой до 1,5 м	расположены поп к веткам, с резки

В России в старину на хвое и ягодах можжевельника коптили мясо и рыбу, отчего продукты приобретали не только замечательный аромат, но и гарантию долгого хранения. Аналогичным способом сейчас коптят кур в Латвии.

МОЛОЧАЙ - *Euphorbia helioscopa* L.

Семейство молочайные — Euphorbiaceae

Молочай — один из самых больших родов цветковых растений, насчитывает около 2000 видов, распространенных по всей Земле. На территории России произрастает более 150 видов молочая.

Другие названия

Солнцегляд

Ботаническая характеристика

Однолетнее или многолетнее травянистое растение 15—35 см высоты. Однодомное, реже двудомное. Корень веретеновидный, стеблей несколько. Листья очередные обратнояйцевидные, с невзрачными зеленовато-желтыми цветками в сложном зонтиковидном соцветии, состоящим из нескольких мужских и одного женского цветка, снабженных зеленой оберткой (покрывальцем) с 4—5 железками по краям. Завязь трехгнездная с 1 семяпочкой в каждом гнезде; столбик трехраздельный с двулопастным рыльцем. Плод - трехгнездная коробочка. Цветет в июле-августе. Вместе с молочаем солнцегля-дом встречается молочай прутьевидный, у которого листья линейно-ланцетные; в народной медицине оба молочая применяют одинаково.

Заготовка

С лечебной целью используют корень растения, белый млечный сок, траву.

Химический состав

Все части растения содержат млечный сок, в котором обнаружены алкалоиды, сапонины, дубильные вещества, слизь, камеди, смола, горечь, эуфорбон и другие соединения. Сок большинства молочаев, млечный латекс, — источник очень большой части мирового натурального каучука. Свежий латекс содержит 53,8-79,9% воды и водорастворимых веществ и 2,8—3,8% каучука. Смола является главной составляющей (75,8-82,1%) сухого латекса, который также содержит ке-тон евфурон, таракастерол и тирукаллол.

Фармакологические свойства

Препараты из молочая используются в качестве слабительного и ранозаживляющего средств.

Применение в медицине

Траву применяют при цистите, поносе. Корень молочая помогает при головной боли, его употребляют при заболеваниях яичек. Экстракт из корня, приготовленный на уксусе, излечивает водянку. Сок полезен при поносах и геморрое. Это сильное рвотное средство. Применяется при укусах бешеными животными, при желудочных и сердечных болезнях. В настое или отваре травы купают детей при заболеваниях кожи, парят ноги при подагре и грибковых заболеваниях, делают примочки к чирьям. Млечным соком смазывают участки кожи, пораженные бородавками, лишаем, чесоткой.

Порошок корней с молоком употребляют при гастрите и как сильное слабительное средство. Свежий корень применяют при лечении панарициев. Отваром обмывают золотушные и сифилитические язвы. Настойку корней принимали беременные женщины, чтобы обеспечить самопроизвольный аборт, для очищения матки после неудачного аборта и при ее воспалении. Порошок корней рекомендуют при дивертикуле пищевода или желудка, послеоперационных свищах, остеомиелите, недержании мочи. Свежий корень использовали для лечения дизентерии, коклюша, скарлатины, эпидемического паротита, малярии. Порошок корня употребляли как слабительное средство и для провоцирования рвоты при пищевых отравлениях, назначался как отвлекающее средство при зубной боли и чесотке.

Чай из травы пили при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, раке желудка, экземе, а настойку корня — при аппендиците, пороке сердца, болезнях желудка, легких, почек. Наружно порошком корня посыпали ожоги, язвы, фурункулы. Соком выводили бородавки, мозоли, пятна на лице.

Народ использовал молочай как приворотную траву, одолевающую всякую нечистую силу и порчу.

Лекарственные препараты

Настой готовят следующим образом: 10 г травы заваривают 750 мл кипятка, настаивают 1 ч, пьют по 1 ст. л. 1 раз в день после еды. Курс лечения 1 месяц.

Противопоказания

Оба вида растения - молочай солнцегляд и молочай прутьевидный, ядовиты, поэтому при внутреннем употреблении нужно соблюдать осторожность.

Места произрастания

Родина молочая - Средиземноморье. Встречается повсюду по полям, залежам, мусорным местам.

МОРДОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Echinops ritro* L. (*E. Sphaerocephalus* L.)

Семейство сложноцветные — Compositae

Родовое название происходит от греческого слова «echinops» — еж и «ops» — внешний вид; «ritro» — латинизированное греческое название колючего растения ritros; латинское «sphaerocephalus» произошло от греческих слов «sphaira» — шар и «kerhale» — голова.

Другие названия

Адамова голова, крутай, мордовник шароголовый (степной), мячик, мячики синие, осока черная, осот черный.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с мясистым стержневым маловетвистым корнем. Стебли одиночные или немногочисленные, прямостоячие, высотой 20—60 см, простые или вверху маловетвистые, округлые, паутинистоволоочные, иногда почти голые. Листья очередные, продолговатые, глубокоперисторассеченные, длиной от 6 до 20 см, сверху темно-зеленые, голые, снизу беловолоочные. Цветки трубчатые, голубоватые, собраны в крупные соцветия шаровидной формы диаметром 3,5—4,5 см. Плод—цилиндрическая семянка длиной 6 мм с чашевидным хохолком. Плоды развиваются внутри обертки. Это цилиндрические семянки с прижатыми волосками и с хохолком из коротких волосков, спаянных при основании в коронку.

Цветет в мае-августе, плодоносит в июне-августе. Плоды собирают осенью.

В России произрастает до 30 видов мордовника. Медицинское применение имеют: *мордовник обыкновенный — Echinops ritro* L. и *мордовник круглоголовый — E. Sphaerocephalus* L.

Мордовник круглоголовый отличается от предыдущего вида тем, что листья у него сверху шероховато-железисто-пушистые, клейкие, перисто разделены на ланцетно-треугольные колючезубчатые доли. Венчик цветка белый, пыльники темно-голубые, листочки светло-голубые обертки. В Сибири, особенно в Забайкалье в даурских степях, повсеместно встречается мордовник широколистный (*Echinops latifolius* Tausch).

Заготовка

Сырьем для получения медицинского препарата «Эхинопсин» служат плоды мордовника. Заготавливают плоды, освобождая их от обертки. В дикорастущих зарослях соцветия-головки обрывают вручную поздней осенью при полной спелости плодов, при этом нужно использовать крепкие рукавицы, так как головки довольно колючие. На культурных плантациях уборку урожая ведут специальными машинами. Собранные соцветия сушат в сушилках или рассыпав сырье на брезент в сараях и на воздухе (нужно выбирать место, укрытое от ветра). Большие трудности вызывает выделение семян из корзинок. Вручную эту операцию провести очень трудно, поэтому была разработана специальная машина для обмола сырьем мордовника.

Химический состав

Плоды мордовников содержат алкалоиды, главным образом эхинопсин. В конце прошлого столетия он был выделен из обезжиренных плодов мордовника обыкновенного в количестве 0,5%. Тот же алкалоид обнаружен еще у 14 видов мордовника.

Физиологическое действие эхинопсина впервые было изучено в 1900 г, причем отмечено, что оно подобно стрихнину и брущину, который легко растворим в этиловом спирте, хлороформе, пиридине и кипящей воде. Эхинопсин содержится также в мордовнике шароголовом. Практического применения в медицине мордовник в то время не нашел. В 50-х годах из мордовников выделен алкалоид эхинопсин, который в растении не содержится, а образуется в процессе обработки сырья щелочами. Кроме алкалоидов, в плодах обнаружено до 25% жирного масла.

Фармакологические свойства

Содержащийся в мордовнике эхинопсин повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, тонизирует скелетную мускулатуру, оказывает общее тонизирующее действие, ускоряет репаративные процессы в периферической нервной системе, обладает кардиотоническим действием; в малых дозах он повышает, а в больших снижает артериальное давление.

Применение в медицине

Препараты мордовника применяют при различных состояниях, сопровождающихся гипотоническим синдромом, при мышечной атрофии, периферических параличах, рассеянном склерозе, астенических состояниях, при атрофии зрительного нерва. Эффект наблюдался у больных с давностью заболевания не более 2 лет. У больных пояснично-крестцовым радикулитом с поражением перонеального нерва, сопровождающимся свисанием стопы, под влиянием эхинопсина функция нерва восстанавливалась в течение 3-4 недель. В народной медицине, кроме того, плодами мордовника лечат головные боли, эпилептические припадки, парезы, плекситы, миопатию, последствия хронического лучевого воздействия и полиомиелиты. Мордовник применяют наружно при некоторых заболеваниях кожи.

Противопоказания

Употребляют только по указанию врача.

Места произрастания

Растет в степной зоне Европейской части России, в средней и южной полосе, на Южном Урале, в южных районах Сибири, в Предкавказье, на Украине и частично в Средней Азии, на европейском Севере редок, и заготовки этого вида здесь не рекомендуются.

Растет в степях, на лугах, опушках, среди кустарников, на пустырях, в оврагах.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ - *Daucus Sativus Roche.*

Семейство зонтичные — Umbelliferae

Ботаническая характеристика

Двулетнее овощное растение. В первый год жизни образует розетку прикорневых листьев и съедобный мясистый корень (корнеплод) разнообразной формы в зависимости от сорта, красно-оранжевый, редко желтый или белый (кормовые сорта). Обычно сплюснуто-шаровидной, цилиндрической или конической формы. Стебель жестковолосистый бороздчатый, высотой 30—100 см. Листья треугольные, яйцевидные или продолговатые, многократно перисто-рассеченные, длиной до 20 см, нижние на длинных черешках, верхние — сидячие. Соцветие -10—15-лучевой сложный зонтик. Лучи зонтика шероховато-опушенные, распростертые во время цветения, при плодах сжатые вместе. Листочки обертки трехраздельные или перистые, многочисленные, линейно-шило-видные или узкояйцевидные. Цветы с мелкими зубчиками чашечки и белыми, красноватыми или желтоватыми лепестками, с выемкой и загнутой внутрь выемки долькой. В центре зонтика имеется темно-красный цветок. Плоды — мелкие эллиптические двусемянки длиной 3—4 мм. Полуплодики (мери-карпии) с 5 главными нитевидными ребрами, одетыми 2 рядами согнутых щетинок и 4 вторичными ребрами, усаженными шиловидными шипами; секреторные каналцы расположены по одному под вторичными ребрами, 2 каналца находятся на спайке.

Цветет в июне-июле в первый год жизни.

Заготовка

С лечебной целью используются корнеплоды, семена и листья.

Химический состав

Корнеплоды моркови содержат каротиноиды: каротины, фитоеен, фитофлуен и ликопин. В небольших количествах содержатся пантотеновая и аскорбиновая кислоты, флавоноиды, антицианидины, жирные и эфирные масла, умбrellиферон и др. Из моркови выделены аминокислоты: лизин, орнитин, гистидин, цистеин, аспарагин, серин, треонин, пролин, метионин, тирозин, лейцин, а также витамины группы В. Семена содержат до 1,6% эфирного масла. Содержатся также флавоновые производные и жирное масло, основными составляющими последнего являются глицериды петрозелидиновой, пальмитиновой, олеиновой и линолевой кислот. В цветках содержатся флавоноиды - кверцетин и кемпферол; антоциановые соединения. Содержание Са - 233 мг/100 г, Mg - 0,64 мг/100 г, фосфора - 2,17 мг/100 г. Корнеплоды моркови содержат в своем составе также много сахаров, преобладающим среди которых является глюкоза; небольшое количество крахмала и пектиновых веществ, много клетчатки, лецитина и др. фосфатидов. Из минеральных солей преобладают соли калия. Особенно ценно высокое содержание в моркови каротина (до 9 мг%), витаминов группы В, пиридоксина (0,12 мг%), никотиновой— 1 (до 0,4 мг%) и фолиевой (0,1 мг%) кислот, витамина D. Каротин обуславливает окраску моркови. Поэтому чем ярче окрашен корнеплод, тем больше в нем каротина.

Фармакологические свойства

Препараты моркови оказывают противовоспалительное, ранозаживляющее, успокаивающее, сосудорасширяющее, спазмолитическое, миотропное действия главным образом на мускулатуру коронарных сосудов. С морковью человек получает большое количество солей калия, с которыми связывают тот слабительный, мочегонный и желчегонный эффект, который возникает после употребления этого корнеплода.

Применение в медицине

Применяют при хронической коронарной недостаточности, проявляющейся болями в области сердца и за грудиной, в покое или после физического напряжения. Морковь широко применяется в свежем виде для лечения и профилактики авитаминозов и гиповитаминозов витамина А, сопровождающихся понижением зрения и дистрофическими и атрофическими изменениями эпителия. Однако содержащийся в моркови каротин не усваивается при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы, поэтому в подобных случаях назначается чистый витамин А, а не морковь. Также широко используется свежая морковь при авитаминозах и гиповитаминозах витамина С и витаминов группы В. Кроме того, корнеплоды моркови применяются как питательное, общетонизирующее и способствующее заживлению кожных дефектов средство. Каротин и образующийся из него витамин А укрепляют организм и защищают его от

разного рода инфекционных заболеваний, а по некоторым данным, даже способствуют повышению устойчивости к злокачественным опухолям. Благодаря высокому содержанию каротина морковь способствует хорошему росту детей. С высоким содержанием каротина также связано и благотворное действие моркови на зрение. Поэтому она особенно полезна людям, испытывающим большие зрительные нагрузки.

Благодаря содержащимся в моркови солям кобальта, меди и железа она полезна для профилактики малокровия. С морковью человек также получает легкоусвояемые углеводы, белок, пектин и нежную клетчатку. Растительные волокна пектин и клетчатка стимулируют работу желудка и кишечника, поглощают многие вредные и ядовитые вещества, которые образуются в организме или попадают в него извне. Волокна вылавливают и желчные кислоты, снижая тем самым и уровень холестерина в крови, оздоравливая сосуды и сердце. Они устанавливают правильный обмен всей внутренней среды организма, очищают его от промышленной грязи, например, свинца, который с выхлопными газами автомобилей попадает в кровь.

В лечебном питании морковь рекомендуется при запорах, заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы, нарушениях минерального обмена (почечнокаменная болезнь, желчнокаменная болезнь и обменные полиартриты). Морковный сок как источник каротина назначают с первых дней при инфаркте миокарда. Морковь способствует очищению ран от гноя, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие, оказывает мочегонное и растворяющее действие при мочекаменной болезни. Для этого обычно применяют корень моркови, но гораздо эффективнее для лечебных целей семена моркови, особенно дикой, которая растет иногда и на огородах, но чаще около дорог. Отвар листьев пьют при заболеваниях почек и печени.

Отвар и семена применяют как мочегонное при камнях в мочевом пузыре.

Лекарственные препараты

Морковь применяют при малокровии, общем упадке сил, для улучшения пищеварения и увеличения выделения молока у кормящих женщин. При ежедневном употреблении моркови больные прибавляют в весе, улучшается цвет лица, повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Морковь, употребляемая натощак, оказывают легкое послабляющее действие, поэтому ее принимают при запорах и геморрое. Таким же действием обладает и сок из нее.

Морковь или морковный сок в свежем виде употреблять перед едой для понижения кислотности желудочного сока.

Морковь с капустой и клюквой рекомендуется употреблять при простудных заболеваниях, расстройствах пищеварительного тракта, для профилактики и лечения ожирения, а также при половом бессилии.

Свежую морковь мелко натереть и накладывать на участки кожи, пораженные ожогами, обморожением, ранами, язвами, включая и раковые (сок применять внутрь и наружно). Можно обмывать раны морковным соком. Это приводит к уменьшению воспалительных явлений, притупляет боль, способствует очищению пораженного участка от гноя, ускоряет заживление.

Свежие измельченные листья дикой моркови прикладывать к гниющей раковой язве, которая распадается. Полезно промывать язвы отваром листьев моркови и ее соком. Сок из корня дикой моркови также используется при злокачественных новообразованиях кожи с одновременным приемом его внутрь.

В качестве дополнительной терапии при раке получило широкое распространение лечение свежими овощными соками, среди которых особое место занимает морковный сок.

Сырую морковь и морковные семена дают детям натощак от глистов.

Корнеплод второго года применяют при желтухе.

Вареная морковь считается здоровой пищей для истощенных и страдающих одышкой людей, при кашле, туберкулезе легких, при запорах и геморрое.

Морковный сок повышает защитные силы организма, и в зависимости от состояния человека сок можно пить от 0,5 до 3—4 л в день для нормализации и укрепления нервной системы и деятельности всего организма.

Морковный сок способствует выведению камней. С этой целью его полезно принимать 3—4 раза в день по 1 ст. л. в течение нескольких месяцев при мочекаменной и почечнокаменной болезнях.

Свежевыжатый сок моркови пить столовыми ложками несколько раз в день как кровоочистительное средство.

Морковный сок, смешанный с медом или сахаром, рекомендуется принимать по 1 ст. л. несколько раз в день при катаре дыхательных путей. Морковным соком хорошо полоскать рот и глотку при

воспалительных процессах. При молочнице полость рта смазывают соком моркови.

Свежевыжатый сок моркови подавляет гнилостные процессы в кишечнике, его полезно пить натощак вместе с мякотью по 150—200 мл для очищения кишечника. Маленьким детям давать по 1 ст. л. утром и вечером.

Листья и корнеплоды моркови полезны при диатезе и детских экземах.

Морковную ботву заваривают как чай и пьют при геморрое.

Морковь и морковные семена дают детям натощак при глистах.

Сироп на сахаре успокаивает горловой простудный кашель, помогает при охриплости.

Настой семян моркови: залить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. плодов, настоять их 6—8 ч в горячей духовке или печи, процедить через

2-3 слоя марли, остудить. Пить 3 раза в день по 3/4 - 1 стакану при камнях в почках и мочевом пузыре.

Настой семян дикой моркови: заварить 1 л кипятка 5 ст. л. (50-60 г) семян и поставить на 10—12 ч в теплое место, тепло укутав. Затем процедить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в сутки при почечнокаменной и гипертонической болезнях.

Порошок из семян: 1 г на 3 приема за день за 30 минут до еды при коронарной недостаточности и других заболеваниях сердца.

Отвар семян моркови: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян, парить всю ночь в духовке, принимать горячим по 1 стакану 3 раза в день при болях во время мочеиспускания. Отвар используют также для полоскания во всех случаях заболевания слизистой оболочки рта, говорят, помогает даже при раковых опухолях.

Папюс в своей книге «Практическая магия» рекомендовал необычный способ лечения желтухи (разлитие желчи): вырезать середину моркови, наполнить пустоту мочой и повесить морковь в трубу со словами: пусть сойдет желтуха с такого-то скорее, чем высохнет эта моча».

Из семян моркови получают экстракт под названием **даукарин**. Он обладает спазмолитическим, сосудорасширяющим, успокаивающим действием и применяется при хронической коронарной недостаточности. Выпускается в таблетках по 0,02 г. Употреблять по 1 таблетке 3 раза в день при стенокардии.

Места произрастания

Морковь растет по всей территории России как культурное растение.

МОРОЗНИК КАВКАЗСКИЙ - *Helleborus caucasicus* A. Вг.

Семейство лютиковые — Ranunculaceae

Название рода *helleborus* произошло от греческих слов «ελαο» — убивать и «βογα» - еда, которые подчеркивают сильное ядовитое действие растения, особенно морозника черного, или черной чемерицы. Имя русскому названию рода дал академик П. С. Паллас, обследуя в конце XVIII века флору России. Его изумила выносливость этих растений, начинающих цвести во время еще не отступивших морозов.

Ботаническая характеристика

Многолетнее небольшое травянистое растение с коротким, ползучим, разветвленным, многоглавым корневищем коричневого цвета. Листья крупные, прикорневые, в количестве 2—4, на длинных черешках, пальчато-рассеченные, зимой, как правило, не погибают.

Цветки также крупные, околоцветник неоппадающий, из 5—6 лепестков светло-зеленых, белых, крапчатых, пурпурных окрасок. Цветы морозника кавказского могут быть окрашены в бледно-зеленые, зеленовато-желто-коричневые и даже карминово-красные тона. У морозника красноватого цветы снаружи грязно-фиолетовые, с темными жилками, внутри зеленовато-пурпурные. Цветочная стрелка несет на верхушке 1-3 цветка.

На юге морозники цветут с декабря по март, в средней полосе — в апреле-мае в течение 18-25 дней. Плод - многочисленные листовки, семена продолговатые.

В Биологическом энциклопедическом словаре отмечено, что кавказские виды морозника нуждаются в охране, так как сильно истребляются и запасы их как лекарственного сырья сокращаются.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют два вида морозника, произрастающих в южных и юго-западных районах России: морозник красноватый (*H. purpurascens*), морозник кавказский (*H. caucasicus*), которые стали интенсивно изучать только в конце 40-х годов XX века. Оба вида относятся к редким растениям. В качестве сырья используют высушенные корневища со множеством корней темно-коричневого цвета, с неприятным запахом и горько-сладковатым вкусом. Сушат корни обычным способом.

Химический состав

Корневища и корни растения крайне ядовиты, содержат сердечные гликозиды: дезгликогел, корельборин К и корельборин П, стероидные сапонины, жирное масло и др. Из корней морозника краснеющего выделен биоид геллебрин, алкалоиды, ранункулин, протоанемонин. Гликозиды морозника, относящиеся к сероловым сапонинам, хорошо растворимы в воде.

Фармакологические свойства

Сердечные гликозиды, содержащиеся в морознике, оказывают действие на центральную и периферическую нервную систему, диурез и т. д., они усиливают сократительные свойства миокарда, обладают значительной кардиотонической активностью, в 10 раз превышающей активность гликозидов наперстянки, и в 3,5 раза ниже активности строфантина. По характеру и скорости действия они сходны со строфантином, а по кумулятивным свойствам приближаются к наперстянке. Препараты морозника сохраняют активность при введении в желудок.

Влияние гликозидов на серотониновый обмен оказывает успокаивающее действие и снижает аппетит. Гликозиды морозника оказывают также сильное успокаивающее действие, скорее всего, за счет воздействия на обмен серотонина. Отмечено также выраженное цитотоксическое и сильное противовирусное действие водных экстрактов из корневищ морозника черного. Основное действие морозника пахучего: кардиотоническое, местно анестезирующее.

Применение в медицине

Препараты, принцип действия которых основан на коррекции серотонинового обмена, применяют при тяжелых формах ожирения и только по назначению врача. Их применение оправдано при нарушении кровообращения серьезных степеней, главным образом, при хронической недостаточности сердца, особенно в тех случаях, когда требуется быстрый и длительный эффект. Действие сохраняется и при приеме внутрь. В народной медицине используют для наружного применения корень морозника, сваренного в уксусе (в кислой среде повышается растворимость алкалоидов, которые в растительном сырье находятся в виде малорастворимых солей; сердечные же гликозиды, напротив, разрушаются в водной

среде, при нагревании и кислой реакции), при выпадении волос, перхоти, для промывания гнойных ран и т. п.

Лекарственные препараты

Отвар из корневищ морозника пахучего: заварить 0,5 л кипятка 0,5 ч. л. корня, кипятить на водяной бане 0,5 ч, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 0,5 ч до еды при опухолях, геморрое, кашле, плеврите, туберкулезе, для промывания гноящихся ран, против перхоти и для роста волос.

Корень морозника размочить в винном спирте и осторожно перегнать его на слабом огне. Полученную жидкость смешать с жженым сахаром. Эту жидкость разбавить водой, в которую предварительно нужно положить на несколько часов сырую рыбу палтус. В результате получится специфическое средство от эпилепсии.

Масло корня морозника также можно применять для этой цели.

Сок растения полезен для снятия болей в ногах и пояснице, при болезнях мочевого пузыря.

Препарат «**Вералон**» принимать в драже по 1 мг при заболеваниях почек, как мочегонное и как регулирующее деятельность сердца средство.

По мнению знахарей, вареный корень, надетый на шею, унимает припадки и изгоняет порчу.

Противопоказания

Растение чрезвычайно ядовито, и его ядовитые вещества способны накапливаться в организме, что может привести к отравлению при бесконтрольном применении.

Высокие дозы также вызывают отравление, сопровождающееся острыми желудоч-но-кишечными симптомами, брадикардией, атриовентрикулярной блокадой.

Морозник, как и все ядовитые растения, не рекомендуют принимать более трех месяцев. Традиционная схема — три-четыре недели приема, месяц перерыв, по три таких курса. Даже самые безобидные сборы через месяц обязательно меняют.

Препараты из морозника противопоказаны при беременности, так как очень велика уязвимость плода на самых ранних стадиях его развития.

Места распространения

Распространен в Западном Предкавказье и Восточном Закавказье.

На Кавказе, в Карпатах и на Украине встречается шесть видов морозника. Растут они среди кустарников, в светлых лесах, предгорных районах и в горах.

МОРОШКА ПРИЗЕМИСТАЯ -*Rubus Chamaemorus L.*

Семейство розоцветные — Rosaceae

Ботаническая характеристика

Многолетнее невысокое травянистое растение высотой 10—40 см. Корневище длинное, ползучее, ветвистое, укореняющееся, деревянистое. На корневище развивается несколько однолетних прямостоячих короткоопушенных стеблей. Листья очередные, почковидные, черешковые, бледно-зеленые, морщинистые с бурыми пятнами, сердцевидные, с лопастными краями. Цветы белые, одиночные с 5 лепестками, с хорошо развитой пятичленной чашечкой, располагаются на верхушке стебля: мужские цветы до 3 см в диаметре, крупнее женских. На одних цветках недоразвиты пестики, а на других — тычинки. Плоды дают только пестичные цветки (растение двудомное). Плод - сложная костянка, напоминает по величине и форме малину и состоит из многочисленных мелких костянок с сочной мякотью и твердой косточкой. Цвет незрелых плодов сначала красный, затем они постепенно желтеют и в стадии полной спелости становятся ярко-желтыми, полупрозрачными, похожими на янтарь, позднее буреют. Вначале ягоды твердые, а через 40-45 дней они созревают и становятся сочными и мягкими. У ароматных плодов нежный, кисло-сладкий вкус. Цветет морошка в мае-июне. Ягоды созревают во второй половине июля. В северных районах это самая ранняя ягода. Урожайность морошки достигает 1200 кг с 1 га.

Заготовка

Для лечебных целей используют цветы, листья, ягоды, корни. Корни заготавливают в октябре-ноябре.

Химический состав

В плодах морошки содержатся 83,3% воды, 0,8% белков, от 3 до 7% сахаров, от 30 до 200 мг% аскорбиновой кислоты, 0,5—2% пектиновых веществ, 3,8% клетчатки, до 1,3% органических кислот (лимонная - до 0,8%, яблочная, салициловая), 7,0% каротиноидов, дубильные вещества, фитонциды, 94 мг% лейкоцианов, 175 мг% лейкоантоцианов. Кроме того, в 100 г продукта содержится 15 мг магния, 0,35 мг кальция, 0,2-4 мг железа, 0,28 мг алюминия, до 114 мг фосфора и 0,05 г кремния.

Фармакологические свойства

Корни и листья используются в качестве мочегонного средства. Настой из листьев — в качестве противовоспалительного, кровоостанавливающего, кровоочистительного и ранозаживляющего средств. Ягоды обладают потогонным, мочегонным, противочинготным свойствами. Сок плодов обладает сильным бактерицидным свойством.

Применение в медицине

Корни и листья используются при почечнокаменной болезни, водянке, авитаминозе, нарушении обмена веществ, от простуды, кровохарканья, малярии.

Настой из листьев используют при внутренних кровотечениях, поносах. Настойку плодов пьют при подагре, водянке, авитаминозе, ягоды едят при простуде, кашле. Соком плодов смазывают раны и пораженные чесоткой участки кожи. Ослабленным больным дают морошку с медом или сахаром. Пюре из морошки - продукт, богатый микроэлементами, особенно кроветворного ряда, и витаминами.

Лекарственные препараты

Отвар листьев, стеблей и корней: смешать равное количество листьев, стеблей и корней, после чего заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 15-20 мин, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 0,5 ч до еды при болезнях мочевого пузыря.

Сок ягод морошки, разведенный водой из расчета 1:1, принимают при отсутствии аппетита.

Места распространения

Распространена в северных и арктических районах Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке. Встречается в Новгородской, Вологодской, Нижегородской, Тверской, Владимирской, Смоленской и Кировской областях.

Растет на болотах, в заболоченных (багульниковых) лесах, чаще в сосновых, в моховых и кустарниковых тундрах на Крайнем Севере.

МОРСКАЯ КАПУСТА - *Laminaria japonica* Aresch. (L.) Edmon.

Семейство ламинариевые — *Laminariaceae*

Название происходит от латинского слова «*lamina*» - пластинка.

Другие названия

Ламинария японская.

Ботаническая характеристика

Ламинария — крупная морская бурая водоросль, слоевище которой состоит из лентообразной гладкой или сетчато-морщинистой пластины 10 — 35 см ширины, длиной



1-13 м, в нижней части переходящей в цилиндрический или сдавленно-цилиндрический ствол, длиной 50-100 см. Слоевище (таллом) ее прикрепляется к каменистому грунту сильно развитыми корнеобразными выростами - ризоидами. Края пластин ровные или волнистые. Все растение пронизано слизистыми ходами и лакунами. Пластина ежегодно разрушается, и новая пластина отрастает от оставшегося стволика. Продолжительность жизни ламинарии колеблется от 2 (Японское море) до 3-4 лет (северные моря), в зависимости от климатических условий. Вместилища спор (спорангии) созревают с июля по октябрь. Из спор развиваются микроскопические женские или мужские заростки, образующие половые клетки — гаметы.

Заготовка

Лучшее время для заготовок — с июня по сентябрь. Собирают корневища после шторма, в основном в Белом море, вылавливая специальными приспособлениями (шесты, длинные грабли) на глубине 5-6 м. Очищают от посторонних примесей, сушат на солнце. Высушенные слоевища крупно дробят и помещают в картонные коробки или в полотняные мешочки. Хранят в сухом месте до 3 лет. С 1 га морского «огорода» собирают до 100 т зеленой массы.

Заросли восстанавливаются через 2 года.

Химический состав

Растение содержит высокомолекулярные полисахариды: ламинарин — до 21%, маннит- до 21%, фруктозу-до 4%, альгино-вую кислоту - до 25%, значительное количество йода, большая часть которого находится в виде йодидов (40-90%) и йодорганических соединений (дийодтирозин — 2,7-3%), витамины В1, В2, В₁₂, А, С, D, Е, бурый пигмент, минеральные соли калия, натрия, магния, брома, кобальта, йода, следы мышьяка и др.

Фармакологические свойства

Морская капуста давно применяется в медицине восточных стран (Китай, Японии и др.) в качестве общеукрепляющего средства при различных заболеваниях.

Ранее действие морской капусты связывали только с наличием в ней органических соединений йода, входящего в состав гормона щитовидной железы и способствующего усилению ассимиляции белка и лучшему усвоению фосфора, кальция и железа, активирующего ряд ферментов. Имеются указания, что под влиянием йода уменьшается вязкость крови, понижаются тонус сосудов и артериальное давление.

Ламинария уменьшает содержание холестерина в плазме, задерживает развитие атеросклероза.

Применение в медицине

Морскую капусту применяют для лечения и профилактики эндемического зоба, гипертиреоза, легких форм базедовой болезни, при хронических и острых энтероколитах, проктитах, в качестве слабительного и послабляющего средства при хроническом запоре. Ламинарию применяют при заболевании верхних дыхательных путей у лиц, работающих с солями бария, радионуклидами. Применяют ламинарию в виде ингаляции. Чайную ложку высушенной ламинарии настаивают в течение часа в 200 мл воды, ингаляции проводят по 5 мин, курс лечения состоит из 10 сеансов. Морскую капусту применяют с положительными результатами при подагре.

Содержащийся в морской капусте ламинарин уменьшает количество митозов в клетках саркомы и тормозит ее развитие. При назначении морской капусты с лечебной и профилактической целью учитывают физиологическую потребность организма в йоде и не превышают ее.

Лекарственные препараты

Порошок морской капусты, представляющий собой кожистые пластинки зеленовато-бурого цвета, нередко с белесоватым налетом (выкристаллизовавшийся маннит), со своеобразным запахом и слегка солоноватым вкусом, назначают по 1/2 ч. л. в день. Курс лечения 15—30 дней. Принимают на ночь, взболтав порошок в воде.

В целях профилактики эндемического зоба морскую капусту назначают из расчета 1 ч. л. порошка на неделю, что соответствует примерно 500-200 мкг йода.

При ожирении, сопровождающемся повышенным аппетитом, морскую капусту заливают холодной водой на сутки, после чего эту воду по 1-2 глоткам пьют для утоления чувства голода.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению морской капусты служат нефрит, геморрагический диатез, крапивница, беременность, фурункулез и другие заболевания, при которых противопоказаны препараты йода. При длительном применении морской капусты необходимо учитывать возможность развития йодизма.

Места произрастания

Ламинария образует обширные заросли в прибрежной полосе всех северных и дальневосточных морей на глубине от 1 до 20 м, на каменистых и ракушечных грунтах.

МОРСКОЙ ЛУК - *Urgenia maritima* L.

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое луковичное растение высотой до 40-50 см. Луковица мясистая, грушевидная или неправильно шаровидная, до 15 см в поперечнике и массой до 2-3 кг, покрыта сухими чешуями красного (красная форма) или белого (белая форма) цвета. Надземная часть растения представлена безлистным цветочным стеблем высотой до 100 см, заканчивающимся крупным густым кистевидным соцветием длиной 40—50 см, с белыми цветками. Листья темно-зеленые, с сизоватым оттенком, блестящие, гладкие, яйцевидные, длиной 30—60 (80) см и шириной 5—12 см. Плод — коробочка с 5-12 черными или черно-коричневыми семенами. Цветет до появления листьев в июле-августе, семена созревают в сентябре-октябре.

Заготовка

С лечебной целью используют белый морской лук, а красный используют для борьбы с грызунами.

Химический состав

В луковице содержатся гликозиды, главным из которых является сцилларен А. Кроме него, в луковице содержатся и другие гликозиды: просцилларидин А — (0,05%), глюкосцилларен А - (0,05%) и др. В луковицах красной и белой формы содержится до 30% слизи, в составе которой найден синистрин; обнаружены также ситостерин, стигмастерин, лимонная кислота, холин, сапонины, дубильные вещества и значительное количество оксалата кальция.

Основным гликозидом, обеспечивающим физиологические эффекты, является сцилларен А.

Фармакологические свойства

Гликозиды морского лука действуют подобно препаратам наперстянки, они хорошо всасываются при введении в желудок, в сравнении с другими сердечными гликозидами больше усиливают диурез. Усиление диуреза связывают не только с улучшением деятельности сердца, но и с непосредственным действием на паренхиму почек. Препараты морского лука используются также в качестве мочегонного и отхаркивающего средств.

Применение в медицине

Морской лук применяют при бронхите, водянке, при недостаточности кровообращения II—III степени, особенно при наличии отеков. Его часто назначали с другими сердечными гликозидами.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению морского лука являются болезни почек, поскольку его препараты вызывают раздражение почечной паренхимы.

Места произрастания

Родина растения — средиземноморские страны. Морской лук белой формы распространен в Испании, Португалии, Албании, красной формы — преимущественно в Алжире, Марокко. Растет в прибрежной полосе, реже вдали от моря, иногда поднимаясь в горы на высоту до 1000 м над уровнем моря. Вводится в культуру в Закавказье.

В России культивируется на Черноморском побережье Краснодарского края.

МУХОМОР КРАСНЫЙ -Amanita (Fr.) Hook

Семейство пластинчатые — Agaricaceae Ботаническая характеристика

В лесах Европы произрастает около 100 видов грибов, наносящих при их использовании в пищу в той или иной степени, вред организму человека. Из этого числа примерно 20—25 видов наиболее опасны, а некоторые и смертельно ядовиты, к ним относится и мухомор.

Мухомор красный — гриб сапрофит, с плодовым телом в виде шляпки на ножке. Шляпка гриба диаметром до 20 см, толстомясистая, сначала шаровидная, позднее выпукло-распростертая, с тонким рубчатým краем, клейкая, блестящая, ярко- или оранжево-красная, с возрастом выцветающая до желто- или блекло-красного цвета, с многочисленными хлопьевидными белыми или желтоватыми бородавками или чешуйками — остатками общего покрывала, очень редко без них. Мякоть мягкая, толстая, белая, под кожей шляпки светло-оранжевая, на вкус сладковатая, с приятным запахом. Пластинки свободные, частые, широкие, белые, у старых грибов чуть желтоватые, споровый порошок белый. Ножка длиной до 20 см, толщиной до 3,5 см, цилиндрическая, с клубневидным утолщением в основании, вначале сплошная, плотная, позже полая, гладкая, белого цвета, с широким пленчатым белым, по краю желтым, мягко повисающим кольцом и влагалищем в виде приросших к ножке в несколько концентрических рядов белых или желтоватых оторочек-бородавок.

Заготовка

С лечебной целью используют только шляпки красного мухомора.

Химический состав

Химический состав изучен мало. Гриб содержит сильно ядовитые алкалоиды муска-рин, микоатропин, мускарин, мусцимол, иботеновую кислоту и оранжево-красный пигмент мускаруфин.

Наиболее сильнодействующим является мускарин. Он относится к чрезвычайно сильным ядам. Потребление человеком одновременно 0,005 г этого вещества может вызвать самые тяжелые последствия, вплоть до летального исхода. Как и другие алкалоиды, его можно использовать в качестве стимулирующего средства только в небольших дозах, не являющихся токсичными. Однако мускарин не вызывает галлюциногенного эффекта, предполагают, что на мозг действует микоатропин (грибной атропин или мускарин), хотя опыты на человеке с микоатропином не проводились и это лишь гипотеза. В любом случае потребление мухоморов, содержащих мускарин, крайне опасно, нужно очень точно рассчитывать дозировку.

В отличие от зеленых цветковых растений, папоротников, мхов и водорослей в грибах нет хлорофилла, они не способны самостоятельно усваивать углекислоту из воздуха, поэтому питаются готовыми органическими соединениями.

Фармакологические свойства

Благодаря мускаруфину мухомор обладает антибиотическим, противоопухолевым, наркотическим и опьяняющим действиями. Во Франции из мухомора готовят снотворное. Мухомор обладает сильным инсектицидным действием, т. е. свойством убивать насекомых, особенно мух и клопов.

Применение в медицине

Мухомор - высокоэффективное лекарственное средство, помогающее при многих заболеваниях.

Онкологические: рак, лейкоз, лучевые язвы и т. п.; дерматиты.

Нервные болезни: заболевания спинного мозга, эпилепсия Хорея, тики, алкоголизм, алкогольный бред, психозы во время инфекционных заболеваний с сильным возбуждением, бессвязной болтливостью; депрессия, тупая головная боль в лобной части, захватывающая область носовых костей, односторонняя головная боль, ощущение ледяного холода в голове, высокая чувствительность волосистой части головы, головокружение; поведение с неадекватным смехом, повышенными тонами в голосе, пением, желанием обнимать собеседников, бредовые высказывания с нежеланием отвечать на задаваемые вопросы;

судороги различного происхождения, параличи; упадок сил, умственное и физическое переутомление, ощущение слабости в конечностях при сохранении достаточной силы в них, дрожание конечностей, судороги в больших пальцах рук; онемение, ощущение тока, ледяных игл, ползания мурашек, жжения, повышенная чувствительность к холоду в конечностях, болезненная зябкость.

Эндокринные заболевания: сахарный диабет и др.

Сердечно-сосудистые заболевания: множественный склероз, стенокардия с колющими и жгучими болями в сердце, отдающими в левую руку, сильное сердцебиение, аритмия; побеление пальцев рук, кончиков ушей и носа с последующей гиперемией, ангионевроз конечностей.

Заболевания органов дыхания: спастический мучительный кашель, преимущественно тогда, когда больной нервничает или как только заснет, с незначительным отделением мокроты; кровохарканье, короткое, затрудненное дыхание с потребностью глубоко вдохнуть, обильный пот в области грудной клетки по ночам, ларинготрахеит, туберкулез легких.

Заболевания пищеварительной системы: зуд и раздражение в носу, чиханье с жидким отделяемым из носа, обостренное обоняние, носовые кровотечения; повышенное слюноотечение, горькая слюна; изъязвление слизистой оболочки рта, языка; зубная боль, плохой запах изо рта, приступы сильного голода, преимущественно по вечерам; отрыжка воздухом и пищей, тошнота, рвота непосредственно после еды; тяжесть и судорожная боль в желудке, вздутие живота, газы с чесночным запахом; запор с чрезвычайно трудным отхождением стула, дизентериеподобный понос, особенно у детей; жжение в заднем проходе, скудная моча с примесью тягучей слизи, брюшной тиф, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, слизистая оболочка желудка и пищевода.

Заболевания суставов и мышц: ощущение утомления в шее, спине, особенно в положении сидя и лежа, боль в мышцах спины, перекрестное поражение суставов: левой руки и правой ноги и наоборот, треск в суставах, ревматизм, радикулит, ишиас.

Половые расстройства: повышенное половое влечение с вялостью полового члена, слабость и потливость после полового сношения, импотенция, преждевременные, очень болезненные менструации с ощущением выпадения матки, сильное напирание на низ, раздражающие кожу бели, половое возбуждение, зуд и жжение в молочных сосках, зуд и раздражение половых органов, болезненные менструации, тяжелый климакс.

Глазные болезни: помутнения стекловидного тела и хрусталика, темные мушки перед глазами, зуд, жжение, понижение зрения, большая чувствительность век к прикосновению, блефароспазм (судорожное сжатие век), блефарит (воспаление края век), конъюнктивит, миопия (близорукость), диплопия (двоение в глазах), подергивание век и глазных яблок, астигматизм (быстро наступающее утомление глаз во время зрительной работы), катаракта.

Ушные болезни: боли в ушах, боли колющие по ходу евстахиевых труб, гиперемия и опухание ушных раковин, как при озноблении, зуд в ушах.

Кожные болезни: наружные опухоли, запущенные гнойные раны, туберкулез кожи, экземы, нейродермит, диатез. Краснота, отечность, жжение, зуд кожи, сильно зудящие просовидные высыпания на коже; краснота и растрескивание губ, пузырьковые высыпания над верхней губой.

Лекарственные препараты

Настойка из мухомора: срезать 3—4 шляпки мухомора, выдержать их 2 дня в прохладном месте (например, в холодильнике), мелко крошить, положить в банку и залить водкой настолько, чтобы жидкость выступала над грибами на толщину пальца, и поставить банку в холодильник. Через 2 недели настойку следует процедить и регулярно втирать в больные места при лечении радикулита, остеохондроза, болезней суставов.

Настойка из мухомора: поставить в ряд 29 чистых прокипяченных бутылочек (пузыречков), в каждую из которых налить по 10 мл 30%-го спирта (или качественной водки). В 1-ю бутылочку добавить 2 капли свежего сока мухомора, закупорить и 30 раз энергично взболтать. Затем из этой бутылочки взять 2 капли полученного раствора и перенести во 2-ю бутылочку, взболтать 30 раз. 2 капли раствора из 2-й бутылочки перенести в 3-ю и так далее. Из приготовленного раствора в последней, 29-й бутылочке, взять 20 капель и добавить их в 30-ю бутылочку, куда налито 100 мл спирта, 30 раз взболтать. Настойка готова. Хранить в прохладном темном месте неограниченное время. Принимать по 5 капель настойки, запивая ее 50 мл холодной кипяченой воды 1-2 раза в день, утром натощак и на ночь. При достижении положительного эффекта прием лекарства сделать более редким - один раз в неделю, затем, судя по самочувствию больного, — 1 прием в месяц.

Мазь, приготовленная из мухоморов, является высокоэффективным средством при лучевых поражениях кожи и слизистых оболочек. Улучшение наступает уже через 6-10 процедур. Препараты из мухомора оправдали себя также при лечении аллергических поражений кожи.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также в случае повреждения слизистой оболочки пищевода и желудка можно с успехом пользоваться следующим лечением, состоящим из двух этапов.

Сначала необходимо приготовить настойку из шляпок мухомора. Для этого плотно уложить в трехлитровую бутылку шляпки мухомора (шляпками вверх), закопать бутылку в землю на время от трех недель до полутора месяца на глубину 1 м (в этом случае будет обеспечена нужная постоянная температура при минимальных атмосферных колебаниях. После изъятия бутылки из-под земли, отжать сырье и образовавшуюся при этом жидкость смешать с равным количеством водки или 45%-го спирта. Срок хранения настойки до 5 и более лет. Принимать настойку необходимо по 1 ч. л., постепенно доводя порцию до 1 ст. л., запивая ее 50 мл воды, 3 раза в день за 20—30 мин до еды. Лечение может потребовать большого количества настойки — до 1 л.

Во время лечения необходимо соблюдать диету: не употреблять копченую или тяжелую пищу, свинину.

После отжатия шляпки мухомора можно использовать еще раз: их необходимо залить водкой, настоять 10—30 дней и хранить в прохладном месте. Эту же настойку можно применять в качестве растирки или компрессов при заболеваниях суставов, при радикулитах и опухолях.

Красный мухомор используется для приготовления медицинского препарата **Aganic**.

Противопоказания

Мухомор — очень ядовитый гриб. Необходимо строго соблюдать дозировки, хорошо мыть руки после пользования растирками, хранить лекарство в недоступном для детей месте. Детей препаратами мухомора лечить не рекомендуется в связи с повышенной опасностью отравления. Красный мухомор не так опасен, потому что легко отличается от всех съедобных грибов. Смертельно опасны малоизвестные и трудно отличимые от съедобных грибов мухомор пантерный, мухомор вонючий и мухомор порфиновый — их можно спутать с шампиньонами и сыроежками (белой, сероватой и зеленоватой). Однако случаи смерти от отравления им редки.

Признаки отравления мухоморами: сильное нервное возбуждение, тошнота, рвота, боли в животе, понос, повышенное потоотделение, слюнотечение, одышка, цианоз, сужение зрачков, бред, галлюцинации, судороги, потеря сознания. Лечение отравления заключается в следующем: промывание желудка через зонд, солевое слабительное внутрь, форсированный диурез, атропин по 1—2 мл 0,1%-го раствора внутривенно до исчезновения симптомов отравления.

Неотложная доврачебная помощь:

— Дать больному выпить 0,5—1 л воды и вызвать рвоту, засунув пальцы в рот и раздражая корень языка. Так проделать несколько раз до полного очищения желудка от остатков пищи, т.е. до чистой воды.

— Дать больному выпить солевое слабительное - 30 г сульфата магнезии на 1/2 стакана воды.

— При отсутствии слабительного сделать больному клизму с 1 стаканом теплой воды, в которую желательно добавить для усиления действия 1 ч. л. мыльной стружки из хозяйственного или детского мыла.

— Дать больному 15 капель настойки красавки (белладонны), или 30 капель Зеленина, или 2 таблетки из числа любых имеющихся в домашней аптечки препаратов белладонны (бекарбон, бесалол, беллалгин, беллатаминал, беллоид, желудочные таблетки с экстрактом красавки). **Больше чем указанное количество капель и таблеток принимать нельзя!**

Выздоровление обычно наступает через 1—2 дня. Абсолютно смертельная доза яда содержится в 3—4 мухоморах.

Места произрастания

Встречается почти по всей территории России. Произрастает в хвойных, смешанных и лиственных, особенно березовых лесах, повсеместно, одиночно и небольшими группами, часто и обильно, с июня до осенних заморозков.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ - *Mentha piperita* L.

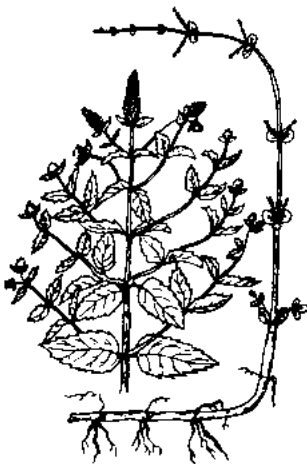
Семейство губоцветные — *Labiatae*

Латинское имя мяты — *Mentha* дано в честь сказочной нимфы — покровительницы лугов, ущелий, рек и родников.

В отечественной флоре насчитывается 22 вида мяты.

Другие названия

Башна, бежава, галуцанка, гладкая трава, глушняк (Архангельская область), драголюб, ладошник, мята, мята английская (камфорная, пахучая, плодовая (на Вологодчине ею омолаживали залежалые яблоки), подгрудник (прикладывалась от кашля и удушья), собачья, холодная, черная), мятва, мятвица, мятка, насердник, пахало, пахаль, пахучка, перекоп (Вятская губерния), симчик, холодок, холодянка, шумята.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с прямостоячими четырехгранными стеблями высотой до 100 см. Корневище горизонтальное, ветвистое, с отходящими от узлов его тонкими мочковатыми корнями. Листья короткочерешковые, удлиненояйцевидные, заостренные, с сердцевидным основанием и остропильчатыми краями, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, длиной 3-6 см, шириной 1,5—2 см. Цветки мелкие, красно-фиолетовые, собранные на верхушках побегов в головчатоколосовидные соцветия. Плод состоит из 4 орешков (семян) темно-бурого цвета, длиной около 0,75 мм, заключенных в чашечку. Цветет с конца июня до сентября.

Существует 2 сорта перечной мяты: «белая» с зелеными стеблями и «черная» — с темно-красными стеблями.

Заготовка

Заготавливают листья мяты в июле-августе в начале или во время цветения, когда большая половина цветков находится в фазе бутонизации. В это время эфирное масло накапливается в наибольшем количестве. В дальнейшем, когда рост листьев прекращается, усиливается испарение эфирного масла, количество его уменьшается. Высушенное сырье светло- или темно-зеленого цвета, снизу имеются блестящие железки, содержащие эфирное масло. Сушат на воздухе, в защищенном от солнца месте, хранят в плотных бумажных мешках или жестяных банках, чтобы не улетучивалось эфирное масло. В сухом состоянии мята хранится 2 года.

Химический состав

Действующим веществом мяты является эфирное масло, которое содержится в листьях растения в количестве от 2,40 до 3,75%, в соцветиях — 4—6%, в стеблях — до 0,3%. Эфирное масло в своей основе состоит из ментола (41—65%). Листья мяты, помимо эфирного масла, содержат каротин, геспериин, бетанин, урсоловую и олеаноловую кислоты; микроэлементы: медь, марганец, стронций и др.

Фармакологические свойства

Мята обладает согревающим и вяжущим действиями. Основным действующим веществом является ментол, при нанесении на слизистые оболочки или втирании в кожу раздражающий нервные окончания и вызывающий ощущение холода и покалывания. При возбуждении холодовых рецепторов суживаются поверхностные сосуды и рефлекторно расширяются сосуды внутренних органов. Этим, вероятно, объясняется облегчение болей под действием ментола при стенокардии. Его принимают на кусочке сахара при болях в области сердца. Ментол оказывает также легкое местное анестезирующее действие. Раздражая рецепторы слизистой оболочки желудка и кишечника, ментол вызывает усиление перистальтики, поэтому его назначают также при расстройстве функций желудочно-кишечного тракта, спастических колитах и энтероколитах. Вместе с тем он оказывает антисептическое действие. Раздражающее и антисептическое действие эфирного масла приводит к ограничению процессов гниения и брожения и усилению секреции пищеварительных желез. В свежих листьях ментола больше, но масла меньше, чем в высушенных.

Применение в медицине

Мята перечная известна как старое лечебное средство, применявшееся сначала в виде настоев и настоек. Отвар мяты полезно пить больным желтухой, при перебомах сердца, при разрыве мышц, при воспалении седалищного нерва. Мятное масло применяют при заболеваниях печени и желчного пузыря, при этом увеличивается количество желчи и концентрация желчных кислот. Мята способствует работе мозга. По поверьям, изгоняет злых духов.

Лекарственные препараты

Настой листьев мяты перечной: заварить в термосе 1 стаканом кипятка 5 г листьев и настоять в течение 10—15 мин, после чего процедить. Пить по 1 ст. л. через каждые 3 часа при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, колитах, болезнях печени, желчного пузыря, вздутии живота, кишечных коликах, тошноте, в частности при токсикозе беременных. В народной медицине листья перечной мяты применяют при повышенной кислотности желудочного сока в следующей смеси: измельченных листьев перечной мяты 15 г, бобовника 2 г, цветочных корзинок тысячелистника 15 г, травы зверобоя 30 г. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, парят в течение 2 ч, процеживают и принимают в течение дня всю порцию по 1—2 ст. л. на прием.

Настой травы мяты: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять в течение 1 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—5 раз в день при гастритах, спазмах желудка, кишечника, вздутии живота, поносах, как отхаркивающее и потогонное средство при простуде, кашле, при заболеваниях сердца, нервных расстройствах.

При пониженной кислотности применяют смесь следующего состава: листьев перечной мяты 20 г, травы сушеницы болотной и травы спорыша по 15 г, цветов тысячелистника 15 г, цветов ромашки аптечной, семян укропа, семян тмина, корня валерианы по 10 г, хмеля 5 г. Смесь перемешивают и 4 ложки заливают 1 л кипятка (5 стаканов), настаивают в духовке в течение 10—12 ч. Утром натощак пьют 1 стакан, а далее по 1 стакану через 2 ч в течение дня.

Отвар из мяты, принимаемый по 1 стакану утром и вечером, способствует пищеварению и придает лицу здоровый, бодрый вид.

Отвар из мяты используют для ванн при рахите, золотухе, болях в суставах. Для приготовления отвара необходимо 50 г мяты варить в 8 л воды 15 мин и настаивать 30 мин.

Отвар, приготовленный на уксусе, успокаивает кровавую рвоту, если принимать его ежедневно по 1—2 ст. л., а настой, приготовленный на молоке, снимает боли в животе. Отвар успокаивает нервы, уменьшает головные боли, помогает при поносах и отрыжке. Принимают отвар мяты, как и все отвары, регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.

Отвар свежей мяты в вине, использованный в качестве примочки, уничтожает черные пятна на коже, а также кровоподтеки, образующиеся под глазами.

Отвар мяты, приготовленный на воде или вине, уничтожает запах изо рта.

Отвар мяты с медом применяют при болях в горле, кашле, удушье. Наружно мяту применяют во многих случаях, в частности, при застое молока у кормящих матерей, рекомендуют обкладывать грудь свежей мятой для лучшего отхождения молока.

Масло мяты перечной применяют в зубоврачебной практике в качестве примеси к зубным порошкам, пастам и жидкостям для полоскания рта.

Иногда применяют внутрь по 1—3 капли на сахар при метеоризме.

Настойка мяты перечной применяется внутрь как примесь к микстурам, жидкостям для зубов и т. п., как противорвотное, ветрогонное и болеутоляющее средство.

Настой или порошок из мяты (3—4 щепотки в пищу и воду) следует почаще принимать при упадке сил, сердцебиении, приступах тошноты и рвоты

Свежие листья прикладывают к ранам, язвам.

При сильных головных болях необходимо прикладывать ко лбу траву мяты.

Сок мяты, выпитый в смеси с уксусом, останавливает внутреннее кровотечение.

Из **мяты с толокном** делают лекарственные повязки на гнойники, а при головной боли накладывают на лоб лекарственные повязки из мяты в смеси с ячменной мукой.

При шершавости языка достаточно натереть его мятой — и заболевание исчезнет.

При болезни уха закапывают в него сок мяты, смешанный с подслащенной медом водой.

Лекарственная повязка из мяты останавливает выделение молока и препятствует опусканию груди.

Мята, особенно ее семена, помогает при укусе бешеной собаки, других животных, а также от укуса скорпиона.

Места произрастания

В диком виде мята перечная не встречается нигде, она была выведена впервые в Англии, как полагают, путем скрещивания дикорастущих видов мяты.

В качестве эфиромасличной и лекарственной культуры ее выращивают во многих странах. В нашей стране насчитывается около 20 видов мяты.

НАПЕРСТЯНКА КРУПНОЦВЕТКОВАЯ (уральская) - *Digitalis grandiflora* Mill.

Семейство норичниковые — *Scrophulariaceae*

Другие названия

Наперсточная трава, натягач, ползкоцвет.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Стебель прямой, высотой от 40 до 80 см. Листья очередные, ланцетные или продолговато-ланцетные, неравномерно-пильчатые, сверху гладкие, снизу по жилкам покрыты мелкими серебристыми волосками. Длина листа от 5 до 20 см, ширина от 2 до 6 см. цветы крупные, длиной до 3—3,5 см, собраны в однобокую кисть, бледно-желтые. Цветет с июня до августа.

Заготовка

С лечебной целью используют только листья, собранные во время цветения. После сбора подвергаются быстрой сушке в сушилке при температуре 55-60 °С либо на чердаках под металлической крышей, при хорошей вентиляции.

Химический состав

Основные гликозиды наперстянки - дигитоксин и гитоксин. Помимо этого, в растении обнаружены сапонины, флавоноиды, соли калия и другие вещества.

Фармакологические свойства

Основная ценность гликозидов наперстянки состоит в том, что они оказывают благоприятное действие на сердце, особенно ослабленное. В терапевтических дозах наперстянка вызывает усиление систолических сокращений сердца и повышение тонуса сердечной мышцы. При этом длительность систолы уменьшается. Систолическое действие связано с прямым влиянием наперстянки на мышцу сердца, на ее тканевый обмен.

К прямому систолическому действию наперстянки присоединяется и дистолическое. Оно проявляется в удлинении диастолы и замедлении темпа сердечных сокращений. Благодаря этому увеличиваются промежутки между отдельными систолами, а во время удлинённой диастолы в желудочки поступает больше крови. Ударный объем сердца возрастает, кровоток увеличивается.

Наперстянка понижает проводимость по пучку Рисса, вследствие чего удлиняется промежуток между сокращениями предсердий и желудочков.

Под влиянием наперстянки суживаются сосуды брюшных органов и расширяются мышечные, кожные, мозговые и почечные. Кровяное давление нормализуется. При застойных явлениях и пониженном кровяном давлении оно повышается по мере улучшения сердечной деятельности, при повышенном — несколько понижается.

Наперстянка обладает также диуретическим действием и улучшает пищеварение.

Применение в медицине

Препараты наперстянки крупноцветковой применяют во всех случаях расстройства сердечной компенсации, при хронической сердечной недостаточности II и III степени, а также тахикардической форме мерцательной аритмии.

Лекарственные препараты

Настой листьев наперстянки крупноцветковой: заварить 200 мл кипятка 1 г измельченных листьев, настоять 1 ч, процедить. Назначают взрослым внутрь по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Для детей настой листьев готовят в соотношении 0,1—0,4 г на 100 мл воды. Назначают по 1 чайной или 1 десертной ложке в зависимости от возраста ребенка.

Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки крупноцветковой назначают внутрь взрослым в дозе 0,05—0,1 г на прием 2—3 раза в день.

Максимальная доза порошка наперстянки для взрослых: разовая 0,1 г, суточная 0,5 г.

Противопоказания

Наперстянка крупноцветковая противопоказана при компенсированных пороках сердца, коронарной недостаточности, остром эндокардите, нарушениях проводимости сердца, остром миокардите.

Места произрастания

В диком состоянии встречается в негустых лесах, по их опушкам, между кустарниками. Распространена на Урале, в Западной Сибири, предгорьях Алтая, в Европейской части России, в Предкавказье, в Украине.

НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРОВАЯ - *Digitalis purpurea* L.

Семейство норичниковые — *Scrophulariaceae*

Другие названия

Наперстайка, наперстник красный, наперсточная трава, наперсточница, наперстянка красная.

Ботаническая характеристика

Двух- и многолетнее травянистое растение высотой 30—200 см, образующее в первом году розетку прикорневых, продолговатых, продолговато-яйцевидных или овальных листьев длиной до 30 и шириной до 15 см. На втором году жизни выбрасывает один или несколько прямостоячих стеблей. Стеблевые нижние листья 12—20 см длины, яйцевидные, длинночерешковые, средние короткочерешковые, верхние сидячие яйцевидные или яйцевидноланцетные. Цветки красивые, пурпурные, крупные, собранные на верхушке стеблей в однобокую кисть. Цветет в июне-июле.

Заготовка

Для медицинских целей используют высушенные листья наперстянки в виде настоя.

Химический состав

Листья, стебли и цветки наперстянки содержат сердечные гликозиды.

В листьях и семенах содержатся стероидные сапонины: дигитонин, гитонин, ти-гонин и сарсапогенин. Найдены также флавоноиды, кофейная кислота, холин и др.



Фармакологические свойства

Наперстянка пурпуровая оказывает многостороннее действие на организм: на сосуды, на центр и периферические окончания блуждающего нерва, почки, кишечник, центральную нервную систему.

Применение в медицине

Препараты наперстянки пурпуровой применяют при хронической сердечной недостаточности II и III степени, а также тахикардической форме мерцательной аритмии. Кроме того, эти препараты применяют в комбинации со стрихнином, кофеином или камфорой в случаях ослабления сердечной деятельности при различных инфекционных заболеваниях (сыпном тифе, скарлатине, некоторых формах гриппа и септических процессах). Лечебный эффект препаратов наперстянки проявляется исчезновением отеков, одышки, уменьшением застойных явлений, урежением пульса, увеличением скорости кровотока, повышением диуреза и улучшением общего состояния.

Лекарственные препараты

Настой листьев наперстянки пурпуровой: заварить 200 мл кипятка 1 г измельченных листьев наперстянки, настоять 1 ч, процедить. Назначают взрослым внутрь по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Для детей настой листьев наперстянки готовят в соотношении 0,1—0,4 г на 100 мл воды. Назначают по 1 чайной или 1 десертной ложке в зависимости от возраста ребенка.

Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки назначают внутрь взрослым в дозе 0,05-0,1 г на прием 2-3 раза в день. Высшая доза порошка наперстянки для взрослых; разовая 0,1 г, суточная 0,5 г. Порошок хранят в стеклянной посуде оранжевого цвета, наполненной доверху, плотно закупоренной и запарафинированной.

Противопоказания

При передозировке наблюдаются явления интоксикации, выражающиеся в резкой брадикардии, нарушении сна, усилении одышки, появлении неприятных ощущений в области сердца.

Места произрастания

В России наперстянка в диком виде не встречается, культивируется на Северном Кавказе и в Новосибирской области в виде однолетней культуры.

НАПЕРСТЯНКА РЕСНИЧАТАЯ -*Digitalis ciliata* Traut.

Семейство норичниковые

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 30—60 см. Листья сидячие, ланцетные, пильчатые, длиной 4—7 и шириной 0,5—1,5 см. Цветки колокольчатые, желтовато-белые, собраны в однобоковую цветочную кисть с тонкой извилистой осью.

Плод — коробочка длиной 5—7 см. Семена светло-желтые четырехгранно-призматические, длиной 1—2 см.

Фармакологические свойства

По фармакологическим свойствам, показаниям и противопоказаниям близка к другим видам наперстянки, однако является биологически более активной, чем наперстянка пурпуровая и наперстянка ржавая.

Места произрастания

Растет в Предкавказье и Западном Закавказье.

НАПЕРСТЯНКА РЖАВАЯ -*Digitalis ferruginea* L.

Семейство норичниковые — *Scrophulariaceae*

Другие названия

Наперстянка Шишкина.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 40—70 (120) см с одревесневающим корневищем. Листья продолговато-ланцетные, длиной 7—15 см, шириной 1-2,5 см. Цветки желто-бурые, колокольчатые, длиной 16—22 мм, собраны в многоцветковую плотную кисть. Плод — яйцевидная голая коробочка длиной 0,7—1 см. Семена мелкие, коричневые. Цветет в июне-августе.

Заготовка

Для медицинских целей используют прикорневые розеточные листья первого и второго года развития и стеблевые листья цветущих растений. Сушат быстро, при температуре 50-60° С.

Химический состав

Химия наперстянки ржавой изучена сравнительно мало.

Фармакологические свойства

По характеру действия на сердце наперстянка ржавая сходна с наперстянкой пурпуровой. Наперстянка ржавая обладает более выраженным кумулятивным свойством, чем наперстянка пурпуровая.

Места произрастания

Произрастает в Восточном и Южном Закавказье от нижнего лесного пояса до субальпийских лугов.

НАПЕРСТЯНКА ШЕРСТИСТАЯ -*Digitalis lanata* Ehrh.

Семейство норичниковые — *Scrophulariaceae*



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 30—80 см. Листья продолговато-яйцевидные, длиной 6—12, шириной 1,5—3,5 см. Стеблевые листья ланцетные и меньшего размера.

Соцветие — пирамидальная густая кисть, густоопушенная волосками. Цветки буро-желтые с шаровидновздутым венчиком, длиной 20—30 мм. Плод — конусовидная тупая коробочка длиной 8—12 мм. Семена четырехгранно-призматические, длиной 1,1—1,3, шириной 0,6 мм. Цветет и плодоносит в июле-августе.

Заготовка

Сбор листьев на первом году жизни растения проводится в фазе розетки при длине листьев не менее 6 см. На втором году рекомендуется убирать листья до цветения. Высушенное сырье хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Химический состав

В листьях наперстянки шерстистой содержатся сердечные гликозиды.

Применение в медицине

Препараты шерстистой наперстянки применяют при декомпенсированных пороках сердца, сердечной недостаточности, связанной с гипертонией и нефритом, миокардите и миодегенерации, легочном сердце, при подготовке больных с заболеванием сердца к операциям и родам.

Лекарственные препараты

Препараты наперстянки шерстистой: ди-гоксин, выпускается в таблетках по 0,25 мг в упаковке по 50 шт. И в ампулах по 2 мл.

Веланид, выпускается в таблетках по 0,25 мг и в ампулах по 1 мл. Высшая разовая доза внутрь — 0,0005, внутривенно — 0,0004, суточная: внутрь - 0,001, внутривенно - 0,0008.

Противопоказания

Первыми признаками передозировки являются отсутствие аппетита, тошнота и рвота, обычно предшествующие более тяжелым явлениям, в частности расстройствам сердечного ритма. К более тяжелым побочным явлениям относятся головная боль, утомляемость, расстройства цветоощущения и расстройства сердечного ритма (бигеминия, тригеминия, экстрасистолия и т. п.). Обычно при отмене препарата эти явления исчезают в течение

1—2 сут.

Места произрастания

Встречается в Молдавии и Верхнем Приднестровье. Культивируется на Северном Кавказе.

ОБВОЙНИК ГРЕЧЕСКИЙ - *Periploca graeca* L.

Семейство ластовневые — *Asclepiadaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетний кустарник-лиана с вьющимися, буроватыми побегами длиной до 30 м. Кора красно-бурая, в большом количестве усеянная поперечно вытянутыми желтовато-бурыми чечевичками. Корневая система сильно развита. Листья на коротких черешках, супротивные, голые, кожистые, яйцевидные или продолговатые, нижние — тупые, верхние — острые, сверху — темно-зеленые, снизу — более светлые. Длинной 6—10 см и шириной — 2,5— 6,5 см. Цветки обоеполые, 5-членные, на длинных цветоножках, правильные, мелкие, буровато-зеленоватые, в верхушечных малоцветковых зонтиковидных соцветиях. Венчик колесовидный, с коронкой, лопасти его продолговатые, тупые, 8—10 мм длиной, отогнутые, бородачатые, чередуются с лопастями коронки. Тычинок 5, со свободными нитями и соединенными наверху пыльниками. Пестиков 2, завязь верхняя. Плоды попарно располагаются на концах ветвей, длинные (5—10 см длиной), веретеновидно-цилиндрические, коричневые, кверху заостренные, с большим числом семян.

Цветет в апреле-июне.

Заготовка

С лекарственной целью заготавливают кору и молодые стебли обвойника ранней весной в период сокодвижения. Для этого обрубают ветки, быстро сдирают с них кору и сушат в тени, на открытом воздухе, на чердаках под металлической крышей, в печи или сушилках при температуре 50—60° С. Хранят с предосторожностью, отдельно от других растений.

Химический состав

Кора содержит дубильные вещества и сердечный гликозид периплоцин (0,4%). Млечный сок содержит гликозид периплоцин, получаемый в чистом виде (бесцветные игольчатые кристаллы, очень горькие на вкус). По химической структуре он близок к строфантину и обладает кардиотоническим действием.

Фармакологические свойства

По характеру действия на сердце периплоцин напоминает наперстянку и используется в качестве заменителя наперстянки.

Применение в медицине

Настойку коры обвойника применяют наравне со строфантом в случаях острой сердечной недостаточности II и III степени с тяжелыми расстройствами кровообращения. Фармацевтическая промышленность получает из коры чистый периплоцин и выпускает его в растворе в ампулах для внутривенного и подкожного введения сердечным больным.

Лекарственные препараты

Настойку на 40% -м спирте (1:10) принимают по 5—10 капель 2—3 раза в день при сердечно-сосудистой недостаточности I и II степени, при органических пороках митрального клапана.

Противопоказания

Все части растения содержат ядовитый млечный сок.

Места произрастания

В диком виде встречается только на Кавказе. Растет в сырых пойменных лесах по долине Кубани, в Чечне, Ингушетии, Дагестане. В качестве декоративной лианы обвойник часто разводят в садах и парках Средней Азии, в Западной Украине и в Молдавии.

В открытом грунте дает большую массу ветвей, цветет и плодоносит. Морозоустойчив. Обвивая оголенные стволы деревьев, он превращает их в зеленые колонны или красиво декорирует стены.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ - *Hippophae rhamnoides* L.

Семейство лоховые — *Elaeagnaceae*

Другие названия

Белотерн, грануш, дереза, залучник, золотое дерево, ивотерн, кашунец, колючник, коневиха, кымтыш, млечник, плоховник, ракета, ракатник, розмариневец, серебрянка, сибирский ананас (кактус), терн белый (талый), терновник песчаный, ширганак, щец.

Ботаническая характеристика

Кустарник или дерево высотой 1,5—6 м, с буро-зеленой или черной корой и многочисленными ветвями с колючками 2—7 мм длины. Листья простые, очередные, линейные, 2—8 см длины, сверху серовато-зеленые, снизу слегка желтоватые или буровато-серебристо-белые. Цветки двудомные невзрачные, плоды — сочные оранжевые костянки. Плоды почти шаровидные, диаметром 8—9 мм, золотисто-желтого, оранжевого или красноватого цвета, сидят на совсем коротких ножках на ветках, густо облепляя их, откуда и меткое название кустарника — облепиха. Плоды ароматные, сочные, с одной крупной плоской косточкой.

Цветет в апреле-мае одновременно с распусканием листьев, плоды созревают в сентябре-октябре и остаются на кустарнике до весны.



Заготовка

В народной медицине, используют плоды, листья, молодые ветви и семена облепихи. Плоды заготавливают осенью или зимой, в морозный период, когда они становятся мерзлыми, твердыми. В это время они содержат наибольшее количество витаминов, приобретают кисловато-сладковатый вкус. Хранят в деревянной таре в прохладном месте, замороженными. Для облепихового масла плоды собирают позднее, чем для других целей. Они должны быть светло-желтыми или красно-оранжевыми, кислого вкуса, ананасного запаха.

Зимой замороженные плоды снимают в пасмурную погоду или при лунном освещении при температуре минус 10 °С, так как при солнечном свете оболочка плодов оттаивает и легко отделяется от мякоти. При транспортировке предохраняют от размораживания.

Сбор проводят в перчатках, чтобы не травмировать руки колючками. Под куст расстилают подстилку, палкой ударяют по стволу, отряхивая ветви. Срок хранения ягод — несколько месяцев.

Химический состав

Плоды облепихи в сыром виде содержат холин — 50—110 мг%. При хранении ягод содержание холина быстро уменьшается: через месяц хранения ягод после уборки холин содержится в количестве 10—18 мг%. Плоды содержат до 8% жирного масла, в состав которого входят глицериды олеиновой кислоты — 10,5%, стеариновой кислоты — 10,4%, лино-левой и пальмитиновой кислот — 6,1 %. В растении содержится значительное количество витаминов: аскорбиновой кислоты до 450 мг%, витамина В₁ — 0,28 мг%, витамина В₂ — 0,38 мг%, фолиевой кислоты 0,79 мг%, витамина Е до 14,3 мг%, а также каротиноиды

— каротин (0,3 мг%), криптоксантин, зеаксантин и физальен. Кроме того, содержатся различные сахара в количестве 3,56%. Обнаружены органические кислоты: яблочная и виннокаменная, а также дубильные вещества. В семенах плодов установлено наличие жирного масла до 12,5%; каротин, витамины В₁, В₂, Е (14,3 мг%). Листья растения содержат аскорбиновую кислоту (370 мг%). В ветвях обнаружено высокое содержание дубильных веществ — до 10%. В коре растения содержится также серотонин (гипофеин). Общий сахар составляет 2,45—6,6%.

Фармакологические свойства

Препараты из облепихи оказывают ранозаживляющее, поливитаминное, противовоспалительное, противоатеросклеротическое, слабительное, болеутоляющее действия.

В плодах и листьях облепихи имеются кумарины.

Кумарины, содержащиеся в плодах, обладают спазмолитическим действием, антилейкодермическим, т. е. повышают, сенсибилизируют светочувствительность пигмента, что важно при лечении лейкодермии (болезни Витилиго, выражающейся в образовании больших пятен обесцвеченной, белой кожи на шее, руках и других местах). Кумарины обладают противоопухолевым действием, болеутоляющим, наркотическим, жаропонижающим, снижающим кровяное давление, желчегонным и многими другими свойствами. Оксикумарины облепихи предупреждают образование тромбов в кровеносных сосудах.

Важное значение имеет содержание в облепихе урсоловой кислоты. По действию она приближается к гормону надпочечников. Применяется при лечении болезни Аддисона (бронзовая болезнь). Урсоловая кислота обладает сильным противовоспалительным и ранозаживляющим свойством. Поэтому очень эффективна при лечении ран, язв, эрозий, различных воспалительных процессов.

Биохимики установили в облепихе наличие очень редкой и столь же полезной янтарной кислоты. Она обладает разнообразным активным физиологическим действием, предупреждает и ослабляет токсическое влияние барбитуратов, антибиотиков, тератогенов и ряда других лекарственных средств. Ослабляет влияние рентгеновского излучения, перекисления в условиях повышенного давления, а также различных стрессов. Это вещество применяется при лечении рассеянного склероза, эпилепсии, атеросклероза коронарных (сердечных) сосудов и сосудов головного мозга, заболеваний печени, различных расстройств ЦНС. Все это особенно надо иметь в виду больным, да и здоровым людям пожилого возраста.

Олеаноловая кислота расширяет сосуды сердца и мозга, улучшает их кровоснабжение и является тонизирующим средством.

Применение в медицине

Плоды улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ, предохраняют от тромбообразования, способствуют задержке роста патологических тканей, укрепляют корни волос. Облепиховое масло применяют при ожогах кожи, глаз, при трофических язвах, в лечении пролежней, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при проктитах, сфинктеритах, трещинах ануса, при внутреннем геморрое и др.

Лекарственные препараты

Облепиховое масло можно получить двумя способами:

Первый способ: плоды собирают в период их перезревания и размягчения, когда они накапливают большое количество масла. Их промывают и высушивают при температуре не более 60 °С, но не на свету. Если семена нужны для посева или других целей, их отделяют, а мезгу мелко дробят в кофемолке или другим способом. Чем лучше измельчена мезга, тем полнее извлекается масло. Мезгу помещают в стеклянный сосуд или стакан, уплотняют и заливают рафинированным растительным маслом (кукурузным, оливковым, подсолнечным), предварительно подогретым до 40—50 °С. Масло слегка закрывает мезгу сверху. Сосуд ставят в темное место на 5-7 дней при комнатной температуре и периодически помешивают. В результате диффузии облепиховое масло замещается растительным (подсолнечным). Затем отжимают масло, фильтруют, дают отстояться в темном месте до прозрачности и сливают с осадка. Чем лучше очищено масло, тем дольше оно хранится. Хранят его в полностью заполненном сосуде с пробкой в прохладном месте (холодильнике). Такое масло содержит от 5 до 15% облепихового, в зависимости от сорта и от соотношения мезги и масла. Ком можно залить повторно подогретым подсолнечным маслом и, проделав те же операции, изготовить масло более слабой концентрации, пригодное для наружного потребления.

Полученное облепиховое масло можно обогатить. Для этого его подогревают до 40-50 °С и заливают им свежую порцию измельченной мезги. Проделав все перечисленные операции, получают в полтора-два

раза более концентрированное облепиховое масло.

Второй способ: высушенную и измельченную мезгу залить подогретым до температуры 40-50 °С облепиховым маслом в соотношении 1:1,5. Оставить на 5-8 дней, ежедневно перемешивая. Затем масло отжать, профильтровать, выдержать в темном месте, пока не станет прозрачным, отделить от осадка. Хранить в холодильнике.

Масло облепихи применяют наружно при лечении ожогов, пролежней, обморожений, лучевом лечении рака кожи, трещин, эрозий, высыпаний и других дефектов кожи. Масло способствует эпителизации и заживлению ран, эрозий, язв. С этой целью маслом облепихи смазывают поражения полости рта, трещины, эрозии, высыпания в области гениталий и анального отверстия.

Очищенную от некротических налетов раневую или язвенную поверхность промывают раствором пенициллина или другими антибиотиками. С помощью пипетки на поврежденное место обильно наносят облепиховое масло и накладывают повязку. Указанную процедуру и смену повязки производят через день. Лечение проводят до появления грануляций, заполняющих раневую поверхность. При изъязвившемся геморрое, трофических язвах, пролежнях, ползучей язве роговицы глаза, лучевом лечении рака прямой кишки, женских половых органов делать клизмы, тампоны, свечи, капли.

В гинекологической практике облепиховое масло применяют при кольпитах, эндоцервицитах, эрозиях шейки матки. Для этого слизистую оболочку влагалища и шейки матки ежедневно смазывают облепиховым маслом (после предварительной очистки от налетов). При эрозиях шейки матки, помимо смазывания канала, применяют обильно пропитанные (5—10 г) облепиховым маслом вагинальные тампоны. Процедуру повторяют ежедневно, тампоны извлекают через 16—24 ч. При кольпитах делают 10—15 процедур, при эндоцервицитах и эрозиях шейки матки - по 8-12 процедур. При недостаточной эффективности лечения повторный курс проводят через 4-6 недель.

При ряде заболеваний масло облепихи применяют внутрь в каплях на кусочке хлеба или в молоке перед едой.

Настой плодов облепихи: В 1 стакане воды настоять 25 г ягод в течение 4 ч, процедить. Применять при кожных сыпях.

Настой плодов и листьев облепихи: залить 1 стаканом теплой кипяченой воды 20 г плодов и 20 г листьев, настоять 6 ч, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при цинге, авитаминозах, куриной слепоте, подагре, ревматизме.

Отвар из семян облепихи: заварить 1 стаканом кипятка 10-15 г семян, греть на слабом огне 10 мин, настоять 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день при запорах.

Отвар из листьев и ветвей облепихи: заварить 1 стаканом кипятка по 10 г измельченных листьев и ветвей, греть на малом огне 20 мин, процедить. Пить по 1—2 ст. л. 4 раза в день при поносах.

Отвары листьев используют как средство от поноса.

Отвар из плодов облепихи: заварить 1 стаканом кипятка 20 г плодов и греть их на малом огне 20 мин, процедить. Использовать наружно при выпадении волос, для лечения кожных болезней, внутрь - как витаминное средство, а также при заболеваниях желудка — гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Распаренные листья облепихи прикладывают к больным местам при ревматизме, подагре и других заболеваниях суставов.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов облепихи служат: повышенная чувствительность к облепихе, острые заболевания поджелудочной железы, желчного пузыря, печени.

Места произрастания

Растение широко распространено в Западной и Восточной Сибири, в южных районах Европейской части России, в Средней Азии, реже на Кавказе, в Молдавии.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ - *Avena sativa*

Семейство злаковые — Gramineae

Латинское название овса означает буквально - «быть здоровым».

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой до 150 см, выращиваемое как ценная зерновая культура. Корни придаточные, мочковатые. Стебель прямостоячий, полый, с вздутыми плотными узлами. Листья очередные, влагалищные, линейные, до 20—40 см длины. Цветы мелкие, собраны по 2—3 в мелких колосках, образующих метелку. Плод - зерновка. Цветет в июне, зерна созревают в июле-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит все растение: трава и зерновые колосья. Верхушки стеблей длиной 20 см собирают в стадии колошения. Сушат в сухую солнечную погоду под навесом или в сушилке при температуре 60 °С. Траву-солому заготавливают по мере созревания овса, когда она полностью высохнет на корню и пожелтеет. Но можно ее заготавливать и в зеленом виде.

Химический состав

Зерна овса содержат жир (6-9%), крахмал (44—60%), белковое вещество (11—18%), ферменты (помогающие усвоению жира в кишечнике и способствующий усвоению углеводов), клетчатку, аминокислоты, органические кислоты (щавелевая, малоновая, эруковая), эфирное масло, стерины (холестерин, В-ситостерин), сахар, минеральные вещества (железо, йод, кобальт, марганец, медь, фтор, цинк), минеральные соли - фосфорные, кальциевые; витамины группы В, витамины Е, А, К, холин, тирозин. Овес богат серой -важным элементом, необходимым для нормализации обмена веществ, нервной ткани и крови, волос и ногтей, хрящей и костей. Потребность человеческого организма в сере составляет примерно 4,5 г в сутки, и эту потребность могут удовлетворить блюда из овса. Содержатся и биологически активные вещества — полифенолы, благоприятно влияющие на печень и поджелудочную железу, усиливающие сокращение мышц. А содержащийся в овсе тиреостатин благоприятно воздействует на деятельность щитовидной железы. Сок из свежего и зеленого овса содержит витамины группы В1, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие вещества.

Фармакологические свойства

Овес оказывает общеукрепляющее, тонизирующее и смягчающее действия на организм человека; улучшает кроветворение, обновляет состав крови, препятствует образованию тромбов, повышает количество лейкоцитов; нормализует обмен веществ (в т. ч. и жировой), повышает защитные функции организма, сдерживает развитие дегенеративных процессов, способствует похудению; усиливает перистальтику, улучшает аппетит; стимулирует выработку биотина (витамина, нормализующего обмен холестерина, аминокислот и белков) при лечении антибиотиками.

Аминокислотный состав овсяной крупы является наиболее близким к мышечному белку.

Применение в медицине

Отвар овса употребляют при отеках почечного происхождения и различных желудочно-кишечных заболеваниях - язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах, энтероколитах и прочих, в качестве слабительного. Овес оказывает укрепляющее и нормализующее действия при нервных истощениях, нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита, после гриппа и простуд.

Овсяные отвары широко используются при искусственном вскармливании детей.

Лекарственные препараты

Для улучшения растворения солей кальция и фосфора овсяную крупу надо замочить в холодной воде за несколько часов до приготовления отвара. Отвар овса с медом применяют при понижении аппетита, истощении, при нарушении функций щитовидной железы, после длительных инфекционных заболеваний. Особенно овес полезен для людей, истощенных болезнями.

Отвар овса используют при заболеваниях тифом и оспой. Для этого нужно промыть 1 стакан овса 6-8 раз свежей водой и варить в 1/2 л воды до тех пор, пока вода не выкипит наполовину. К отлитому отвару добавляют 2 ч. л. меда и варят еще несколько минут. Пить в любое время по 3—4 глотка.

Отвар овса: заварить 1 л кипятка 1 стакан овса и томить его в духовке или на медленном огне до выпаривания 1/4 взятой жидкости. Принимать по 2 стакана 3—4 раза в день как желчегонное; либо 2 стакана овса заварить 1 л кипятка, настоять 20 мин, процедить и принимать в охлажденном виде по полстакана 3 раза в день как желчегонное средство.

Отвар овса с молоком и медом: 1 стакан овса или овсяной крупы на 5 стаканов воды, выпарить на медленном огне до половины, до густоты жидкого киселя. Процедить и влить в отвар равное количество молока (около 2 стаканов), прокипятить вновь. В полученную таким образом жидкость добавить по вкусу 4 ч. л. меда, предварительно несколько остудив отвар (нельзя добавлять мед в кипящую смесь — он потеряет половину своих ценных качеств). Получившийся при этом приятный и калорийный напиток надо употреблять в неостывшем или подогретом виде в течение дня или в 3 приема, а отвар из крупы пить как чай в течение 7—10 дней при простуде, сильном кашле и застарелом и затяжном бронхите.

Настойка овса: срезать созревший овес на 20 см от верхушки, измельчить в мясорубке 2 ст. л. сырья, залить его 1 стаканом водки и настоять в теплом месте 15 дней. Процедить и принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Такая настойка обладает антимикробным, антивирусным, противовоспалительным действиями, повышает иммунологическую реактивность организма, способствует выведению радионуклидов. Положительно влияет на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, улучшает обмен веществ. Рекомендуются при лечении почек, печени, гипертонической болезни, сахарного диабета, малокровия, тонзиллитов, фарингитов. Помогает при физическом и умственном утомлении, хронических вялотекущих процессах в желудочно-кишечном тракте, хорошо регулирует половую сферу человека (увеличивает выработку мужского гормона тестостерона).

При переутомлении и бессоннице

♦ Отварить в 5 стаканах воды 2 стакана овсяной крупы, добавить 1 ч. л. меда и питаться этой кашей в обычном порядке.

♦ Смешать отвар овсяных хлопьев (20 г хлопьев на 200 мл воды), 50 г сахара или 15-25 г меда, 25 г глюкозы, 50 г протертой клюквы, 0,3 г аскорбиновой кислоты, 0,5 г лимонной кислоты или 2-4 ч. л. лимонного сока, 3 г фосфорнокислого натрия. Эта смесь хорошо возмещает расход солей, витаминов, жидкости в организме, восстанавливает энергию, не обременяя при этом желудок.

♦ Залить 4 стаканами молока 1/3 стакана овса, поставить на огонь и вскипятить. Затем поместить в духовку на 4 ч или вытапливать на малом огне в течение этого же времени. Пить в горячем виде.

При желудочно-кишечных заболеваниях

♦ Страдающим желудочно-кишечными заболеваниями полезно пить обволакивающие кисели из настоя овсяной крупы. Для этой цели овсяную крупу замачивают на ночь, утром сливают настой и варят его - получается кисель. Из оставшейся вымоченной крупы варят кашу.

♦ Для восстановления слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и для улучшения нормальной деятельности желудка после проведенной на нем операции употреблять перед едой водный настой овса. Для приготовления настоя зерна овса промыть, просушить и смолоть. Засыпать 2 ст. л. молотого овса в термос и залить 1/2 л кипятка, настоять 3-4 ч.

♦ При поносах, вздутии кишечника и метеоризме заварить 5 стаканами кипятка 1 стакан овса, выпарить смесь до густоты жидкого киселя и процедить через марлю. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды.

При водянке

♦ Для удаления воды из организма смешать равное количество следующих растений: зерна овса, соплодий хмеля, почек и листьев березы, горицвета сибирского, хвоща полевого, травы северного подмаренника, травы ястребиной волосистой, травы очитка едкого. Залить 1 л 40%-го спирта или крепкой водки 80 г смеси, настоять 10 дней, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ При отеках ног приготовить смесь из растений, равных по массе: зерно овса, шишки хмеля, почки и лист березы, горицвет и хвощ полевой. Залить 50 г смеси 600 мл крепкой водки, настоять 14 дней, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 1 месяца. Через месяц курс лечения можно повторить. Во время лечения питаться преимущественно нежирной пищей, употреблять больше овощей, фруктов и соков из них.

♦ При мочекаменной болезни смешать равные весовые дозы следующих растений: овсяной соломы, рылец кукурузы, листа черники, створок плода фасоли, побегов туи или можжевельника, травы плауна булавовидного. Залить 1 л кипяченой теплой воды 4 ст. л. смеси, настоять ночь в духовке или в термосе, утром прокипятить на слабом огне 10 мин. Настоять 4 ч, процедить и принимать по 1/4 ст. л. через каждые 30 мин.

В пищу рекомендуется употреблять продукты, богатые волокнами и фитиевой кислотой; цельные зерна пшеницы, кукурузы, ржи, ячменя, овса.

Овсяная солома рассасывает наросты на костях и применяется при всех заболеваниях костей в качестве ванн, компрессов или припарок. Солома способствует также снижению сахара в крови у больных диабетом. Ее применяют внутрь и наружно. Внутрь из овсяной соломы готовят настойки, отвары и чай, которые употребляют как потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средства. Для этого необходимо заварить 1 л кипятка 30—40 г нарезанной соломы, кипятить ее на медленном огне 20—30 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

Чай и отвар из овсяной соломы употребляют в народе при умственном утомлении и для укрепления нервной системы. Отвар применяют также при водянке живота, возникшей при болезнях почек.

Для приготовления настойки мелко измельчить на мясорубке зеленое растение и полностью заполнить им бутылку, затем залить спиртом или водкой и настоять в теплом месте 21 день, периодически встряхивая содержимое. Процедить и принимать по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды, запивая глотком воды.

Зеленая трава овса не уступает по лечебным силам зернам. Ее применяют для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице.

Отвар соломы (1:10) применяют наружно при кожных заболеваниях — лишаях, экземе, диатезе и ревматизме. При увядающей коже рекомендуют маски из отвара толокна.

Отвар из соломы — наружно в виде ванн: 20 г на 200 мл или 300 г на ведро воды, влить в ванну и разбавить до полной ванны теплой водой температурой 38—40 °С (мужчинам можно до 45 °С). Такая ванна помогает при переохлаждении организма и простуде, при болях в суставах, при ломоте в костях, при кожных заболеваниях.

Противопоказания

Растение практически не имеет противопоказаний к внутреннему применению, однако все же требует к себе взвешенного отношения при предрасположенности к некоторым заболеваниям: при патологии щитовидной железы.

Места произрастания

Овес выращивается в Европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии, реже на Кавказе, в Молдавии. Родина овса — Монголия и Северный Китай.

ОГУРЕЦ ПОСЕВНОЙ - *Cucumis sativus*

Семейство тыквенные — *Cucurbitaceae*

Ботаническая характеристика

Огородное однолетнее растение. Стебель лежачий, шершавый, 1-2 м длины. Листья сердцевидные, слабопятилопастные, лопасти неравнозубчатые. Цветы однополые, желтые, венчик спайнолепестной. Цветы расположены в пазухах листьев, мужские - пучками, женские — чаще одиночно. Плоды разной формы и величины, мясистые, сочные с многочисленными семенами. Цветет в мае-июле.

Заготовка

Для лечебных целей применяют цветы, плоды (мякоть, сок, кожура), листья, семена. В диетическом питании огурцы рекомендуются при болезнях печени и почек. Огурцы не следует заготавливать впрок во время полнолуния и последней четверти Луны.

Химический состав

В огурцах содержится 97% воды, в остальных 3% находятся азотистые, безазотистые, зольные вещества, тиамин, рибофлавин, каротин. Огурцы содержат нежную клетчатку, играющую важную роль в поддержании нормальной жизнедеятельности кишечника и его полезной микрофлоры. В плодах находятся разнообразные макро- и микроэлементы — соли калия (свыше 140 мг на каждые 100 г), натрия, кальция, магния, железа, фосфора, сера, йод и другие, разнообразные витамины — С, группы В, РР, пектиновые вещества.

Фармакологические свойства

Огурцы на Руси применяли как слабительное, мочегонное, противокашлевое средства. Огурцы повышают аппетит, возбуждают секрецию пищеварительных желез, улучшают всасывание жиров и белков. Желаящим похудеть свежие огурцы могут помочь, так как они задерживают преобразование углеводов в жиры. Соленые и маринованные огурцы этими свойствами не обладают. В свежем виде огурцы обладают слабительными, мочегонными и желчегонными свойствами — при отеках различного происхождения и при отложении солей.

Применение в медицине

В Древней Руси отвар огурцов советовали пить вместо воды, так как он «всякую жажду тушит». Пили огуречный сок и ели свежие огурцы при водянке, желудочных болях, упорных запорах, туберкулезе легких, наружно употребляли их при ожогах. Измельченные плоды прикладывали к воспаленным участкам кожи, опухольям. Отвар старых плодов или семян пили при желтухе, болезнях печени, отвар цветков - при малярии.

В народной медицине употребляют огурцы при отеках, а также как болеутоляющее при желудочно-кишечных коликах, при гепатите. Отвар огурцов пьют для утоления жажды. Огуречный сок улучшает состояние зубов, волос, ногтей, применяется при облысении. Огуречный сок пьют при водянке и применяют наружно при ожогах. Водный настой кожицы и огуречный сок рекомендуются при угрях, сыпи, воспалительных заболеваниях кожи (наружно). Огурцы благотворно действуют на организм при подагре, поскольку содержат в себе минеральные соли так называемой щелочной ориентации. При этом заболевании в организме отмечается сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. А это, в свою очередь, способствует отложению солей в суставах и позвоночнике, ведет к образованию песка и даже камней в мочевыводящей системе. И, чтобы этого не происходило, больной подагрой человек должен постоянно употреблять с пищей как можно больше веществ подщелачивающего действия. Больше всего их в различных фруктах, ягодах и овощах.

В свежих огурцах, помимо прочего, содержится тартроновая кислота, которая обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры. А это значит, что люди, имеющие склонность к полноте, должны побольше есть свежих огурцов (но не соленых, поскольку поваренная соль способствует задержке жидкости в организме и тем самым поддержанию избыточной массы тела).

Лекарственные препараты

Настойка из огурцов: 250 г свежих огурцов размельчают, заливают стаканом водки, настаивают 8 дней, после чего фильтруют.

Отвар ботвы огурцов: заварить 500 мл кипятка 50 г осенней травы (ботвы), греть на слабом огне 5 мин, настоять 40 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при любых кровотечениях.

Огурцы широко применяются в косметике.

Водный настой кожицы и огуречный сок употребляют при угрях, сыпи, воспалительных заболеваниях кожи.

Из **свежих огурцов** делают маски, они осветляют загар, отбеливают кожу, делают ее эластичной. Жирную кожу промывают настойкой огурцов.

Противопоказания

Не рекомендуется употреблять соленые и маринованные огурцы при атеросклерозе, склонности к полноте, т. к. огурцы повышают аппетит), гипертонии, заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при атеросклерозе. в период беременности, так как они сильно повышают желудочную секрецию, что нежелательно.

Места произрастания

Как культурное растение огурцы выращивают повсюду на всей территории России.

ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА -*Borago officinalis* L.

Семейство бурачниковые — *Boraginaceae*

Другие названия

Бурачник лекарственный.

Ботаническая характеристика

Двулетнее травянистое растение высотой 20—60 см. Стебель ветвистый, толстый, щетинисто-волосистоопушенный. Листья мясистые, жестковолосистые, цельные, очередные, по краю мелкозубчатые. Нижние листья крупные, черешковые, яйцевидные, верхние гораздо меньше, сидячие, овальные. Цветет с мая по август, причем в огороде продолжает всходить и цвести до самых заморозков.

Цветки растения голубые, поникшие, расположены на концах стеблей и собраны в раскидистое щитовидно-метельчатое соцветие. Плоды — продолговатые орешки темно-коричневого цвета. Созревают в июле-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит трава, цветки и семена растения. Траву срезают еще во время цветения у самой земли, очищают от недоброкачественных нижних листьев. Сушат на солнце, раскладывая тонким слоем, или в проветриваемом помещении.

Семена огуречника можно собирать в неограниченном количестве, однако при этом нужно учитывать то обстоятельство, что семена быстро осыпаются, а при доведении их до спелости в помещении семена могут съесть мыши.

Химический состав

Листья содержат аскорбиновую, яблочную, молочную и лимонную кислоты, каротин, слизистые и дубильные вещества, большое количество калия, сапонины, танины. В цветках найдены слизь (до 30%) и следы эфирного масла. В зародышах семян обнаружен аллантоин, а в надземных частях - спирт борнезит. Масло семян содержит линоленовую кислоту, необходимую для синтеза простагландинов.

Фармакологические свойства

Препараты бурачника обладают успокаивающим, мочегонным, потогонным, слабительным, обволакивающим, регулирующим обмен веществ свойствами, листья, цветы и стебли травы содержат вещества, оказывающие противовоспалительное и противоревматическое действия. Семена огуречника обладают противоревматическим и седативным действиями.

Применение в медицине

Народная медицина советует лечиться этой травой от подагры, воспаления почек, невроза сердца. Применяют внутрь при суставном ревматизме и других болях в суставах и мышцах, при подагре, отеках, при воспалении почек и мочевыводящих путей, желчно-и мочекаменной болезнях, повышенной нервной возбудимости, неврозах сердца, кашле, лихорадочных состояниях, страхах, бессоннице, наружно — при кожных заболеваниях.

Лекарственные препараты

Настой травы: молодые листочки и цветки растения высушить, выложив их в затемненном месте с хорошим притоком воздуха. После этого заливается стаканом кипятка 1 ст. л. высушенных и измельченных листьев или 1 ч. л. цветков, настаивается до полного охлаждения. Один стакан настоя принимают небольшими порциями в течение дня. Настой регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы.

Настой цветков и травы: заварить в термосе 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченных сухих ветвей или сухих цветков, настоять 4-5 ч, процедить. Пить по 2 ст. л. 5-6 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения 1—2 недели.

Настой цветков огуречной травы: заварить 200 мл кипятка 5 г цветков, настоять 6 часов, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, воспалении почек, мочевого пузыря, ослаблении сердечной деятельности.

Настой листьев огуречной травы: 10—15 г листьев настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 2 ч, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день перед едой при простуде, воспалении почек, мочевого пузыря, неврозах сердца.

Отвар из листьев огуречной травы: 20 г листьев огуречной травы кипятить на слабом огне в 250 мл воды 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при нервных расстройствах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, болях в суставах простудного происхождения. Хорошо промывать кожу при различных сыпях.

Настой цветков и листьев огуречной травы: 10 г сушеных листьев и 5 г сушеных цветков огуречной травы настаивать в 200 мл кипяченой воды в закрытой посуде 1 ч, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день перед едой при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, неврозах сердца, лихорадке, простуде, ревматических болях в суставах, мышцах, нарушении обмена веществ, кожных сыпях.

Места произрастания

Часто встречается как сорняк на полях и пустырях в Крыму, на Кавказе и в Центральной Азии. Растение также культивируют на огородах, разводят как раннюю зелень с огуречным запахом, что послужило появлению его названия.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ - *Taraxacum officinale* Wigg.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Бабаки, бабакуля, бабка, баранки, баранчики, богатка, бородавник, бородавничек, будяк, бушница, ветродуй, ветродуйка, волчий (львиный) зуб, вышпа, грядунница, дойник, донник, донница, дуан, дуванчик, дяблоть, желтоцвет, желтушница, желтяница, зубная (полая) трава, зубник, зубной корень, имка, козачки, котики, кульбаба, кульбабка, купала, лаптух, летучки, маевка, майка, майница, млечник, молокоед, молочай, молочайник, молочник, одуванник, одуй-плеш, павки, падиволос, папок, певочник, первоцветка, пилошник, пьигъник, плешивец, плешка, плохов-ник, плюшик, подойница, подойничек, подорожник желтоцветный, полевой цикорий, поленец, попки, поповник, придорожь, пупава, пупавка, пупница, пустодуй, пухлянка, пуховая трава, пуховка, пушица, пушница, пушки, пушник, сдуванчик, собалдуй, солдатики, тоболки, тушник, ха-сим, цевочник, цикорий желтый (полевой), цикория, чануш, чичик, чичник, юмалка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение

5-50 см высоты с толстым мясистым стержневым корнем длиной 20—60 см. Листья ланцетные или продолговато-ланцетные, зубчатые, 10-25 см длины и 1,5—5 см ширины, собранные в прикорневую розетку. Цветочные стрелки — 5—30 см высоты, голые, цилиндрические, с паутинистым войлоком под корзинками. Соцветие — одиночная корзинка диаметром 3—5 см, цветки язычковые с золотисто-желтым венчиком. Лекарственный одуванчик, как и многие его собратья, утратил способность к перекрестному опылению, обоеполые цветки осеменяются без оплодотворения. Открывается одуванчик рано, в шестом часу утра, когда на травах еще роса держится. К трем часам дня цветок складывается в плотный бутон и так остается до утра. В дождь и холод он не распускается и утром: пыльцу оберегает. Через месяц цветок начинает меркнуть, превращаясь в седой шарик из семян. Осенью одуванчик цветет вторично. Ветер рассеивает повсюду множество мелких граненых серовато-бурых семян длиной 3-4 см, с длинным тонким носиком. Одно растение одуванчика дает в год 3 тысячи семян. Если бы эти семена целиком выживали, одуванчик покрыл бы площадь, в 15 раз превышающую земную сушу. Цветет с начала мая до сентября.



Заготовка

С лечебной целью используют корни, реже с листьями. Корни заготавливают осенью, в августе-сентябре, во время увядания листьев (в этот период в них содержится до 40% инулина) или весной, в апреле — начале мая, до цветения корзинок. Корни тщательно очищают от земли, мелких корешков, моют холодной водой. Крупные корни нарезают на куски 10—15 см, провяливают на воздухе до тех пор, пока не перестанет выделяться млечный сок. Сушат, разложив на подстилках в один слой, в теплом, хорошо проветриваемом помещении или в сушилках, печах при температуре 40—50° С. Хранят в сухом помещении с хорошей вентиляцией. Срок хранения до 5 лет.

Используют в засушенном виде. Готовое сырье — высушенные корни, цельные, простые или маловетвистые, без корневой шейки, снаружи бурые или темно-бурые, длиной около 10—15 см, толщиной 0,3—1,5 см. На изломе в центре небольшая желто-бурая древесина, окруженная внутренней корой.

Сырье без запаха, горьковатого вкуса, влаги допускается не более 14%.

Химический состав

Все части растения выделяют млечный сок — очень горький, но не вредный. В соцветиях и листьях содержатся каротиноиды: тараксантин, флавоксантин и др. Корни и листья содержат горький гликозид — тараксацин, который и считают активным веществом растения. Кроме того, в корнях растения обнаружены также флаваноиды, тараксол, тараксастерол, стерины, до 24% инулина, до 2-3% каучука, жирное масло, в состав которого входят глицерины пальмитиновой, олеиновой, линолевой, мелисовой и цероти-новой кислот; минеральные соли, эфирное масло, дубильные и другие вещества. Корни одуванчика относятся к инулиноносным растениям. Одуванчик богат белком, сахарами, кальцием, кобальтом и витаминами. Никакие зеленые овощи не могут сравниться с ним по содержанию солей железа, фосфора и кальция. Клетчатки в нем совсем мало.

Фармакологические свойства

Корни и трава одуванчика находят применение как горечь для возбуждения аппетита при анорексиях различного происхождения и при анацидных гастритах для повышения секреции пищеварительных желез. Корни его используются как желчегонное и мочегонное средство.

Применение в медицине

Корни растения входят в состав желудочных и мочегонных сборов. Назначается при запорах, диабете, почечных коликах, подагре, при лечении кожных заболеваний — сыпей, экземы, угрей и др., при атеросклерозе.

Лекарственные препараты

Настой корней одуванчика: заварить 200 мл кипятка 10 г измельченных корней, настоять 2 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды при атеросклерозе, гастритах, анемии, заболеваниях печени и желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, подагре, аллергии, кожных сыпях.

Настой травы и корней одуванчика: смешать по 10 г измельченных корней и травы одуванчика, настаивать в 400 мл охлажденной кипяченой воды 10—12 ч, процедить. Пить по 50 мл 4—6 раз в день перед едой при атеросклерозе, гипо- и авитаминозах, анемии, нарушении обмена веществ, гастритах, колитах, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, спастических болях в животе, головных болях, плохом аппетите, запорах, подагре, аллергии.

Отвар из травы и цветков одуванчика: смешать по 20 г травы и цветков одуванчика, кипятить 10 мин в 400 мл воды, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день после еды при воспалительных заболеваниях печени, почек, желчевыводящих и мочевыводящих путей.

Отвар из цветков одуванчика: 10 г цветков одуванчика кипятить в 200 мл воды 15 мин, настаивать 20—30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день при бессоннице, гипертонической болезни, вздутии живота, запорах, глистах.

Отвар из травы и корней одуванчика: смешать по 30 г сушеной травы и измельченных корней одуванчика, кипятить в 1 л воды 15 мин, настаивать 45 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при фурункулезе и других кожных сыпях, авитаминозах, общей слабости как тонизирующее средство, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Отвар корней одуванчика готовят следующим образом: 3 ст. л. измельченного корня заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 мин, процеживают, назначают по 1 стакану 2 раза в день за полчаса до еды. Корень одуванчика входит в состав аппетитных, желудочных, мочегонных, желчегонных сборов.

Сок из листьев одуванчика. Свежие листья одуванчика тщательно промыть холодной водой, бланшировать 5 мин. Воду слить, листья пропустить через мясорубку или соковыжималку. Пить по 50 мл 2 раза в день при глистах, общей слабости, желтухе, воспалении мочевого пузыря, анемии. Соком смазывать мозоли, бородавки, веснушки, пигментные (печеночные) пятна на лице.

Мазь из одуванчика: по 5—10 г размельченных корней и травы одуванчика настаивать в 50 мл растительного масла 10 ч. Смазывать ожоги, пролежни.

Порошок из одуванчика: сушеные корни одуванчика размельчить в кофемолке. Принимать по 1,5—2 г 3 раза в день при атеросклерозе, нарушении обмена веществ. Присыпать гноящиеся раны, язвы, ожоги, обморожения, пролежни.

Мазью из порошка одуванчика и меда лечат экзему.

Сок свежих корней одуванчика входит в состав мази от угрей, им смазывают бородавки и мозоли. Млечный сок одуванчика сводит бельмо, полезен при водянке и открывает закупорки в печени. Из него делают лекарственные повязки, особенно при укусе скорпиона.

Места произрастания

Известно более 1000 видов одуванчиков, в России описано 208 из них.

Растет на лугах, полянах, у дорог в Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке, на Кавказе, в Средней Азии.

ОЛЬХА СЕРАЯ - *Alnus incana* Moench.

Семейство березовые - Betulaceae

Другие названия

Алех, аруш, вильха, вольха, еловань, елоха, лешинник, олех, олешиник, ольха белая, ольховик, ольховник, ольшина, ольшинник, расперстница, руша.

Ботаническая характеристика

Дерево до 20 м высоты с гладкой серой корой. Листья очередные, яйцевидные или широкоэллиптические, 4—10 см длины, на черешках. Цветки однополые, однодомные, мелкие, собраны в сережки с чешуйчатыми прицветниками. Цветет в марте-апреле, плодоносит в октябре. Ольха принадлежит к числу немногих деревьев, у которых листья осенью никогда не желтеют и опадают зелеными. Ветви серой ольхи нетрудно узнать даже зимой - на них необычные почки. Каждая почка сидит на коротком стебельке, точно на подставке. В зимнее время на ветвях хорошо видны также коричневые, направленные вниз плотные сережки, содержащие множество тычиночных цветков, похожих на сережки орешника. Это мужские соцветия. Весной, во время цветения, сережки сильно удлиняются, из них обильно высыпается желтая пыльца. Женские соцветия весной по форме и величине напоминает рисовое зернышко и имеют красивую темно-малиновую окраску. Эти крохотные соцветия располагаются по 3—8 на общем безлистном цветоносе — особых стебельках. Из них позже образуются деревянистые шишечки, содержащие мелкие плоские семена. Цветет ольха задолго до появления листьев.

В корнях ольхи поселяются микроорганизмы, которые поглощают газообразный азот и вырабатывают азотистые соединения, которые затем поступают в почву. Благодаря этому серая ольха, как и бобовые, является азотособирателем, снабжая почву природными азотистыми удобрениями. Ольха клейкая, или черная, отличается от ольхи серой темно-бурой, трещиноватой корой, закругленными тупыми листьями, в молодом состоянии блестящими, клейкими на ощупь, голыми (а не пушистыми) веточками. Женские шишки сидят на довольно длинных ножках, в то время как у ольхи серой и тычиночные, и пестичные сережки почти сидячие.

Заготовка

Для медицинских целей используют одревесневшие ольховые шишки ольхи серой и ольхи клейкой. Сбор шишек производят осенью, срезая секатором тонкие ветви, обрывая вручную или обрезая ножницами. Сушат в теплом помещении, сушилках, печах. В солнечную погоду шишки следует предварительно подсушить на воздухе. Готовое сырье представляет собой целые шишки овальной формы, без запаха, с вязущим вкусом. Сухие шишки можно хранить 4 года. В медицине применяют также кору ольхи.

Химический состав

Ольховые шишки содержат дубильные вещества, составной частью которых являются танин — около 2,5% и галловая кислота — до 3,7%. В листьях ольхи обнаружены флавоновый гликозид гиперозид, кверцитрин, кислоты (кофейная, хлорогеновая и протокатехиновая). В коре ольхи имеются дубильные вещества, тритерпеновые соединения, тритерпеновый спирт, тараксерол (альнулин).

Фармакологические свойства

Отвар ольховых шишек, а также кору применяли как вяжущее, кровоостанавливающее, дезинфицирующее и противопонное средства.

Применение в медицине

Ольха использовалась в России при воспалении глаз. Для примочек брали отвар коры ольхи. Листья и мелкие ветви ольхи клали в горшок и целый день парили в печке. Навар пили и парились им при золотухе. Препараты ольхи в форме настоев, экстрактов применяются в практике как вяжущее средство при различных желудочно-кишечных заболеваниях: острых и хронических энтеритах, воспалениях толстого отдела кишечника и др. Отвары коры, шишек и листьев ольхи оказывают благотворное действие при суставном ревматизме, простудных заболеваниях и поносах у детей.

Лекарственные препараты

Отвар из ольховых шишек: заварить 1 л кипятка 50 г шишек, варить на медленном огне 20 мин, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3—4 раза в день при продолжительных (хронических) гастроэнтеритах и энтеритах, сопровождающихся сильными болями и поносами.

Аналогично используют шишки ольхи клейкой, или черной.

Отвар ольховых шишек: заварить 1 стаканом кипятка 4 г шишек, греть на малом огне 15 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана при хроническом колите, а при дизентерии пить по 1 стакану 3—4 раза в день горячим.

Настойка ольховых шишек на 40% -м спирте: 1 часть шишек заливают 5 частями водки, настаивают 14 дней. Принимают по 25-40 капель 3 раза в день.

Настой из ольховых шишек: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек, настоять 1 ч, укутав, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды для уменьшения бродильных и гнилостных процессов при острых и хронических колитах, сопровождающихся поносами.

Настой соплодий ольхи: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. соплодий и настоять 3 часа, после чего процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар коры ольхи: заварить 200 мл кипятка 15 г коры, кипятить на слабом огне 20 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить при поносах по 1 ст. л. 4 раза в день.

Места произрастания

Ольха распространена в Европейской части России, реже на Кавказе. Растет в долинах рек, ручьев, на болотах, болотных почвах и в заболоченных поймах рек, местами образуя обширные заросли. Как и береза, поселяется чаще всего там, где вырублен еловый лес. Нередко заросли серой ольхи образуют опушку по краю ельников. Встречаются они и на старых заброшенных пашнях. Близкий в ботаническом отношении вид — ольха клейкая — распространена там же, где и ольха серая, и на Кавказе.

ОМЕЛА БЕЛАЯ - *Vincum album* L.

Семейство *ремнецветниковые* — *Loganthaceae*

Другие названия

Амела, бабий проклон, барвинок еловый, бирючница, ведьмина метла, вихорево гнездо, вомена, восьмил, ганушница, гемела, джумка, дубка, дуб-ница, дубничка, дубовые ягодки, дубянка, емела, ивилга, метла, намелина, омела вербовая (дубовая, обыкновенная), омега, омила, присноцветущая трава, птичий клей, стволка, ствольница, чертово помело, шульга, ямелина.

Ботаническая характеристика

Многолетнее вечнозеленое растение высотой 20—120 см. Ветви деревянистые, членистые, голые, легко ломаются в узлах. Листья бледно-зеленые, супротивные, кожистые, продолговатые, к основанию сужены, с параллельным жилкованием, расположены попарно на концах ветвей. Цветет в мар-те-апреле. Цветки желтовато-зеленые, скученные на концах побегов. Плод - ложная шаровидная односемянная ягода, при созревании становится белой. Семя крупное, покрыто слизистой мякотью. Созревает в сентябре-октябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат молодые веточки и листья. Заготавливают их поздней осенью или зимой. Сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытой таре 1 год.

Химический состав

Омела содержит углеводы, органические кислоты, тритерпеноиды, каучук, стероиды, карденолиды, сапонины тритерпено-вые, полипептиды, витамины С и Е, фенолы, фенол карбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, высшие жирные кислоты и циклотолы.

Фармакологические свойства

Омела белая обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным, антисклеротическим и слабительным свойствами, понижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы, увеличивает выделение молока у кормящих женщин.

Применение в медицине

В древние времена омелу использовали для лечения злокачественных опухолей. Препараты омелы принимают внутрь при атеросклерозе, воспалительных заболеваниях почек, хроническом воспалении матки, при белых, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, заболеваниях поджелудочной железы, судорожных припадках, ночном недержании мочи у детей, туберкулезе легких, бронхиальной астме, ишиасе, невралгии, при варикозном расширении вен и при трофических язвах конечностей, геморрое, маточных, легочных, носовых и желудочно-кишечных кровотечениях, повышенной функции щитовидной железы, при сахарном диабете, увеличении предстательной железы, упадке сил, головокружении, при артритах, подагре, ревматизме, депрессиях, лихорадке. Местно их применяют при воспалении лимфатических узлов, мышечных болях на почве ушибов и переломов.

Лекарственные препараты

Жидкий экстракт омелы является противосудорожным, тонизирующим и усиливающим потенцию средством.

Свежий сок омелы эффективен при дизентерии, выпадении прямой кишки и при отравлении ядовитыми растениями.

Местно его используют при фурункулезе, ревматизме и подагре.

Ягоды омелы, высушенные и растертые в порошок, а потом растворенные в крепком вине, полезны при эпилепсии.

В виде ванн назначают при истерии.

Противопоказания

При длительном и частом употреблении омелы может произойти отравление организма.

Места произрастания

Растет как паразит на лиственных (дуб, ива), реже на хвойных деревьях. Омела дубовая — это растительный паразит, обвивающий некоторые деревья и питающийся их соком. Наибольшую

биологическую активность проявляет омела, паразитирующая на иве.

ОСИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Populus tremula*

Семейство ивовые — *Salicaceae*

Ботаническая характеристика

Дерево высотой до 30 м и толщиной до 50—100 см. Крона яйцевидная или широкоцилиндрическая, кора зеленовато-оливковая, гладкая, на старых деревьях темно-серая, в трещинах. Листья округлые, на длинных черешках. зубчатые, черешки в верхней части сплюснутые, и потому листья дрожат при малейшем дуновении ветерка. Цветочные почки яйцевидной формы, крупные, весной распускаются в виде сережек длиной от 4 до 15 см. Цветет осина в апреле-мае до распускания листьев. Семена созревают через 35 дней и рассеиваются ветром. На влажной почве они прорастают через 1—2 дня. Листья на взрослой осине появляются через 20 дней после цветения. Осенью листья приобретают красивую окраску от золотисто-желтой до коричнево-красной. Цвети осина начинает с 10—12 лет. Цветет и плодоносит ежегодно.

Заготовка

Народная медицина использует в качестве лекарственного сырья кору, молодые побеги, почки и листья.

Химический состав

Листья осины содержат до 2,2% гликозидов, в том числе салицин, 43,1 мг% каротина и 471 мг% аскорбиновой кислоты, протеин, жир, клетчатку. В коре содержатся до 4,4% гликозидов (салицин, саликоротин, тремулацин, горькие гликозиды, популин), эфирное масло, пектин, фермент салицилаза, до 10% дубильных веществ. Кроме того, в коре осины обнаружен целый спектр микроэлементов (в мг/кг сухого вещества): 23-28 меди, 0,03 молибдена, 0,06 кобальта, 138-148 цинка, 83-90 железа, 0,1-0,3 йода, 0,7—1,0 никеля. Почки содержат гликозиды салицин и популин; бензойную и яблочную кислоты, дубильные вещества, эфирное масло и другие соединения. В древесине осины содержатся целлюлоза нектазан, смола.

Фармакологические свойства

Препараты из осины обладают кровоостанавливающим, вяжущим, жаропонижающим, противовоспалительным, антимикробным, противоревматическим, потогонным и отхаркивающим свойствами.

Применение в медицине

Препараты из осины используют при болезнях почек, мочевого пузыря, задержке мочеотделения, при отложении солей в суставах, при подагре, недержании мочи, колите, гастрите, диспепсии, панкреатите, сахарном диабете, простудном кашле, нефрите. Наружно применяют для лечения ран, язв, экзем, фурункулов.

Лекарственные препараты

Отвар молодой коры: заварить 3 стаканами кипятка 1 стакан измельченной коры, прокипятить ее 30 мин, настоять под матерчатой грелкой полдня, процедить. Пить по 3 ст. л. за 1 ч до еды.

Применяется при болезнях почек, цистите и других болезнях мочевого пузыря, задержке мочеотделения и при отложении солей в суставах, подагре, недержании мочи, колите, панкреатите, сахарном диабете, простудном кашле, нефрите. Этот отвар рекомендуется принимать при гастрите и плохом пищеварении, диспепсии, поносе, при кашле, а также как средство, возбуждающее аппетит.

Отвар почек, листьев или коры: 1 ст. л. сырья на стакан кипятка, прокипятить в течение часа, процедить и пить по 1—2 ст. л. 3 раза в день. Осинová зола из ствола, смешанная со свежим свиным жиром, применяется как мазь при экземах: листья жгут, дымом окуривают, золой присыпают фурункулы.

Зола коры и дерева, смешанная с жиром, применяется наружно в виде мази при экземе, фурункулезе. Молодые побеги, почки, кору, листья используют как кровоостанавливающее и вяжущее средства.

Отвар почек, молодой лислвы, побегов употребляется как жаропонижающее, противовоспалительное средство при лихорадочных состояниях, гастритах.

Спиртовую настойку, мазь (осиновая кора с жиром), свежий сок применяют наружно для лечения ожогов, экземы, фурункулов.

Настойка почек на 70%-м спирте или водке и водный настой почек обладает выраженными антимикробными свойствами и употребляется как потогонное или противовоспалительное при простуде.

Настой или отвар почек — популярное в народе средство при лихорадке, застарелой простуде, пневмонии и туберкулезе легких.

Распаренные почки и листья прикладывают при болях в суставах.

Листья осины используются для лечения геморроя. Их прикладывают к геморроидальным шишкам на 2 часа, после чего убирают и через 1 ч заменяют свежими, снова на 2 часа, а потом смывают все прохладной водой. В течение недели процедуру повторяют 3—4 раза с перерывами не менее, чем на сутки.

Существует оригинальный способ лечения зубов: берут свежесрезанное короткое бревно, просверливают его сердцевину, но не до конца, в полученное отверстие насыпают поваренную соль и затыкают чем-либо (важна плотность пробки), кладут бревно в огонь и, не дав ему догореть до конца, высыпают из дырки соль, уже напитанную соком. Эту соль или непосредственно кладут на больной зуб, или разводят ее в соотношении 1:10 для полоскания рта.

Осина широко используется в медицине многих народов, она хорошо помогает при воспалениях и в тех случаях, когда хочется побыстрее избавиться от душевного смятения. При длительном контакте с осиной могут появиться головные боли, сонливость, затруднение дыхания, тошнота и даже потеря сознания. Активна осина с 14 до 18 часов и в прохладное время. Энергию осины можно сравнить с сильным холодным душем.

Места произрастания

Осина исключительно морозоустойчива и распространяется далеко на север, достигая лесотундры. Растет очень быстро и к 50 годам дает до 400 кубометров древесины с 1 га. Доживает до 150 лет. Широко распространена в лесах Европейской части страны, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в Крыму, на Кавказе, в Казахстане. Произрастает в Западной Европе, Монголии, Китае и Корее.

ОСОКА ПАРВСКАЯ - *Carex brevicollis* D. C.

Семейство осоковые — *Cyperaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее зимнезеленое растение высотой 20—45 см, с укороченным густодернистым горизонтальным корневищем. Низовые листья бурые, чешуевидные, срединные — линейные, гладкие, 3—5 мм шириной. Вегетативные побеги укороченные. Цветки однополые, без околоцветника, собраны в соцветия-колоски, состоящие из цветков одного пола. Генеративные побеги несут 2—3 продолговатойцевидных женских колоска 1,5—2,5 см длиной и 1 верхушечный продолговато-булавовидный мужской колосок. В женских цветках 1 пестик с 3 рыльцами и верхней завязью, которая окружена кроющим листом, образующим обратнойцевидный перепончатый мешочек с коротким двухзубчатым носиком. В мужских цветках 3 тычинки. Плоды — сухие орешки. Цветет в конце марта — начале апреля. Через 1,5—2 месяца созревают и осыпаются семена.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются надземные части растения и корни.

Химический состав

Листья и корни растения содержат алкалоиды: бревиколлин (производное индола) в листьях достигает 95% от всей суммы алкалоидов, в корнях — 50%, содержатся также бревикарин, гарман и другие.

Фармакологические свойства

Дихлоргидрат бревиколлина, содержащийся в растении, стимулирует дыхание, понижает артериальное давление, снимает сосудистые спазмы, усиливает сокращения кишечника и матки (усиливает сократительную функцию мускулатуры матки, повышает ее тонус), обладает гипотензивным действием.

Бревиколлин расширяет сосуды, особенно артериолы, что ведет к снижению артериального и центрального венозного давления, расслабляет мускулатуру бронхов и желудочно-кишечного тракта.

Применение в медицине

Препараты из осоки применяют в акушерской практике в качестве средств, стимулирующих родовую деятельность в случаях слабости родовых потуг и раннем отхождении вод, а также при кровотечениях после аборта и в послеродовом периоде при кровотечениях, связанных с субинволюцией матки.

Лекарственные препараты

Отвар корней осоки парвской: заварить 2/3 л кипятка 30 г корней осоки, поставить на медленный огонь и кипятить в закрытой посуде до испарения 1/3 объема жидкости, настоять 2 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день для облегчения кашля.

Настой корней осоки парвской: залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. измельченных корней, настоять 8 ч., процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день для облегчения кашля.

Надземные органы растения служат сырьем для производства препарата «**Бревиколлин**», применяемого в гинекологической практике.

Противопоказания

Не следует назначать внутрь при язвенной болезни желудка и острых гастритах в стадии обострения. Растение ядовито для домашних животных.

Места произрастания

Растет в светлых лесах, кустарниках Среднеднепровья, по склонам гор Западного и Южного Закавказья.

ОЧАНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ - *Euphrasia officinalis*

Семейство норичниковые — *Scrophulariaceae*

Другие названия

Борисоглебка, василек полевой, васильчик, верес луговой, воронья (сорочья) слезы, глазиннец, глазная трава, глазница, горянка, дувинка, жабная трава, зезюлька, змеевец, зюльник, каганец, кампус, кашка, очная помощь (трава), ошинка, полосовая, родимная, румица, рябушка, свет очей, светлик, свечка, семечник, сердечник кошачий, соншник, таштамол, тея, тишинница, ужевник, ужичка, черябка, щирь.

Ботаническая характеристика

Небольшое однолетнее растение с прямым, простым или чаще от середины ветвистым, красновато-бурым стеблем от 5 до 50 см высотой, опушенным короткими курчавыми волосками. Листья мелкие, обычно голые, яйцевидные, по краю с длинными остистыми зубиками, на нижней части стебля — рано опадающие. Цветки 6—10 мм длиной, двугубые, бледно-фиолетовые, сидящие в пазухах прицветных листьев и образующие под самой верхушкой стебля сначала скученное, позднее вытянутое соцветие. Цветет с июня до осени.

Заготовка

В лекарственных целях собирают траву во время цветения летом, сушат в тени в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 40°C.

Химический состав

В траве содержатся гликозид аукубин, эфирное масло, дубильные вещества, горькое вещество, дезинфицирующие смолы, голубое красящее вещество.

Фармакологические свойства

Очанка оказывает вяжущее и противовоспалительное действия. Высушенные или стертые в порошок листья употребляют в виде настоя или порошка, используют наружно для примочек, полосканий и ванн при глазных воспалениях.

Применение в медицине

Применяют наружно и внутрь при заболеваниях глаз — воспалении глаз, воспалении век, слезных мешочков, при пятнах на роговице, а также при воспалении слизистой оболочки бронхов, сопровождаемом кашлем и вязким секретом, при хриплом голосе, нарушениях пищеварения, отсутствии аппетита, катаре желудка, повышенной кислотности желудка и желтухе (пьют как чай). Также применяется при простуде, диатезе, детских экземах, туберкулезе кожи у детей, пьют как чай при лихорадке, моют голову для быстрого роста волос.

Лекарственные препараты

Настой травы очанки: заливают 2 стаканами кипятка 3 ч. л. травы (суточная доза); или принимают порошок очанки — порцией по 3 г в день. Настой для глаз используется в ванночках или специальной чашечке.

Настой травы очанки: заварить 1 л кипятка 40—50 г травы, настоять 40 мин, тепло укутав, процедить. Выпить в день 3 стакана в 5 приемов; для глаз — обмакивать чистые тряпочки и прикладывать к больным глазам. Днем настоем закапывают глаза и дважды в день им же промывают глаза.

Места произрастания

Родина — Средняя Европа. Особенно широко распространена в предгорьях и на горных влажных лугах, на опушках и полянах, среди кустарников, по сухим склонам, в торфяниках.

ОЧИТОК БОЛЬШОЙ - *Sedum maximum* L.

Семейство толстянковые — *Grassulaceae*

Другие названия

Живая трава, заячья капуста, молодило, скрипун.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с укороченным корневищем. Корни утолщенные, веретенообразные, постепенно утончающиеся. Стебли мощные, прямые, достигающие 40—80 см высоты. Листья сочные, мясистые с сердцевидностеблеобъемлющим основанием, цельнокрайние, иногда с 1—2 зубцами у основания; соцветие сложное, кистевиднометельчатое. Соцветие широкое (6—10 см ширины), густое, щитковиднометельчатое. Плоды прямые зеленоватые. Семена продолговато-яйцевидные, около 0,5 мм длины. Цветет с июля по октябрь, плоды созревают с середины лета до поздней осени.

Заготовка

Траву заготавливают в период цветения, когда растение накапливает наибольшее количество биологически активных веществ. После двухдневного выдерживания срезанного растения или листьев в темноте при температуре +5°C, количество органических кислот и биологически активных веществ возрастает вдвое.

Химический состав

Химический состав изучен недостаточно. Очиток содержатся гликозиды флавоновой группы, лимонную, яблочную и щавелевую кислоты, гликозиды, витамин С, каротин, соли кальция и другие соединения.

Фармакологические свойства

Водный экстракт из травы очитка большого усиливает процессы обмена и регенерации, оказывает общетонизирующее и противовоспалительное действия, обладает ранозаживляющим и кровоостанавливающим свойствами, стимулирует работу сердца, повышает тонус и амплитуду его сокращений. В народной медицине заячью капусту называют живой травой и ее настой пьют в качестве общеукрепляющего, при импотенции, заболеваниях желудочно-кишечного тракта и как мочегонное.



Применение в медицине

Препараты очитка используются в качестве вспомогательных средств в офтальмологической практике при ожогах роговой оболочки, свежих помутнениях роговицы, при травматических иридоциклитах, в стоматологической практике при пародонтозе, в хирургии для ускорения консолидации костных обломков, при контрактурах суставов, при трофических язвах голени, в терапии при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Экстракт очитка применяют в качестве биостимулятора. Показания те же, что и для экстракта алоэ.

Лекарственные препараты

Жидкий экстракт из листьев очитка большого готовят поэтапно. Сначала настой, а затем из него экстракт. Для получения настоя сырье помещают в эмалированную посуду и заливают кипятком в соотношении 1:10 (для внутреннего употребления) или 1:5 (для наружного), закрывают крышкой, ставят на водяную баню на 15—20 мин. Готовый настой процеживают и выпаривают до половины первоначального объема. Хранят в холодном месте.

Настой очитка большого: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. свежих измельченных листьев, настоять 1 ч. Пить по 2 ст. л. 3—4 раза в день до еды. Наружно этим настоем обмывают гнойные раны, а распаренную траву применяют в виде припарок в качестве обезболивающего при суставном ревматизме. Настой пьют от бесплодия и как возбуждающее средство.

Сок очитка употребляют внутрь по 30 г несколько раз в день при эпилепсии и наружно как средство при ранах, ожогах, бородавках, мозолях.

Сок травы очитка большого в смеси с разными компонентами используют наружно: с медом - при молочнице и воспалении десен; со сливками — при трещинах на сосках и припухлости желез; с мукой и растительным маслом — для уничтожения лишая и других дефектов кожи.

Вода, которую перегнали через листья этого растения, помогает при глубоких застарелых язвах и карбункулах.

Если в течение 1 месяца пить отвар свежего растения, можно полностью излечиться от глистов.

Свежеизмятая трава излечивает геморроидальные шишки, укусы пчел, летние прыщи.

Из очитка получают препарат «Биосед».

Растение не ядовито, противопоказаний к употреблению нет.

Народные целители говорят, что нужно есть молодило, чтобы уничтожить порчу бесплодия.

Места произрастания

Растет по сухим песчаным местам, в сосновых разреженных лесах или как сорняк по полям, хотя и единичными экземплярами, но часто и повсеместно.

ПАПОРОТНИК МУЖСКОЙ -*Dryopteris filix-mas* (L.) Schott.

Семейство настоящих папоротников (многоножковые) — *Polypodiaceae*

Другие названия

Щитовник мужской.

Ботаническая характеристика

Многолетнее споровое растение. Корневище мощное, косое, с остатками листовых черешков от прошлых лет и тонкими ржаво-бурыми перепончатыми чешуйками. Из верхушки корневища выходят крупные листья длиной до 1,2 м, шириной 25 см, в очертании продолговато-эллиптические, двоякоперисторассеченные. С июня до сентября на нижней стороне листьев образуются кучки спорангиев (сорусы), закрытые почковидным покрывальцем.

Похожий на щитовник мужской, но более изящный женский кочедыжник не обладает лечебным действием. Листья светлозеленые, тройкоперисторассеченные, с более мелкими дольками. Кучки спорангиев отличаются продолговатым покрывальцем. Основания черешков на корневище имеют плоскотрехгранную форму и на поперечном разрезе имеют только два пятна (две группы пучков).



Заготовка

Для медицинских целей используют корневища растения, собираемые осенью, в сентябре-октябре, или ранней весной. Очищают от корешков, чешуек, омертвевших частей и сухих остатков. Сушат в печи или в духовке. В сушеном виде они выглядят бурыми, а на срезах — светло-зелеными.

Хранят в банках с притертыми крышками не более 1 года в хорошо закрытой посуде в сухом, защищенном от света месте.

Для производства экстракта применяют свежесобранные высушенные корневища.

Химический состав

В корневищах растения содержатся производные флороглюцина: филиксовая кислота (филицин) (1—3,5%), флаваспидовая кислота (2,5%). В корневищах найдены эфирное масло, жир, флавоноиды, дубильные вещества, горечи и крахмал.

Фармакологические свойства

Препараты из папоротника обладают глистогонным, противовоспалительным, антибактериальным действиями.

Применение в медицине

Препараты из корневища папоротника применяют против ленточных глистов. Особенно эффективны препараты папоротника при инвазиях бычьим и свиным цепнями (тениидозы), а также при дифиллоботриозе и гименолепидозе. В народной медицине водный настой корневищ папоротника используют наружно для ванн при ревматизме и судорожных сокращениях мышц ног, гнойных ранах и язвах.

По мере хранения противоглистное действие папоротника и его препаратов становится слабее. Потерю активности связывают с переходом папоротниковой кислоты в недействующий ангидридфилицин.

Перед тем как пить препараты из папоротника, надо съесть дольку-две чеснока.

Лекарственные препараты

Настой корневищ папоротника: заварить 2—3 л кипятка 50 г сухого или 100 г свежего корня, кипятить 2—3 ч. Вылить в ванну, которую принимать температурой 28—30 С от ревматизма и заболеваний суставов.

Противопоказания

Препараты из папоротника применять под наблюдением врача.

При назначении препарата возможны побочные явления: тошнота, рвота, понос с кровью и слизью, у беременных в результате рефлекторного сокращения матки могут быть выкидыш, головокружение, головная боль, угнетение дыхания, судороги; может наступить ослабление сердечной деятельности, понижение артериального давления, коллапс.

Места произрастания

Щитовник мужской растет в сырых тенистых лесах. В лесной зоне европейской части России встречается преимущественно в еловых лесах, в широколиственной зоне — в дубовых лесах. На Кавказе он образует массовые заросли в горных буковых лесах, в Сибири — на Алтае и в Саянах — в елово-пихтовой тайге, а на Дальнем Востоке — в смешанных лесах.

ПАСЛЕН ДОЛЬЧАТЫЙ -*Solanum laciniatum* Ait.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Другие названия

Яблоко кенгуру.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение, достигающее на родине высоты 2,5 м, а в условиях однолетней культуры — 1 м. Стебель одиночный, на высоте 40—60 см повторно вильчато-ветвистый. Ветви с фиолетовой пигментацией в узлах. Нижние листья черешковые, до 35 см длиной, непарноперисторассеченные, выше листья уменьшаются и упрощаются до тройчаторассеченных. Верхние листья мелкие, цельные, ланцетовидные. Листья голые, сверху более темно-зеленые, чем снизу. Цветки фиолетово-синие, крупные, собраны в густые короткие соцветия из 3—17 цветков - кистевидные завитки, расположенные в развилках стеблей и боковых ветвей. Чашечка зеленая, пятилистная, венчик темно-фиолетовый, с колосовидным венчиком. Плод — оранжевая ягода продолговато-овальной формы до 2—2,5 см длиной. На родине в Австралии ее называют «яблоко кенгуру», хотя плоды ни кенгуру, ни другие животные, кроме птиц, в пищу не употребляют — растение ядовито.

Заготовка

Сырьем служит трава паслена дольчатого, заготавливаемая в фазе массового цветения. Сушат на солнце, расстилая траву на земле, или в сушилках.

Химический состав

Интерес к этому растению был проявлен в связи с поисками растительного сырья для производства кортикостероидных и других гормональных препаратов. Химики нашли в паслене гликоалкалоиды, причем в листьях их содержалось до 3,87%, в корнях — 0,81, в зрелых плодах — 0,7, в незрелых — 6,16, а в стеблях — только 0,32%.

Из суммы гликоалкалоидов были выделены соласонин и соламаргин, имеющие в качестве агликона соласодин, который и служит исходным продуктом для синтеза прогестерона, кортизона и других стероидных гормонов из группы кортикостероидов.

Содержание соласодина и определяло ценность сырья, но оказалось, что в отдельных органах растения его содержится разное количество: в листьях — до 2,0%, в корнях -0,14, а в зрелых плодах — только 0,01, в то время как незрелые содержат его 1,5— 3,0%, но плодов в сырье мало.

Фармакологические свойства

Препараты из паслена оказывают успокаивающее действие на нервную систему, обладают болеутоляющим свойством.

Применение в медицине

Гормональные препараты, полученные путем синтеза из соласодина, применяют при полиартритах, ревматизме, некоторых формах лейкозов, бронхиальной астме, различных воспалительных процессах и некоторых кожных болезнях, таких, как экзема и др. Препараты паслена используют также при головной боли. Для рассасывания опухоли у основания уха, а также опухоли оболочки мозга нужно сделать лекарственную повязку из мелко истолченного паслена.

В виде капель паслен помогает при болях в ухе, а выжатый сок всех видов паслена — снотворное средство.

Лекарственные препараты

Соком паслена смазывают глаза для укрепления зрения.

Места произрастания

Паслен дольчатый — растение субтропического климата и распространено в Австралии и Новой Зеландии. Разводят его в виде однолетней культуры, в Северном Крыму и на Кавказе.

ПАСЛЕН ЧЕРНЫЙ - *Salanum nigrum* L.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой более 70 см. Стебель ветвистый, прямостоячий, слабоопушенный. Листья очередные, черешковые, яйцевидно-ромбические, длиной до 13 см, шириной 8 см. Цветки обоеполые, белые, мелкие, собраны в поникающие щитковидные соцветия. Плоды — шаровидные ягоды диаметром до 1 см, черные, реже белые или зеленоватые, сочные.

Цветет с июня по сентябрь. Плоды созревают в июле — октябре.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают траву и листья в июле — сентябре, плоды — в августе — октябре. Сушат на воздухе, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в ящиках, выстланных бумагой, в течение 6—8 лет.

Химический состав

Паслен черный содержит дубильные, красящие вещества, сахара, органические кислоты, витамин С, каротин. Во всех органах растения и в зеленых плодах содержатся ядовитые вещества — горький гликозид дулькамарин, гликоалкалоиды: соланин, солацеин, соланеин. В зрелых плодах соланин исчезает почти полностью.

Фармакологические свойства

Плоды обладают болеутоляющим, мочегонным, жаропонижающим, глистогонным, отхаркивающим, противовоспалительным, спазматическим, противоревматическим свойствами, успокаивают нервную систему, улучшают зрение.

Применение в медицине

Раньше отвар листьев паслена пили при неврозах, головной боли, водянке, спазмах мочевого пузыря, мышечных и ревматических болях. Полоскали им рот при нагноении десен. Кашицей из листьев и плодов мазали нарывы и гноящиеся раны. Против импотенции носили мешочек, в который клали кораллы, пион и паслен.

В настоящее время препараты из паслена черного используются в народной медицине при спастических болях в животе, мочевом пузыре, колитах, моче- и желчнокаменной болезни, при атеросклерозе, гипертонической болезни, при неврозах, головных болях, ревматических и подагрических болях в суставах. Наружно используют для примочек при золотухе, фурункулах, лишаях, в качестве капель — при насморке, в мазях — при гноящихся ранах, язвах.

Лекарственные препараты

Настой травы паслена черного: заварить 250 мл кипятка 5 г измельченной травы, настоять ее 3—4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день как болеутоляющее средство при неврозах, головных болях, спастических болях в животе, мочевом пузыре, ревматических и подагрических болях в суставах. Использовать для примочек при золотухе, фурункулах, лишаях.

Отвар из травы паслена черного: заварить 200 мл кипятка 5 г порошка из травы паслена черного, кипятить 15 мин на слабом огне, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 ч. л. 2—3 раза в день в течение 10 дней при заболеваниях кожи, зудящих экземах, кашле, простуде, бронхиальной астме, болях в ушах, ревматизме, невралгиях, невралгии, колитах, нерегулярных менструациях, гипертонической болезни, гастритах, цистите. Отвар можно хранить в прохладном месте 5-10 дней.

Отвар из плодов паслена черного: заварить 250 мл кипятка 20 г зрелых плодов, кипятить в течение 10 мин на слабом огне, процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день при колитах, моче- и желчнокаменной болезни, ревматизме, подагре.

Спелые свежие плоды паслена черного есть по 6—10 г при атеросклерозе, гипертонической болезни.

Сок из зрелых плодов паслена черного, разведенный водой, можно использовать для полоскания полости рта, горла при воспалении слизистой, ангине (50 мл сока, 150 мл воды).

Сок из листьев паслена черного капать по 2—3 капли в нос при насморке.

Мазь из листьев паслена черного: растереть в порошок листья паслена и смешать с растительным маслом в соотношении 1:4. Смазывать гноящиеся раны, язвы.

Порошок из листьев паслена черного принимать по 0,1 г 3 раза в день при кожных заболеваниях.

Противопоказания

Паслен — растение ядовитое, и поэтому применять его можно только по рекомендации врача, с соблюдением правил приема указанных доз и сроков приема.

Противопоказаниями к применению препаратов паслена черного может служить повышенная чувствительность к растению. Вредное воздействие паслена устраняет мед.

Места произрастания

Растет паслен черный повсюду: по оврагам, берегам водоемов, среди кустарников, в садах и огородах.

ПАССИФЛОРА ИНКАРНАТНАЯ -*Passiflora incarnata* L.

Семейство пассифлоровые (страстоцветные) — passifloraceae

Другие названия

Кавалерская звезда (это название обусловлено строением и окраской венчика), пассифлора мясо-красная, страстоцвет мясо-красный.

Ботаническая характеристика

Многолетняя травянистая вьющаяся лиана, достигающая во влажных субтропиках Грузии высоты 6 м. Стебель, лазающий по деревьям или стелющийся, гладкий, округлый с очередными, длинночерешковыми, глубокотрехраздельными листьями. Листья кожистые, сверху зеленые, снизу сероватые, с усиками в их пазухах. Цветки одиночные, диаметром около 5—7 см, на длинных цветоножках с двойным околоцветником, лепестки бледно-лиловые; тычинки многочисленные, высоко приподняты колонкой, пестики многочисленные. Между венчиком и тычинками располагаются 2 кольца длинных нитевидных цветных бахромок, что придает цветкам неповторимую красоту. Плод съедобный, ягодообразный, сочный, в периоде зрелости желто-оранжевый, семена черные. Цветет на 50-й, плодоносит примерно на 120-й день после отрастания.

Заготовка

Для медицинских целей используют надземные части растения. Сбор проводится в 3 этапа: 1—2-й сбор производят по мере отрастания побегов с целью стимуляции развития боковых ветвей, 3-й сбор — в период массового цветения — начала плодоношения, убирают всю надземную часть, оставляя на зиму только корневище, от которого на следующий год отрастают новые побеги. Сырье представляет собой высушенные облиственные побеги. Внешний вид сырья: смесь изломанных тонких зеленоватых, недеревянистых измельченных стеблей толщиной 1—4 мм, усиков, закрученных в спираль и ломаных, реже цельных листьев, а также цветков и незрелых плодов. Стебли полые длиной до 150 см. Сохранившиеся целыми листья глубокотрехраздельные, длиной 6—18 см и шириной 8—20 см, сверху зеленые или желто-зеленые, снизу серо-зеленые, цветки одиночные, на длинных цветоножках, цвет высушенных лепестков бледный, буроватый.

Плод — зеленая или серо-зеленая ягода. Вкус горьковатый, запах специфический. Содержание экстрактивных веществ, извлекаемых 70%-м спиртом, не менее 18%, потеря в массе при высушивании не более 13%. Хранят в сухом проветриваемом помещении.

Химический состав

Химический состав растения изучен мало. Известно лишь, что трава пассифлоры содержит до 0,04% алкалоидов индольного ряда (гарман, гармин, гармол, норгарман и др.). сапонины, флавоноиды, кумарины, хи-ноны, каротиноиды, аскорбиновую кислоту, много кальция и магния.

Фармакологические свойства

Экстракт пассифлоры уменьшает двигательную активность, оказывает слабое противосудорожное действие, спазмолитическое влияние незначительное (снимает спазм гладкой мускулатуры). Кроме этого, он обладает легким снотворным, обезболивающим, противовоспалительным действиями, способствует выведению токсинов из организма, улучшает кровоснабжение головного мозга и органов зрения, способствует укреплению костно-мышечного аппарата.

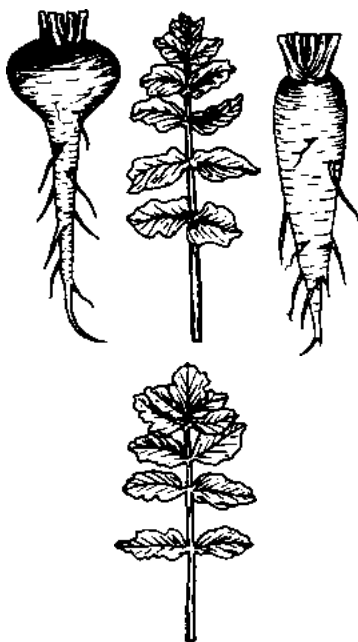
Пассифлора считается одним из лучших натуральных транквилизаторов. Древние индейцы варили из нее укрепляющий чай. Она оказывает положительное воздействие на нервную систему, особенно в период гормональных нарушений.

Применение в медицине

Препараты пассифлоры применяют как успокаивающее средство у больных с невро-стеническими жалобами и вегетативными нарушениями на фоне различных заболеваний нервной системы (атеросклероз, гипертоническая болезнь, состояния после церебральных сосудистых кризов, посттравматическая энцефалопатия, постконтузионный синдром, постгриппозные энцефалиты и арахноидиты, постинфекционная астения и т. д.), когда наряду с органической симптоматикой отмечаются жалобы на повышенную раздражительность, нервозность, ослабление тормозных реакций, нарушения сна, сердцебиения, потливость. Положительные результаты отмечены при лечении препаратами пассифлоры

больных в климактерическом и преклимактерическом периодах, при преждевременном выпадении функции яичников. Экстракт применяют как вспомогательное средство при лечении больных эпилепсией. В комплексе с внутривенными инъекциями новокаина (6 инъекций через день) экстракт пассифлоры дает положительные результаты при болезни Меньера. У больных уменьшаются или исчезают головокружения, шум в ушах. Препараты из пассифлоры показаны также при: астении (истощении), сонливости, вялости, истерии, депрессии, хроническом алкоголизме, астматических приступах (спазмах), бронхитах, диарее, дизентерии, лихорадке, артритах, повышенном артериальном давлении, болезни Паркинсона. Препараты из пассифлоры не вызывают побочных явлений, они не токсичны даже в больших дозах. Не вызывают привыкания (зависимости).

Лекарственные препараты



Экстракт пассифлоры: высушенные и измельченные листья вместе со стеблем помещают в эмалированную посуду и заливают кипятком в соотношении 1:10, закрывают крышкой и ставят на водяную баню на 15—20 мин. Затем содержимое процеживают и выпаривают до половины первоначального объема. Жидкий экстракт перед употреблением разводят водой в соотношении 1:2.

При хроническом алкоголизме экстракт ослабляет влечение к алкоголю, уменьшая возбужденность и экзальтацию, у больных выравнивалось поведение (препарат назначали по 30—40 капель 3 раза в день в течение 4—12 мес). После отмены лечения вновь возникало влечение к алкоголю.

В аптеках продается **жидкий экстракт пассифлоры** темно-бурого цвета со своеобразным ароматным запахом и горьковатым вкусом. Выпускается во флаконах из темного стекла по 25 мл. Хранить его необходимо в темном прохладном месте. Пить по 20—40 капель 3 раза в день в течение 20—30 дней при повышенной возбудимости. У детей дозировка уменьшается в 2—4 раза.

Противопоказания

Препараты из пассифлоры необходимо применять с большой осторожностью к лицам с нарушением сердечного ритма, стенокардией, инфарктом миокарда, атеросклерозом сосудов мозга и сердца, не применять при беременности. Детям применять только по достижении ими 4-х летнего возраста.

Места произрастания

Родина пассифлоры Северная Америка, впервые она завезена в Сухуми в 1840—1850 гг. как декоративное растение.

ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ - *Pastinaca sativa* L.

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Козелец, олений корень, полевой борец.

Ботаническая характеристика

Двулетнее травянистое растение 100—150 см высотой с веретеновидным мясистым желто-коричневым корнем. Стебель прямостоячий, голый, ребристо-бороздчатый, разветвленный в верхней части. Листья крупные, до 20 см длиной, перистые, сверху почти блестящие, снизу более светлые, покрыты мягкими волосками. Стеблевые листья сидячие, прикорневые — длинночерешковые. Цветки собраны в сложные зонтики с 8—12 главными лучами. Венчик из пяти золотисто-желтых несросшихся лепестков. Плод — вислоплодник, легко распадающийся на два мерикарпия: широкоовальных, с пленчатыми крылатыми краями. Цветет в июне-июле. На первом году образует прикорневую розетку листьев.

Заготовка

С лечебной целью используется надземная часть растения или только листья, а также корень и плоды.

Плоды пастернака убирают, сушат в сушилках при температуре не выше 40 °С.

Химический состав

Плоды пастернака содержат фурукумарины (бергаптен, ксантотоксин, изопимпинеллин, императорин) и глицериды масляной, гептиловой и капроновой кислот; флавоноиды, эфирное масло (1,5—3,6%).

Фармакологические свойства

Используется в качестве спазмолитического средства для предупреждения приступов стенокардии, при неврозах, сопровождающихся коронарораспазмом, при спазмах кишечника и т. п.

Применение в медицине

В народной медицине настой и отвар травы пастернака используется в качестве мочегонного средства при водянке, как болеутоляющее средство при почечных, печеночных и желудочных коликах, при кашле и лихорадке.

Водный настой корня употребляют для улучшения аппетита, а также как общетонизирующее и возбуждающее половую функцию средство.

Лекарственные препараты

Отвар листьев: заварить 2 стаканами кипятка 2—3 ст. л. сухих измельченных листьев, или 2 ч. л. измельченных корней, или 1/2 ч. л. толченых плодов, кипятить на малом огне 15 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить в течение первой недели по 3-4 ст. л., во вторую неделю — по 5—6 ст. л. в день, в третью неделю — по 1/4 стакана.

Спиртовую настойку травы и корней используют при галлюцинациях и плохом настроении.

Из пастернака производят препараты **зупигмин** — для лечения витилиго, **пастинацин** (*Pastinacinum*), выпускается в таблетках по 0,02. Относится к списку Б. Хранят в сухом темном прохладном месте. Принимают по 1 таблетке 2-3 раза в день до еды в течение 2—3 недель; **бероксан** (*Beropsanum*), выпускается в таблетках по 0,02 во флаконах по 50 таблеток и в виде 0,25%-го и 0,5%-го растворов в темных стеклянных флаконах по 50,0. Относится к списку Б. Хранят в сухом прохладном месте.

Бероксан применяется как средство, стимулирующее образование пигмента меланина в кожных покровах после ультрафиолетовых лучей; при лечении псориаза, витилиго, гнездного и полного облысения. Препарат применяют внутрь в таблетках по 0,02 на прием от 1 до 4 раз за 4—3—2—1 ч до ультрафиолетового облучения. Курс лечения состоит из 4—6 циклов с интервалами по 15—20 дней. На курс лечения требуется 250—300 таблеток. Детям старше 5 лет назначается 1/3—1/2 дозы для взрослых. Наряду с приемом внутрь раствор бероксана втирается в места поражения с последующим облучением их ультрафиолетовыми лучами. Втирание проводится за 12 и 8 ч до облучения (накануне вечером), в последующих циклах втирание делается за 4-2-1 ч до облучения. В очаги витилиго или гнездного облысения втирают 0,5%-й раствор бероксана. Смывать водой эти очаги до облучения не рекомендуется. За цикл лечения проводится 10-20 втираний и облучений.

Противопоказания

Иногда наблюдаются побочные действия: головная боль, сердцебиение, боль в сердце, диспепсия. Бероксан противопоказан при гипертонической болезни, туберкулезе, тиреотоксикозе, заболеваниях крови, печени, почек, сердца, ЦНС, детям до 5 лет и лицам старше 50 лет.

Места произрастания

Пастернак растет по лугам и травянистым местам среди кустарников, иногда вдоль дорог. Пастернак посевной в качестве культурного растения, полученного многовековой селекцией от широко распространенного пастернака дикого, выращивается повсюду в огородах. Его корень применяется как приправа для приготовления пищи.

ПАСТУШЬЯ СУМКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Capsella bursa pastoris* Medis.

Семейство крестоцветные — *Cruciferae*

Латинское название *Capsella* - уменьшительное от «*capsa*» — сума, мешок.

Другие названия

Амулка, бабки, белен, бордюжок, буланчик, валик, венчики, вех, воробуха, воробушка, воробьева кашка, воробьиная кашка, воробьиное око, воробьиный глаз, ворожка, ганка, гануся, гирчак, гнидник, горкуша, горобец, горобинец, горчак, гречиха полевая, гречка дикая (куриная, полевая, собачья), грицики, денежник, дикарка, душка, ершов глаз, жеруха, жерушница, заберуха, злодей, зозулька, ивалек, калитник, калиточник, кашка, клиеляк, клопики, клоповник, клоповница, колика, кошелек, кошелишка, кошка, лебедец, лен дикий, люшка, мешочек, мешочки, мисочки, могильная трава, мошна, мошонка, падуха, пастушья росль (трава), помолочник, пустоцвет, редечник, режуха, самошник, сердечки, сердечная трава, сердочки, серка, стрелки, сумочки, сухотина, сухоцвет, таткунь, ташечки, ташка, ташник, таболки, трясилупка, трясуха, тушка, худоба, червец, червишник, червишник, чижов глаз, ярутка, яшунка.

Ботаническая характеристика

Однолетнее голое или покрытое волосками травянистое растение высотой 20-50 см. Корень тонкий, веретенообразный. Стебель простой или ветвистый, несущий на себе длинную кисть мелких цветков. Прикорневые листья продолговато-ланцетовидные, выемчатозубчатые, стеблевые - ланцетовидные. Венчик 4-лепестный, белый. Длина лепестка



1,5—3,5 мм, ширина 1 — 1,3 мм. Плод — сильноплюснутый, двустворчатый, обратно-треугольный стручок с узкой перегородкой. Семена овальные, сплюснутые, желто-коричневые. Растение неприхотливое к почве, морозо- и засухоустойчивое.

Цветет с апреля до осени, плодоносит с июня.

Заготовка

Для медицинских целей используют всю надземную часть травы: стебли, зеленые стручки и траву. Собирают ее во время цветения, в начале появления нижних плодов, в сухую погоду, после обсыхания росы, срезая траву ножом или секатором или выдергивая с корнем вместе с прикорневой розеткой листьев. Затем корни отрезают и выбрасывают. Нельзя собирать растение в период полного плодоношения, с раскрывающимися зрелыми плодами, а также пораженное грибками.

После сбора сырье сразу же сушат под навесами или на чердаках, разложив траву тонким слоем. В сушилках сырье сушат при температуре до 45 °С. Высушенная трава слабого своеобразного запаха, горьковатого вкуса, стебли ломаются с хрустом. Срок хранения до 3 лет.

Химический состав

Растение содержит рамногликозид гисопин, бурсовую кислоту, дубильные вещества, фумаровую, яблочную, лимонную и винную кислоты, холин, ацетилхолин, тирамин, инозит, аскорбиновую кислоту. В семенах найдено эфирное масло, жирное масло до 28% и небольшое количество горчичного масла.

Фармакологические свойства

Траву пастушьей сумки используют как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Кровоостанавливающее действие пастушьей сумки обусловлено алкалоидом бусином, витамином К и частично дубильными веществами. Действующие вещества растения вызывают сокращение мускулатуры матки, что способствует остановке кровотечения.

Применение в медицине

Особенно помогает пастушья сумка при внутренних кровоизлияниях: легочных, почечных, маточных и желудочных кровотечениях, при ранениях, поносе. Трава пастушьей сумки в виде настоя и жидкого экстракта применяется при атонии матки и маточных кровотечениях.

Она усиливает тонус мускулатуры матки и сужает периферические сосуды.

Траву также используют для понижения кровяного давления, препараты из травы улучшают функции кишечника, печени, регулируют обмен веществ.

Более эффективна свежая трава растения.

Лекарственные препараты

Настой травы пастушьей сумки: залить 200 мл охлажденной кипяченой воды 15 г травы, настоять 8 ч, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3—4 раза в день при гипертонической болезни, колитах, кровотечениях маточных, легочных, почечных, промывают кровоточащие раны, язвы.

Настой травы пастушьей сумки: заварить 1 л кипятка 40—50 г травы в течение 30 мин, процедить. Пить теплым по 200 мл 3 раза в день при воспалении почек, мочевого пузыря, моче- и желчнокаменной болезни, нарушении обмена веществ.

Отвар из травы пастушьей сумки: заварить 300 мл кипятка 10 г травы, греть на малом огне 30 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. или по 100 мл 3 раза в день при почечных, маточных кровотечениях, кровохарканьи, болезнях почек, печени.

Сок из свежей травы пастушьей сумки, разведенный водой в соотношении 1:1, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при кровотечениях, поносах, промывать кровоточащие раны, язвы.

Экстракт пастушьей сумки жидкий готовят на 70%-м спирте в соотношении 1:10. Пьют по 20—25 капель на прием внутрь 2—3 раза в день при маточных кровотечениях.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов пастушьей сумки являются беременность, склонность к тромбообразованию.

Места произрастания

Растение встречается повсюду, за исключением Крайнего Севера. Чаще — в лесостепных, в южной части лесных и в северной части степных районов. Растет как сорняк в посевах, во дворах, на обочинах дорог. Иногда образует почти сплошные заросли на площади в несколько гектаров, особенно обильна на залежах, в огородах, молодых садах и лесопосадках.

ПАТРИНИЯ СРЕДНЯЯ - *Patrinia intermedia* Roem. Et Schuit.

Семейство валериановые — Valerianaceae

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение. Корень стержневой, толстый, длинный, многоглавый, на изломе серый. Стебли прямостоячие, толстые, с укороченной нижней частью, высотой 25—70 см, покрыты мелкими волосками, несут несколько прикорневых листьев и 2—5 пар стеблевых. Листья супротивные, дваждыперисторассеченные, серо-зеленые, длиной 4—15 см, шириной 2—5 см. Цветки ярко-желтые с колокольчатым венчиком и овальным прицветником, собраны в щитовидные метельчатые соцветия. Плод — семянка, окруженная перепончатым разросшимся присемянником. Цветет в мае - июле.

Заготовка

Основное лекарственное значение имеют корни растения. Их копают во второй половине лета и осенью, очищают от земли, обрезают остатки стеблей и листьев, измельчают и сушат в проветриваемых помещениях.

Химический состав

В корнях и корневищах обнаружены алкалоиды — 0,14% (в пересчете на сухую массу сырья), сапонины - 13,8%, из которых выделены патринин, патризид и патринозид; эфирное и жирное масла; дубильные вещества и др. Эфирное масло патринии средней — темно-желтая, быстро кристаллизующаяся масса с резким неприятным запахом и жгучим вкусом, легко растворимая в эфире, бензоле, хлороформе и растворах щелочей, в 96%-м спирте при нагревании.

Фармакологические свойства

Настойка корней патринии действует успокаивающе на центральную нервную систему, подобно действию валерианы лекарственной, превосходя ее по силе лечебного эффекта. Успокаивающими свойствами патринии связаны с содержащимися в ней сапонинами.

Применение в медицине

В практике настойку из корней и корневищ патринии применяют во всех случаях, когда рекомендованы препараты валерианы лекарственной.

Места произрастания

Произрастает в горах и предгорьях Средней Азии, на Алтае, в Казахстане. Растет по щебенистым и каменистым склонам гор, на прибрежных галечниках и песках. Местами образует заросли.

ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ -*Primula officinalis* L.

Семейство первоцветные — Primulaceae

Род первоцвета насчитывает более 500 видов. Многие из них встречаются в умеренных зонах и в альпийском поясе гор. В отечественной флоре описано 65 видов примул, среди них ценными лекарственными свойствами обладает лишь первоцвет весенний.

Другие названия

Барабаш, баранчики, баранцы, барашки, буквица, бурук, бырла, веснунчик, веснянка, вороньи глаза, гадинница, гарлуна, гасник, гребешки, дукунник, желтуха, звоночки, звоники, зозульки, камчуж-ная трава, ключ, ключики, ключина, кобичка, козлечник, колки, коровьи слезы, коростан, котики, кудель — барашки, куделька, кукурочка, кулун, куритина, лед, ледуночка, лесное зелье, ли-ферия, лопуцьки, лутка, малква, марковки, матушка, медунка, медяник, медяничник, мякушка, николайчики, откосник, палерушка, параличная трава, первоцет, первосник, перелет, петушки, примула лекарственная, пролеска, просерень,прялка, ряст (оттого, что цветет рано), ручка, салтук, свербигуз, сережки, скороспелка, слепота, снитка, сорочьи лапки, стигнячки, штанец, юрилка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 15—30 см, появляется ранней весной, как только растает снег. Корневище косое, неветвистое, короткое, усаженное беловатыми шнуровидными корнями. Стебель безлистный. Листья прикорневые, яйцевидные. Цветочная стрелка одна (или несколько), несет соцветие — простой однобокий зонтик. Цветки крупные, ярко-желтые с оранжевым пятном у основания долей венчика. Плод — многосемянная яйцевидная бурая коробочка. Семена шаровидные, 1 — 1,5 мм длины. Цветет в апреле-мае. Созревает в июне-июле. Трескается лишь в благоприятную погоду, в плохую погоду коробочки закрываются.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают траву, листья, цветки, корни, корневища первоцвета лекарственного. Собирают растение в 3 срока. Надземную часть растения собирают во время цветения, быстро сушат на солнце или в сушилке, печи, духовке при температуре 40—50° С. При замедленной сушке значительно снижается количество витамина С. Высушенные листья серовато-зеленые, медового запаха, вкус вначале сладковатый, затем жгуче-горьковатый.

У цветков берут вполне распутившиеся венчики, без чашечек в апреле — мае, сушат на воздухе. Высушенные цветки — распутившиеся желтые венчики слабого запаха, сладковатого вкуса.

Корневища с корнями выкапывают осенью, после увядания надземной части растения, или ранней весной, до цветения. Их отряхивают от земли, отрезают стебли, моют в холодной воде, слегка провяливают на воздухе и досушивают в сушилках, духовках, печах при температуре 50—60° С.

Высушенные корневища красновато-бурые, в чешуйках. Корни беловатые, 3-10 см длины, горьковатого, вяжущего вкуса, слабого запаха.

Хранят в многослойных бумажных или холщовых мешках, на стеллажах в хорошо проветриваемых помещениях. Листья первоцвета к середине июня содержат до 6% аскорбиновой кислоты; быстро высушенные листья сохраняют витамин С почти полностью.

Срок хранения листьев и цветков 1 год, корневищ и корней — 3 года.

Химический состав

В корнях растения найдены сапонины в количестве 5—10%, эфирное масло — 0,08% и гликозиды: примулаверин (примулаверозид), примверин (примверозид), относящийся к тритерпеновым соединениям. В листьях найдены сапонины, в цветках — сапонины и флавоноиды. Цветки и листья первоцвета исключительно богаты витамином С (до 500 мг%). В расчете на сухое вещество листья содержат 5,9%, а цветки 4,7% аскорбиновой кислоты (витамина С), в листьях и корнях найдено небольшое количество каротина.

Фармакологические свойства

Корни растения широко используют как хорошее отхаркивающее средство, которое обусловлено наличием сапонинов, усиливающих секрецию бронхиальных желез. Препараты первоцвета малотоксичны и, кроме отхаркивающего, обладают также успокаивающим, спазмолитическим, мочегонным, потогонным,

общеукрепляющим, витаминным действиями, улучшают функции надпочечников, выделение желудочного сока.

Применение в медицине

Применяют при заболеваниях органов дыхания, при мигрени, головокружении, бессоннице, общей слабости, болезнях почек и мочевого пузыря, воспалении легких, хронических запорах, плохом аппетите, при ревматизме, подагре, гиповитаминозах, цинге. В старое время в крестьянском обиходе корни примулы использовали еще от чахотки и лихорадки. Для этого их варили в молоке, процеживали и остуженный отвар пили. Русские крестьяне в старину собирали и ели цветочные стрелки первоцвета, из листьев и цветов готовили успокаивающие и потогонные чаи, мази против экземы. Экстракт первоцвета использовали против укусов животных и для приготовления эликсира красоты.

Лекарственные препараты

Настой готовят из сухих листьев первоцвета в период цветения растения: 1 ч. л. измельченного растения заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса и пьют по полстакана 2 раза в день за 30 мин до еды для профилактики авитаминоза и при авитаминозах. Настой готовят в эмалированной посуде. На второй день содержание витамина С в настое уменьшается.

Настой корней первоцвета: заварить 200 мл кипятка 5 г корней, настоять 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день при запорах, бессоннице, общей слабости, плохом аппетите, кашле, головокружении, болезнях почек и мочевого пузыря как мочегонное средство.

Настой листьев первоцвета: заварить 20 мл кипятка 5—10 г порошка из листьев, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при плохом аппетите, общей слабости, кашле, гиповитаминозах, цинге, воспалении легких.

Настой цветков первоцвета: заварить 200 мл кипятка 25 г цветков первоцвета, настоять 30 мин, процедить. Пить по 100—200 мл 1—3 раза в день при мигрени, головокружении, хронических запорах.

Отвар из травы первоцвета: 20 г измельченной травы кипятить в 200 мл воды 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при бронхите, воспалении легких, коклюше как отхаркивающее средство.

Отвар из корней первоцвета: 20 г корней первоцвета кипятить в 400 мл воды 15 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день при заболеваниях органов дыхания, ревматизме, подагре, болезнях почек, мочевого пузыря.

Напиток из цветков первоцвета: 250 г цветков первоцвета промыть, залить 1 л холодной воды, настоять при комнатной температуре до начала брожения, добавить мед или сахар (по вкусу). Хранить в темном прохладном месте.

Чай с первоцветом. Сушеные листья или корни первоцвета и травы зверобоя перемешать в равных количествах, измельчить. Заваривать, как чай. Пить с сахаром, медом, вареньем, ксилитом, конфетами.

Чай с первоцветом. Щепоть порошка из листьев и цветков этой травы, заваренная в 1/2 стакана кипятка, может служить напитком бодрости и здоровья.

Листья первоцвета в более ранний период, в начале цветения, используют для приготовления салатов. Достаточно двух листьев первоцвета, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С.

Наличие в листьях первоцвета витамина А дает возможность использовать их при недостаточности этого витамина.

Места произрастания

Растет в большом количестве в лиственных смешанных лесах средней и лесостепной зон Европейской части России.

ПЕРЕСТУПЕНЬ БЕЛЫЙ -*Bryonia alba* L.

Семейство тыквенные — *Cucurbitaceae*

Другие названия

Адамов корень, бриония белая.

Ботаническая характеристика

Переступень белый — травянистая лиана с толстым корнем и несколькими тонкими, длинными (до 4 м) побегами, которые с помощью усиков взбираются на опоры. Листья простые, с шероховатой поверхностью, пятилопастные (отличие от цельных листьев та-муса). Цветки раздельнополюе, но находятся на одном растении (однодомное растение). Женские цветки зеленоватого или желтого цвета, собраны в щитковидные кисти. Плоды — черные шаровидные ягоды, обычно довольно многочисленны. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-августе.

Близкий вид - переступень двудомный - *B. dioica* Jacq. отличается красными ягодами. Этот вид тоже растет на Кавказе, но только в более южных районах, а также в Средней Азии.

Оба растения очень широко применяются в народной медицине.

Заготовка

С лечебной целью используют корни, заготавливаемые до цветения (апрель-май). Их выкапывают лопатами, отряхивают землю, отрезают ножами надземные части и моют в холодной воде, затем ножом нарезают на тонкие доли. Сушат на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией; раскладывают слоем 2-3 см на бумаге или ткани и систематически перемешивают. Иногда для ускорения сушки дольки нанизывают на шпагат и подвешивают в тени.

Из-за ядовитости корней их необходимо заготавливать с предосторожностью.

Химический состав

В корнях переступня белого найдены гликозиды (4,56%) — брионин и брионидин, брионицин, брионол, брионоловая кислота, в небольшом количестве дубильные вещества, сапонины, смолы под названием бриоре-зин, крахмал, органические кислоты, фитостерин, эфирное масло (0,34%), обладающее бактерицидным свойством.

Корни переступня двудомного содержат гликозиды (2,16%): бриомарид, бриодулькозид, бриобиозид, а также неизученные тритерпеноид и стерин. В плодах найден пигмент ликопин — тот же, что и в томатах.

Фармакологические свойства

Переступень белый в виде настойки и экстракта используется как болеутоляющее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противокашлевое, слабительное средство.

Применение в медицине

В народной медицине применяется внутрь в малых дозах как слабительное и мочегонное средство, при кашле, как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях, при воспалении легких, бронхитах и плевритах, при некоторых глазных болезнях, эпилепсии и других болезнях. Как болеутоляющее средство используется при подагрических и ревматических заболеваниях, при межреберной невралгии.

Лекарственные препараты

Отвар корня переступня: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня, поставить на малый огонь и кипятить 30 мин. Остудить и процедить. Употреблять по 1 ч. л. 3 раза в день или настойку (2 ст. л. корня на 1 стакан спирта) по 10 капель 3 раза в день при подагре, болезнях легких и сердца, параличах, эпилепсии, подагре, ишиасе, радикулите. При заболевании горла пьют по 1 ч. л. и полощут горло; полощут больные зубы.

Распаренный корень прикладывают на чирьи, нарывы; применяют при воспалении внутреннего уха; отваром травы обкладывают больное горло.

Свежий истолченный корень используют при невралгии, опухолях суставов и как болеутоляющее средство.

Заготовители часто путают переступень и тамус, растущие в одних и тех же районах.

Мазь: смешать 1 часть сока из корня и 4 части несоленого сливочного масла или вазелина. Втирая мазь или настойку корня, лечат ревматизм и радикулит, паршу на коже головы. Наружно используют при

острых радикулитах, различных невритах, невралгиях, люмбаго, плекситах и ишиасе, ревматизме, подагре и других болезнях. Больные места растирают свежим корнем, его отваром или настойкой на водке.

Противопоказания

Оба растения сильно ядовиты! При передозировке вызывают отравление с рвотой, сильными болями в брюшной полости, с судорогами и параличом центральной нервной системы.

Места произрастания

В диком виде растет в Европе (на юге Швеции, в Средней Европе и на Балканах) и в Азии (в Турции, Иране), на Кавказе и в Средней Азии. В средней полосе, на западе и юге Европейской части России он культивируется как декоративное и лекарственное растение, легко дичает.

Растет обычно в населенных пунктах у изгородей и у жилья, густо их оплетая, а в местах естественного произрастания — по склонам гор, среди кустарников, по речным долинам и лесным окраинам.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ -*Capsicum annuum* L.

Семейство пасленовые — *Solanaceae*

Другие названия

Перец стручковый (мексиканский, однолетний, острый, турецкий).

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой около 40 см с прямостоячим стеблем, с черешковыми продолговато-яйцевидными листьями. Красивые крупные белые цветки на длинных цветоножках сидят по одному или по два в развилках ветвей. Чашечка пятираздельная, венчик пятираздельный и пять тычинок. Плод — кожистая малосочная многосемянная ягода, которая после созревания краснеет.

Цветет перец с июня, плодоносит с июля по ноябрь.

Заготовка

С лечебной целью используются стручки перца, которые собирают по мере созревания. Сушат на чердаках или на солнце.

Химический состав

В плодах перца содержатся алкалоид капсаицин, каротиноиды капсанитин, зеак-сантин, антраксантин и др., аскорбиновая кислота (до 400 мг%), эфирное масло (до 1,12%), стероидные сапонины и жирное масло (до 10%); в свежих листьях-аскорбиновая кислота (до 1000 мг%), каротиноиды; в цветах — аскорбиновая кислота (до 350 мг%). Капсицин, содержащийся в красном перце, настолько острое вещество, что жгучий вкус ощутим даже в разведении 1:1 900000.

Сладкий перец — чемпион среди овощей по содержанию витамина С (150 мг в 100 г зеленых плодов, 250 мг в 100 г красных). Чтобы взрослому человеку удовлетворить свою суточную потребность в аскорбиновой кислоте, нужно съесть всего по 50 г зеленого перца.

Фармакологические свойства

Перец обладает раздражающим действием, способствует пищеварению и раздражает кожу.

Применение в медицине

Употребляется стручковый перец в основном в виде настойки для повышения аппетита, наружно — как раздражающее средство при невралгиях, радикулитах. Настойка перца входит в состав мази от обморожения.

Лекарственные препараты

Настойка перца: залить 200 мл водки 25 г перца, настоять 14 дней. Пить по 10 капель для аппетита; наружно — в качестве растираний при невралгиях, миалгиях и артралгиях.

Настойка перца: залить 10 мл 40%-й водки или спирта 10 г перца, настоять 14 дней. Натирать больные места при пояснично-крестцовом радикулите, а также использовать, как перцовый пластырь.

Противопоказания

Со стручковым перцем следует обращаться с осторожностью, так как образующаяся пыль, обладает сильным местным раздражающим действием на кожу и слизистые оболочки, в особенности глаз и носа. Пыль может вызвать сильное слезотечение, чиханье, припухлость лица.

При приеме внутрь в значительном количестве вызывает острое желудочно-кишечное расстройство, которое в тяжелых случаях может привести к смерти.

Места произрастания

Растет повсюду как огородная культура.

ПЕРСИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -*Persica vulgaris* Mill.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Ботаническая характеристика

Дерево 3—5 м высоты. Листья очередные, эллиптические, 8—15 см длины, 2—3,5 см ширины. Цветки розовые или красные, многочисленные, неодинаковые по размерам, сидячие. Цветет в конце апреля—начале мая. Плоды — сочные костянки диаметром 3—12 см, покрытые нежной бархатистоопушенной кожицей. Мякоть плода сладкого или кисло-сладкого вкуса, сочная, ароматная, косточка глубокоизвилистобороздчатая. Семя обычно горькое, иногда сладкое.

Заготовка

В качестве лекарственного средства используют плоды персика, свежие листья, масло.

Химический состав

В ядрах семян содержится до 57% жирного масла, содержащего глицериды пальмитиновой, олеиновой и стеариновой кислот (15,6%), найден также ситостерин. Помимо этого, в семенах обнаружены гликозид амигдалин (0,4—0,7%), образующий при гидролизе бензальдегид, синильную кислоту и глюкозу, а также эфирное горькоминдальное масло. В мякоти плодов содержатся до 15% сахаров, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), аскорбиновая кислота, эфирное масло, состоящее из линалоловых эфиров муравьиной, уксусной, валериановой и каприловой кислот; уксусный альдегид и кадинел. В коре найдены нарингенин и персикозид, относящиеся к флавоноидам.

Фармакологические свойства

Плоды персика используются в качестве очищающего, слабительного и мочегонного средств, а также в диетическом питании в качестве общеукрепляющего средства.

Применение в медицине

В тибетской медицине лекари применяют извлеченное из персиков масло для лечения конъюнктивитов и готовят на нем глазные мази. Мякоть плода сибирского персика считается несъедобной, служит для производства миндального масла. Листья используют при сахарном диабете, ревматизме, головных болях и некоторых желудочно-кишечных заболеваниях.

Лекарственные препараты

Листья персикового дерева, сваренные в уксусе с мятой и квасцами и приложенные к пупку, служат прекрасным глистогонным средством для детей.

Листья персика, растертые или разжеванные в кашу, прикладывают к ранам, а также применяют для лечения экземы, нейродермитов и других кожных заболеваний.

Плоды персика полезны страдающим гипо- и анацидным гастритом, энтероколитом, заболеваниями печени.

Ядра плода персика основательно прожарить, тщательно растереть, смочить водой и смазывать этой кашей сыпь на коже лица и теле у детей при диатезе.

Места произрастания

В одичавшем виде персик встречается в Северном и Центральном Китае, Индии, Афганистане. Культивируется в Восточном Забайкалье, на Кавказе, в Средней Азии, в Молдавии и на Украине. В диком виде встречаются значительные заросли кустарника сибирского персика, особенно в падах долины реки Аги и реки Онона.

ПЕТРУШКА КУДРЯВАЯ - *Petroselinum crispum*

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Патранжсай, петроселия, петрушка огородная (курчавая, обыкновенная, полевая, посевная).

Ботаническая характеристика

Двулетнее травянистое растение. Корень мясистый, веретенообразный, длиной до 30 см. Стебли прямостоячие, круглые, голые, сильно-ветвистые. Листья дваждыперистые, в общем очертании яйцевидные, с верхней стороны глянцевого, с нижней матовые. Цветки обоеполые, мелкие, собраны в сложные зонтики на концах ветвей. Плод — продолговато-яйцевидная, с боков слегка сжатая, зеленовато-бурая двусемянка. Семя почти круглое, с маслянистым сероватым эндоспермом.

Химический состав

Плоды растения содержат 2—6% эфирного масла, до 22% жирного масла, в котором преимущественно представлены глицериды петрозелиновой кислоты. Помимо этого, в плодах имеются флавоновые гликозиды. Листья содержат эфирное масло, лютеолин, апигенин, каротин, аскорбиновую кислоту. Цветки содержат кверцетин, кемпферол, корни-апигенин.

Петрушка является огородной культурой.

Фармакологические свойства

Трава и семена петрушки обладают мочегонными свойствами и усиливают выделение солей из организма. Последнее связывают с наличием в растении эпиола и миристицина.

Применение в медицине

Семена и траву петрушки в народной медицине применяют в качестве мочегонного средства при почечных и сердечных заболеваниях. Нередко применение ее в этих случаях сочетают с другими веществами, например с почечным чаем и другими мочегонными при сердечных отеках. Петрушка в лечебных целях используется при мочекаменной болезни и воспалительных процессах в мочевом пузыре, острых и хронических циститах, особенно сопровождающихся болями в связи со спазмами гладкой мускулатуры; при болезнях печени, расстройствах функции системы пищеварения, диспепсиях, метеоризме. Петрушка помогает также при воспалении седалищного нерва, входит в состав лекарственных повязок при болях в глазах.

Лекарственные препараты

Настой корней: заварить 1 л кипятка 100 г корней, настоять 1 ч. Пить при задержке мочи (суточная доза по 0,5—1 стакану). Улучшение наступает через 10—12 дней.

Противопоказания

Противопоказана при беременности, так как усиливает отхождение «месячных» и мочи, при головной боли и усиливает припадки у страдающих эпилепсией.

Места произрастания

Родина петрушки — Южная Европа. В России разводится как пряное растение.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Tanacetum vulgare* L.

Семейство сложноцветные (астровые) — *Compositae*

Другие названия

Априкоза, бризжанка, бухта, воротич, вратич, гвирила, глистник, горбинка, горлянка, гуниб, девясил, девятибратная (ломотная) трава, девятил, девятильник, девятисил, девятисильник, девятиха, девятуха, деревей желтый, десятильник, десятичник, десятиха, дивусь, древень, дикая рябина, душечка, закипь, козельник, коровай, криворот, кудрявец, маточник, медвежье ухо, мишка, навратник, навраток, навротич, норичная, нудник, остуда, остудень, папоротник, пижмак, пижмо, полынный, полынь, привертень, приворотень, протич, пуговичник, пуговка, рай-цвет, ранник, романник, ромешек, ромка, румянка, румянок, рябинник желтый, рябишник, рябчик, сорокобратка, сорочьи лапки, сузик, сунник, физма, чашечник, шальник, шупин, юшник.

Ботаническая характеристика

Всего в отечественной флоре насчитывается 27 видов пижмы. В Средней России преобладает один вид этого растения - пижма обыкновенная.



Это многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корень мочковидный, с горизонтальным ползучим деревянистым ветвистым корневищем. Стебли многочисленные, прямостоячие, в верхней части ветвящиеся, бороздчатые. Листья очередные, продолговатые, дважды перисторассеченные, зубчатые или цельнокрайние, на верхушке короткозаостренные, верхние сидячие, нижние на длинном черешке.

Цветки обоеполые, желтые, мелкие, собраны по 10—70 штук в щитковидные соцветия (корзинки). Обертка корзинки черепитчатая с прижатыми серо-зелеными, голыми, яйцевидными листочками. Плод — продолговатая ребристая семянка.

Цветет с июня по сентябрь. Созревает в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат соцветия пижмы. Собирают их во время цветения, срезая корзинки с цветоносами на длину не более 2 см. Сушат в тени на воздухе, при температуре не выше 25 °С, на чердаках в хорошо проветриваемых помещениях. Не следует часто ворошить и пересушивать сырье, так как оно быстро крошится. Хранят в течение 1 года. Активность сырья после хранения в течение 1 года снижается на 25%.

Химический состав

Пижма содержит эфирное масло, в состав которого входят камфора и другие вещества, а также флавоноиды, алкалоиды, горькое вещество танацетин, органические кислоты, дубильные вещества, смолы, сахар, камедь, витамины группы В, каротин, витамин С.

Фармакологические свойства

Обладает довольно сильным желчегонным действием, а также противовоспалительным, противомикробным, потогонным, противоглистным, вяжущим и противохородачным свойствами, улучшает пищеварение и аппетит.

Применение в медицине

Принимают внутрь при заболеваниях печени (лямблиозе, холецистите, гепатите) и желчного пузыря, пониженной кислотности желудочного сока, воспалительных процессах в тонкой и толстой кишке, мочевом пузыре, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, мигрени, головной боли, ломоте

в суставах, а также при малярии, для возбуждения аппетита, изгнания аскарид и остриц. Наружно препараты растения используют для ванн и компрессов при вялотекущих язвах и ранах, чесотке, подагре и воспалении суставов.

Лекарственные препараты

Настой травы пижмы: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. измельченной травы, настоять 4 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день при аскаридах, острицах, гипацидных гастритах, колитах, гепатитах, холециститах, гипотонической болезни, нервном возбуждении, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока. Промывать гноящиеся раны.

Настой семян пижмы: залить на 3 ч 100 мл воды температуры 60 °С 5 г семян, процедить. Использовать для клизм при острицах в течение 7—8 дней.

Настой цветков пижмы: заварить 200 мл кипятка 5 г цветков, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 4—5 раз в день при колитах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Более крепкий настой (20:200) принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15 мин до еды при глистах, колитах, гипотонической болезни, гастритах.

Отвар из травы пижмы: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. травы, кипятить на малом огне 5 мин, процедить. Пить в теплом виде по 100 г 3 раза в день перед едой при колитах, гастритах, гипотонической болезни. Промывать долго не заживающие раны, язвы, делать компрессы при подагре, ревматизме, вывихах, ушибах.

Отвар из цветков пижмы: опустить в 400 мл кипящего молока 20 г цветков пижмы, 2—3 зубчика чеснока и кипятить на слабом огне в течение 5—10 мин. Процедить. Использовать для клизм при глистах.

Порошок из семян пижмы принимать по 3 гр 2—3 раза в день от аскарид.

Порошок из цветков пижмы принимать по 3 гр 2—3 раза в день, смешивая с медом или сахарным сиропом, от аскарид и остриц.

Рецепт от остриц: в посуду налить 2 стакана молока, добавить туда 2 порезанных зубчика чеснока и 1 ст. л. порошка из семян пижмы. Посуду закрыть и поставить на малый огонь, довести до кипения и варить на малом огне еще минут 10. Когда отвар достаточно остынет, поставить клизму. После 1—2 процедур парализованные острицы выходят.

Противопоказания

Растение содержит ядовитые вещества, которые могут вызвать отравление, поэтому применять ее надо в ограниченных количествах.

Противопоказаниями к применению препаратов из пижмы являются беременность, ранний детский возраст, повышенная чувствительность к растению.

Препараты из пижмы следует принимать по рекомендации врача, с соблюдением правил приема и сроков лечения.

Места произрастания

Растение неприхотливо к почве, растет на не удобренных землях повсюду: в кустах, канавах, степях, на полях и межах, по мусорным местам, вдоль дорог, возле жилья как сорняк. На лугах с сочными травами встречается редко.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ - *Paeonia anomala* L.

Семейство лютиковые — *Ranunculaceae*

Другие названия

Ангус, боштик, жгун-корень, марьин корень, марьина (сердечная) трава, пивония, рянута, сердечные ягоды, тыштын.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 60—100 см, с коротким многоглавым клубневидным корневищем. Корень снаружи коричневый, внутри белый, с сильным запахом и сладким вкусом. Листья крупные, очередные, почти голые, длиной 10—30 см, дваждытройчатые; сегменты глубокотройчатые или перисторассеченные. Стебли одноцветковые. Цветки пурпурно-розовые диаметром 8—13 см. Лепестков 5, тычинки многочисленные. Плод из 2—5 многосемянных голых листовок. Семена крупные, округлые, черные. Цветет с конца мая до середины июня.

Заготовка

С лечебной целью используют траву, корневища и корни. Надземную часть заготавливают во время цветения, в мае-июне. Корни выкапывают осенью, удаляют стебли и мелкие корешки, моют в холодной воде, нарезают на куски по 10—15 см. Сушат, раскладывая тонким слоем, в тени на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией. В сырую погоду сушат в печах или в сушилках при температуре не выше 45 °С. Высушенные корневища и корни используют в качестве лекарственного сырья для приготовления настойки.

Химический состав

В корнях растения найдено до 1,6% эфирного масла, в состав которого входят пеонол, растворимый в спирте, эфире и хлороформе; метилсалицилат, бензойная и салициловая кислоты. В корнях содержится также крахмал - до 78,5%, гликозид салицин, сахар — до 10%, танин и следы алкалоидов. В листьях содержится аскорбиновая кислота — до 0,3%, в цветках - до 1%. В семенах найдено до 27% жирного масла.

Фармакологические свойства

Пион обладает седативным эффектом, оказывает противосудорожное действие при судорогах, вызванных камфорой и никотином. Малотоксичен, не оказывает существенного влияния на артериальное давление, ритм и амплитуду сокращений сердца, дыхание и периферический отдел вегетативной нервной системы, не влияет на тонус матки, не обладает антигистаминными свойствами. Настойка из травы пиона менее активна, чем настойка из его корней.

Применение в медицине

Пион применялся в качестве лекарственного средства с глубокой древности. В средневековой Европе из семян пиона делали ожерелья, которые носили дети для предупреждения эпилептических припадков, испуга, слеза, а также для того, чтобы лучше росли зубы. При эпилепсии пион ели. Корнем (его никогда не отрезали железом, чтобы он не потерял целительной силы) и плодами окуривали больных. Или просто вешали им на шею плоды, а иногда давали их нюхать (обычно предварительно мелко толкли). Плоды и семена пиона рекомендовали заболевшему ангиной и тому, кто страдает от кошмаров.

Корень пиона ели и запивали вином при потемнении лица, подагре, боли в костях и животе, желтухе, заболевании почек, звериных укусах.

Корень и плоды пиона вешали на шею, а семена глотали, отправляясь в путешествие в пустынные места (считали, что пион помогает сбившимся с пути), а также на праздничных торжествах или в церковь.

Против импотенции носили мешочек, в который клали кораллы, пион и паслен.

Настойку из корней пиона уклоняющегося применяют в качестве успокаивающего средства при неврастенических состояниях с явлениями повышенной возбудимости (инволюционные неврозы, остаточные явления травматической энцефалопатии, невротические состояния при гипертиреозе), при бессоннице, фобических и ипохондрических состояниях и вегетативно-сосудистых нарушениях различного происхождения. Отвар корней растения применяют для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Он способствует некоторому повышению кислотности желудочного сока, обладает умеренным обезболивающим действием. Поэтому его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, гастрите, коликах, поносах, болезнях печени, язве желудка.

Пиону приписывают свойство отгонять змей, поэтому некоторые привязывают его на шею. По поверьям, для больных эпилепсией полезно окуривание плодом пиона.

Лекарственные препараты

Настой корней пиона: заварить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. сухих измельченных корней, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 10—15 мин до еды при коликах в желудке, раке печени, желудка, эрозии и раке матки, геморрое, малярии, сотрясениях мозга, головных болях. Настоем корней моют голову для усиления роста волос.

Настой травы пиона: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. травы, настоять 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды при параличе, эпилепсии и др. нервных заболеваниях.

Настойку пиона готовят на 40%-м спирту в соотношении 1:10, применяют внутрь по 30—40 капель на прием 3 раза в день. Курс лечения 30 дней, после 10-дневного перерыва курс лечения при необходимости можно повторить.

Места произрастания

Растет в лесной зоне Европейской части России, в Сибири. Часто встречается в речных долинах, в негустых лиственных, березовых, хвойных и смешанных лесах, на таежных лугах, опушках и полянах.

ПИХТА СИБИРСКАЯ - *Abies sibirica* Ledeb.

Семейство сосновые — *Pinaceae*

Ботаническая характеристика

Вечнозеленое стройное хвойное дерево высотой 30—60 м (иногда до 100 м), диаметром 0,5—2 м. Кора темно-серая, гладкая и тонкая, с многочисленными вздутиями — вместилищами смолы. Побеги дерева покрыты хвоинками длиной 2-3 см, сверху зеленого цвета, снизу с двумя беловатыми полосками. Мужские полостки расположены в пазухах хвоинок в верхней части прошлогодних побегов, женские шишечки зеленые или красно-фиолетовые, вертикально стоячие, расположены одиночно около конца прошлогоднего побега в верхней части кроны, созревают в течение лета, чешуйки шишек рассыпаются осенью или зимой, освобождая семена. Семяношение начинается с 70-летнего возраста дерева, а на открытых местах вдвое раньше. Почки заостренные или тупые, зеленые, красноватые или коричневые, у многих видов смолистые.



Пихта отличается замедленным ростом в первые годы жизни, теневынослива, влаголюбива, требовательна к почве, ветроустойчива (имеет глубокую стержневую корневую систему), многие виды морозостойкие. Некоторые виды пихты долговечны (доживают до 500—700 лет), благодаря стройным, коническим, плотным, часто низко опущенным (до земли) темно-зеленым или сизым кронам. Фитонциды пихты очищают воздух, от бактерий.

Очень декоративна, в отличие от большинства хвойных пихта хорошо переносит подрезку и может использоваться для живых изгородей. Плохо переносит загрязнение воздуха дымом и газом, неустойчива к огню, но хорошо растет в сельской местности.

Пихта и ель внешне очень похожи, имеют одинаковые плотные пирамиды крон, которые завершаются остроконечной вершиной. От сосны, кедра, лиственницы их отличает хвоя. Если у сосны хвоя собрана в пучок по 2—3 хвоинки, у кедра по 5 хвоинок, а у лиственницы по 20—50 иголок в пучке, то у ели и пихты хвоя одиночная, иголки плотно прилегают друг к другу. Из-за густых крон пихта и ель образуют так называемые темнохвойные леса. На территории бывшего Союза произрастает 10 видов пихт, наиболее распространенная — пихта сибирская.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют хвою, почки, молодые ветви (лапник), кору. Почки собирают в марте-апреле, лапник — в мае, кору заготавливают в течение года. Хвою молодых побегов срезают 2 раза в год — в июне-августе и октябре-феврале.

Химический состав

Из коры вырабатывают живицу — пихтовый бальзам. Живица содержит 30% эфирного масла и 70% смолы. Из нее получают скипидар, спирт, смолы. Хвоя пихты содержит

1,5—3,5% эфирного масла, которое служит сырьем для синтеза камфоры. В свежей хвое около 300 мг% аскорбиновой кислоты. В древесине найдено до 4,2% эфирного масла, содержащего до 80—85% камфоры; в корнях также содержится эфирное масло (до 8%), основными компонентами являются камфора, сафрол и цинеол. Кроме камфоры, в эфирных маслах растения содержатся камфен, бизаболен, камфорен, а также ацетиальдегид и органические кислоты. В семенах найдено большое количество

твердого жирного масла, в состав которых входят глицериды лауриновой, кайриновой и олеиновой кислот, а также витамин Е. Из эфирного масла получают камфору.

Фармакологические свойства

Камфора, содержащаяся в пихте, возбуждает центральную нервную систему, стимулирует дыхание и кровообращение, оказывает тонизирующее влияние на сердечную мышцу, усиливает в ней обменные процессы. Большие дозы возбуждают двигательные кортикальные центры, вызывают судороги.

Под влиянием камфоры повышается уровень остаточного азота мозга.

Применение в медицине

Камфору применяют как мягко действующий analeптик для возбуждения дыхания и кровообращения при пневмониях, бронхитах, бронхоспазме, для профилактики послеоперационных пневмоний, у больных, длительно находящихся на постельном режиме, при инсультах, инфекционных заболеваниях, при отравлениях наркотическими и снотворными препаратами или угарным газом. Прежде способность камфоры вызывать судороги использовали в психиатрической практике для лечения шизофрении.

В народной медицине настой и отвар хвои и почек употребляют в качестве противоспазматического средства, мочегонного и обезболивающего средств при простуде и ревматических болях. Отвар молодой хвои пьют как мочегонное и дезинфицирующее средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Скипидар используют как наружное раздражающее средство, смолы — ранозаживляющее. Пихтовые шишки являются хорошим средством от ревматизма и других простудных поражений суставов ног. С этой целью заливали кипятком шишки и на пару прогревали ноги, прикрыв их сверху брезентом или другим плотным материалом. Наибольший выход масла из веток и хвои пихты - в конце июля. Содержание аскорбиновой кислоты в хвое наиболее высоко зимой, и в это время лучше всего использовать ее для приготовления витаминных настоев и концентратов. Но использовать надо сразу же.

Лекарственные препараты

Хвоя пихты — хорошее средство для ванн и бани. Пихтовый веник обладает большой целебной силой. Пихтовые хвойные ванны особенно рекомендуются при ревматизме. В целом же такие ванны полезны всем — как общеукрепляющие, гигиенические, лечебные.

Отвар или настой молодых вершинок пихты помогает при злокачественных опухолях, атеросклерозах, лейкемии, пародонтозах, золотухе и цинге.

Препараты из пихты применяются при воспалительных процессах, ревматизме, при острой и хронической сердечной недостаточности, коллапсе. Используются для возбуждения дыхания и кровообращения при крупозной пневмонии и других инфекционных заболеваниях.

Препараты камфоры при местном применении оказывают раздражающее действие, поэтому их применяют в виде мазей и втираний при ревматизме, артритах, мышечных болях и пр. С этой целью употребляют камфорное масло, камфорную мазь, камфорный спирт. Раствор камфоры в масле предназначен для инъекций.

Для получения камфорного масла смешивают 1 часть камфоры и 10 частей подсолнечного масла.

Камфорный спирт получают следующим способом: смешать 1 часть камфоры, 7 частей спирта, 2 части воды.

Из живицы пихты получают лечебный бальзам, который в научную медицину был введен профессором А. В. Вишневским. Пихтовый бальзам не уступает знаменитому канадскому бальзаму по своему целительному действию на гнойные раны, нарывы, фурункулы и т. д.

При шуме в голове и головных болях пьют отвар пихтовой коры.

Применение пихтового масла в лечебных целях

В медицине довольно часто используется извлекаемое из пихтовой хвои с веточками пихтовое масло - смесь эфира борнеола-бор-нилацетата, свободного борнеола, камфена и скипидара. Это прозрачная жидкость от бесцветного до светло-желтого цвета, очень летучая, с характерным смолистым запахом. Помимо хвои, пихтовое масло содержится в молодых шишках и коре различных видов пихт, но получают его чаще всего из сибирской, реже белокорой или почко-чешуйчатой пихты. При перегонке паром пихтовое масло всплывает и отделяется от воды, и тогда его собирают. Целебные свойства пихтовое масло сохраняет в течение года, при этом важно правильно хранить его. Так как пихтовое масло окисляется на воздухе, разлагается под воздействием солнечного света, оно должно храниться в темной стеклянной посуде с плотно притертой крышкой. Для повседневного пользования масло лучше налить во флакончик с капельницей из-под валокордина.

Пихтовое масло обладает тонизирующим, общеукрепляющим, противовоспалительным и бактерицидным свойствами. Оно также активизирует функцию половых желез и гормональной системы. Используется для лечения разнообразных заболеваний: остеохондроза, стенокардии, псориаза, глаукомы и даже приостанавливает рост злокачественных опухолей. Весьма своеобразно пихта регулирует давление крови: пониженное выравнивает, высокое снижает, не оказывая абсолютно никакого воздействия на нормальное.

Масло благотворно воздействует на нервную систему, оказывает болеутоляющее, успокаивающее действие, способно улучшать функцию желудочно-кишечного тракта.

В воде пихтовое масло не растворяется. Если надо получить пихтовую воду, то в литр воды добавляют несколько капель масла и взбивают миксером.

При ангине выполнять следующие процедуры:

◆ Чистое масло капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды или сделать орошение шприцем. Процедуры повторять 2-5 раз в день с интервалом 4-6 ч. Продолжительность лечения 2-3 дня.

◆ При хронической ангине, кроме смазывания гланд и наружных растираний подскульных зон, необходимо закапывать масло в нос по 1-2 капли. При этом может появиться жжение, выделение мокроты из носа. Через 10-20 мин эти явления пройдут, но во втором случае лечебный эффект будет выше.

Артриты простудного характера, ревматоидный полиартрит:

◆ Разогреть суставы компрессом из морской соли, затем втереть в них чистое пихтовое масло, после чего опять разогреть компрессом.

Боли в ногах, голеностопном и коленном суставах:

◆ Втирать в больные места небольшое количество масла. Эффективность лечения возрастет, если предварительно принять теплую ванну или погреть больное место. Курс лечения составляет 10-15 процедур.

◆ **При бессоннице** принимать пихтовые ванны (3-6 капель масла на ванну) в течение 25-30 мин. Но злоупотреблять этими ваннами не стоит. Следует делать перерывы.

Бронхит, воспаление легких (пневмония):

◆ Сочетать втирания масла с ингаляцией. Ингаляцию лучше проводить с помощью ингалятора Махольда в течение 2-5 мин. В домашних условиях ингаляцию можно проводить следующим образом: залить эмалированную кастрюлю водой на 1/2 или на 1/3 ее объема и вскипятить (чтобы вода бурлила ключом), капнуть 3-4 капли масла, накрыться с головой и дышать паром. После чего натереть чистым пихтовым маслом грудь и спину под лопатками, затем укрыться теплым одеялом и пропотеть.

При кашле:

◆ Полезно капнуть 2-3 капли масла в рот. Повторить процедуру через 4-6 ч и перед сном.

◆ При сильном кашле чистое масло капать из пипетки на корень языка по 3-5 капель утром и перед сном.

Грипп, ОРВИ, другие простудные заболевания:

◆ Больному необходимо втирать масло в воротниковую зону спины и грудь 4-5 раз в сутки. После чего сделать массаж стоп по рефлекторным зонам с маслом. Закончив втирания, эти места накрыть компрессной бумагой, на ноги надеть носки, затем больного уложить в постель, укрыть теплым одеялом и дать ему выпить потогонного сбора. Применять следует небольшое количество масла.

◆ От гриппа можно излечиться в течение суток. Для этого следует через каждые 2 ч протирать тело больного ватным тампоном, смоченным пихтовым маслом. Одновременно закапывать по 1 капле масла в нос.

◆ **При насморке** рекомендуется каплю пихтового масла пальцем растереть вдоль переносицы.

◆ **Пародонтоз** лечат, прикладывая к деснам на 15-20 мин бинт, смоченный пихтовым маслом.

◆ **При зубной боли** к больному зубу прикладывают на 15-20 мин смоченную маслом ватку.

При гайморите:

◆ 1. Закапывать в каждую ноздрю по 3-4 капли масла.

◆ 2. Сделать ингаляции: в кастрюлю с кипящей водой добавить 8-10 капель масла и, укутав голову, в течение 15 мин вдыхают пар.

Колит, энтероколит:

◆ С помощью миксера взболтать 5-6 капель масла в 100 мл дистиллированной или кипяченой воды и принимать 3 раза в день за 20 мин до еды.

◆ Радикулит лечат компрессами из пихтового масла: пропитать маслом лист бумаги, приложить его к больному месту, обвязать сверху теплым шарфом или платком на 20-30 мин, но не более, чтобы не

получить ожога. Делать компрессы желательнее после хвойной ванны, на ночь перед сном.

Герпес:

◆ С первым появлением высыпаний и болезненных ощущений рекомендуется смочить пихтовым маслом ватку и на 15-20 мин приложить к больному месту.

Диатез у детей:

◆ Пораженные диатезом места смазывать мазью следующего состава: пихтовое масло -30%, серная мазь - 30%, детский крем - 40%; или: 1 часть пихтового масла, 3 части оливкового масла (детского крема). В мазь желательнее добавить 1-2 капли витамина F.

◆ Опрелости, пролежни смазывают чистым пихтовым маслом. После 2-3 процедур обычно наступает заживление.

◆ **Прекрасное ранозаживляющее и противоожоговое средство:** во многих случаях достаточно пропитать маслом сложенную в несколько слоев марлю или салфетку и наложить на рану или ожог.

◆ **Грибок на ногах** излечивают примочками из пихтового масла на время от 20 до 30 мин.

Мастит, лактастиз:

◆ Накладывать компрессы на область груди. Чтобы не было ожога, необходимо масло смешать с детским кремом в соотношении 1:3. Компрессы менять 2-3 раза в сутки.

Мокрая экзема:

◆ Приготовить мазь на жирной основе (детский крем, гусиное, барсучье сало или несоленый нутряной жир). Состав мази: пихтовое масло - 30-40%, жир - 60-70%. Смесь тщательно размешать и наложить на больное место, а поверх наложить компрессную бумагу. Процедуру повторять 2-3 раза в день. Курс лечения составляет 8-24 дня.

В медицине также используется приготовленная из хвои хлорофилло-каротиновая паста, в которой содержится пихтовое масло. На основе пихтового масла изготавливается противотуберкулезный препарат «**Коро-форм**».

Энергия у пихты мягкая, ею можно заряжаться после полудня в любое время года, но особенно зимой. Ее энергия хорошо действует на людей ослабленных, часто простужающихся, а также на детей и стариков.

Противопоказания

— Попав в организм, пихтовое масло имеет свойство накапливаться. Поэтому принимать внутрь пихтовое масло следует в небольших количествах — до 5—10 капель в день, а некоторым людям рекомендуется вообще не более 3—5 капель. При наружном применении суточная доза не должна превышать 8—10 г.

— Препараты пихты противопоказаны при судорожных состояниях и склонности к ним, например, при лечении алкогольной интоксикации.

— Нельзя сочетать лечение пихтовым маслом и употребление алкоголя. Любые алкогольные напитки, даже пиво, во время лечения и в течение двух суток после окончания приема пихтового масла противопоказаны. В противном случае одновременный прием лекарства и алкоголя вызовет достаточно неприятные явления, при этом лечебный эффект будет сведен на нет.

— У некоторых людей пихтовое масло и другие препараты из хвои вызывают аллергические реакции. Таким людям применение пихтового масла противопоказано.

— Нельзя применять пихтовое масло при язве желудка.

Места произрастания

Род пихты содержит около 40 видов, распространенных в Северном полушарии; в наших лесах насчитывается 9 видов, из которых промысловое значение имеет пихта сибирская, распространенная на северо-востоке Европейской части России, в Западной и Восточной Сибири — от верхнего течения Лены и Алдана, распространена до Урала. Может выращиваться за пределами естественного ареала

ПЛАУН БУЛАВОВИДНЫЙ - *Lycopodium clavatum* L.

Семейство плауновые — *Lycopodiaceae*

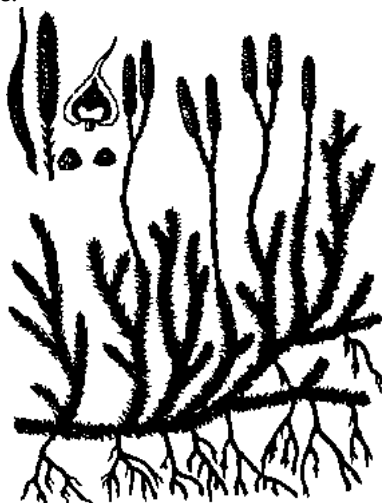
Другие названия

Волконожник булавовидный, булан, гончар, гостечник, дереза, дерюга, диреч, звадник, зелянец, илень, колдунник, колошник, ликоподий, мытник, мурьям, опоясник, падиволос, пелешник, пелех, петренец, петроги, пилочник, пядич, сварник, топтун, топтунец.

Ботаническая характеристика

Многолетнее вечнозеленое травянистое растение. Стебель и ветви густо покрыты мягкими линейно-ланцетными листочками. У плауна длинные ползучие нерасчлененные стебли. Они широко расползаются по почве в виде зеленых веревок, которые вильчато ветвятся и местами укореняются. Стебли густо покрыты мелкими остроконечными листьями вроде чешуек. Спороносные ветки заканчиваются обычно двумя, реже тремя-четырьмя колосками на длинных тонких ножках. Колоски приобретают желтую окраску в июле, когда созревают находящиеся в них споры.

Споры созревают в июле-августе.



Заготовка

С лечебной целью используют зрелые споры плауна, которые собирают с конца июля до сентября. При заготовке сырья запрещается выдергивать все растение целиком, вытаптывать заросли, так как это ведет к их гибели. Заготавливают спороносные колоски, когда они приобретают желтый оттенок. Лучше всего собирать их ранним утром или поздно вечером, в пасмурную погоду, когда растение покрыто росой, или в сырую погоду, когда споры при заготовке почти не рассеиваются. Колоски осторожно срезают и складывают в мешок из плотной ткани. Затем их раскладывают на чердаках или под навесами на бумагу или на плотные тканевые подстилки и сушат до полного высыхания спор. После сушки материал просеивают через сито, отделяя порошок (ликоподий) от колосков, которые выбрасывают. Плауна в лесу много, он часто образует густой зеленый ковер. При сборе легко вырывается вместе с корнями. Новые длинные побеги восстанавливаются только через 20—30 лет, поэтому небрежное отношение к плауну может привести к его полному уничтожению.

Химический состав

Порошок содержит около 50% жирного масла, сахара, минеральные вещества. В веточках плауна обнаружены алкалоиды — ликоподии и др.

Фармакологические свойства

Препараты плауна обладают противовоспалительным, болеутоляющим, антисептическим, ранозаживляющим, слабительным и обволакивающим действиями.

Применение в медицине

Споры плаунов применяют как обволакивающее средство в качестве детской присыпки и как присыпку при пролежнях. Споры пересыпают пилюли, чтобы они не склеивались. В народной медицине отваренный в постном масле порошок прикладывают к язвам. Споры употребляли при бессоннице и как легкое слабительное. Траву применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и мочевого пузыря, при дерматитах, экземе, псориазе.

Наряду со спорами плауна булавовидного можно использовать споры других плаунов — плауна годичного (годовалого) -*Lycopod annotinum L.* и плауна сплюснутого -*L. comptf turn L.* Оба эти вида часто растут вместе с плауном булавовидным. Плаун годичный отличается оттопыренными листьями и сидячими одиночными спороносными колосками. Плаун сплюснутый имеет веерообразно расположенные сплюснутые веточки с чешуевидными прижатыми листьями; колоски обычно собраны по 2—4, сидят на ножках.

Лекарственные препараты

Настой травы плауна булавовидного: залить 0,5 л кипятка 1 ч. л. травы, настоять 30—40 мин. Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Отвар спор плауна булавовидного: заварить в стаканом воды 1 ст. л. спор плауна, поставить на огонь, довести до кипения и продолжать кипятить на малом огне еще 15 мин. Процедить и использовать в качестве примочек на пораженные участки кожи.

Места произрастания

Распространен плаун булавовидный в лесной и тундровой зонах Европейской части России, Сибири и Дальнего Востока, а также в горно-лесных районах Кавказа. Растет в хвойных, смешанных, реже — в лиственных лесах. Наиболее распространен в сосняках, ельниках, где растут брусника, кислица и черника. Иногда встречается на моховых болотах, в субальпийском и альпийском поясах гор.

ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Hedera helix*

Семейство аралиевые — Araliaceae

Другие названия

Аргуз, беренан, блюц, бороцаник, брица, бречитан, будра, вилий, вилица, глисняк, дивай, змеевик, полтуняк, переступник, повелика, повой, сорочья пряжа, шалинец.

Ботаническая характеристика

Древовидная лиана длиной до 20 м. Стебель разветвленный, с многочисленными дополнительными корнями. Листья черешковые, очередные, кожистые, цельнокрайние. Соцветия зонтичные, собранные в большие грозди темно-фиолетового цвета. Цветет в августе-сентябре, плодоносит в октябре, плоды полностью вызревают только в южных районах на второй год.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются листья и кора. Листья заготавливают в период цветения. Сушат в тени или в сушилке при температуре 50—60 °С, раскладывая слоем 4—5 см и периодически перемешивая. Хранят в герметичной таре 1—2 года. Кору снимают весной, в начале сокодвижения, разрезают на куски, хорошо провяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50-60 °С. Хранят в картонной упаковке в течение 4 лет.

Химический состав

Листья плюща богаты углеводами, эфирными маслами, стероидами, фенолкар-боновыми кислотами, кумаринами, флаво-ноидами, витаминами группы В и минеральными солями.

Кора содержит камедь, тритерпеноиды, полиацетатные соединения, витамины, минеральные соли.

Фармакологические свойства

Препараты плюща оказывают противовоспалительное, противокашлевое, отхаркивающее, антибактериальное и противогрибковое действия.

Применение в медицине

Применяют внутрь при бронхите, пневмонии, острых гастритах, дуоденитах, заболеваниях печени и желчных путей, острых и хронических энтеритах и колитах. Как тонизирующее средство после тяжелых операций, черепно-мозговых травм и при астении. Наружно — для спринцеваний при воспалениях половых органов и белях. Как ранозаживляющее и антибактериальное средство при лечении ожогов, мозолей, различных фурункулов и стрептодермии, микозов волосистой части головы, педикулеза и чесотки.

Листья помогают устранить последствия пьянства. Плющом наши предки украшали двери в ночь под праздник зарождения солнца — Ярила, чтобы защитить дом от злых духов на весь год.

Лекарственные препараты

Настой (холодная вытяжка) листьев плюща: залить 1 стаканом холодной воды 1/4 ч. л. измельченных листьев, настоять 8 ч, процедить. Выпить в течение суток при заболеваниях печени и желчного пузыря, подагре, ревматизме. Наружно применяется при мозолях, бородавках, полипах, гнойных ранах и ранах, вызванных ожогами.

При пользовании препаратами плюща необходимо соблюдать меры предосторожности, так как растение содержит большое количество ядовитых веществ, особенно токсичны его плоды.

Места произрастания

Растет в Европейской части России, на Кавказе, в Крыму, Средней Азии в умеренно влажных, тенистых смешанных, лиственных, особенно буковых, лесах, на скалистых местах, по оврагам, балкам, ущельям и среди кустарника.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ - *Plantago majoris* L.

Семейство подорожниковые — *Plantaginaceae*

Род подорожника состоит из 260 видов, из них 27 произрастает в нашей стране.

Другие названия

Бабак, бабка, базки, базочки, буквица, дорожник, занучник, кобылий (собачий) язык, лопух подорожный, майник, мякиш, парник, подлежница, попутник, поранник, порезник, придорожник, путник, ранник, семижильник, сильнюшник, толкачики, топтун, трипутень, чирьевая трава, юржа.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с прикорневыми яйцевидными и ланцетовидными длинночерешковыми листьями. Корневище укороченное с мочкой тонких шнуровидных корней. Цветонос 10—50 см высоты, голый, несущий на себе густой колос из невзрачных буроватых цветков. Листья длинночерешковые, собраны в прикорневую розетку, широкояйцевидные, ланцетовидные, цельнокрайние с 3—9 дуговидными жилками, длиной до 20 см, шириной до 10 см, расположены обычно на земле для сохранения влаги. Если влаги много, листья поднимаются для испарения лишней воды. Плод — яйцевидная многосемянная коробочка; семена угловатые, коричневые. В одном растении содержится до 60 тысяч семян. Во время дождей из оболочек семян выделяется слизь, благодаря которой они прилипают к обуви прохожих, к животным, птицам и распространяются таким образом на большие расстояния. Цветет с мая по август.



Заготовка

С лечебной целью используются листья подорожника, его сок, корни и семена. Листья собирают в течение всего лета и до глубокой осени. Срывают с коротким остатком черешка, промывают в воде и сушат на чердаках или на открытом воздухе в защищенном от прямых солнечных лучей месте. Сырье пригодно к употреблению в течение 2 лет.

Химический состав

В листьях растения содержатся слизь (до 40%), гликозид аукубин, флавоноиды, горькие и дубильные вещества. Содержатся также аскорбиновая кислота, витамин К, каротин. В семенах найдены жирное масло (16,7—22%), олеаноловая кислота и стероидные сапонины. Листья подорожника знамениты еще и тем, что в них содержится большое количество дубильных веществ, столько же, сколько и в коре дуба.

Фармакологические свойства

Листья подорожника применяют в качестве отхаркивающего средства, противовоспалительного, кровоостанавливающего, ранозаживляющего, антимикробного.

Применение в медицине

Благодаря содержанию фитонцидов настой листьев подорожника обладает ярко выраженными противомикробными свойствами и служит хорошим средством для лечения гнойных ран и язв. Молодые листья останавливают кровотечение, а приложенные к свежим и застарелым нарывам и порезам заживляют их. Пластырь из растертых листьев излечивает язвы. Корень вешают на шею больного «свинками». Из

подорожника при слоновой болезни делают лекарственную повязку, препятствующую увеличению опухоли. Чечевичная похлебка, в которую кладут подорожник вместо свеклы, помогает при эпилепсии и астме. Подорожник в виде питья из семян или клизмы из его сока полезен при язве в кишках и желчном поносе. Подорожник является эффективным лечебным средством при катарах желудка с пониженной кислотностью, энтеритах и колитах, при язвенной болезни.

Корни подорожника помогают при мигрени и язвах, делают менее обильными менструации. Семена, растертые в порошок, или листья, сваренные в уксусе, лечат дизентерию. Говорят, все растение исцеляет от порчи.

Лекарственные препараты

Настой листьев подорожника готовят следующим образом: заваривают 500 мл кипятка 100 г сушеных листьев и настаивают в течение 2 ч, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью, геморрое. Используют для промывания ран, язв, свищей, фурункулов. Настой листьев употребляется для лечения бронхитов, коклюша, астмы и других болезней дыхательных путей. При кашле заливают молодые листья подорожника кипятком и пьют этот настой с медом. Отварив сушеные листья подорожника, можно приготовить напиток от засорения желудка.

Свежие листья подорожника моют, измельчают до кашицеобразного состояния, заливают пятикратным количеством изотонического раствора натрия хлорида, фильтруют через несколько слоев марли и обрабатывают открытые гнойные раны.

Настой семян подорожника: заварить 200 мл кипятка 25 г семян, продолжительное время взбалтывать, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 мин до еды при запорах, воспалении мочевого пузыря.

Сок из листьев подорожника: молодые листья тщательно промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг. После того как вода стечет, пропустить их через соковыжималку или мясорубку и отжать сок. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 мин до еды при гипацидных гастритах, колитах. Свежевыжатый сок подорожника помогает при хронических поносах. Это средство также полезно при воспалении полости рта и дыхательных путей. Сок из свежих листьев подорожника эффективен при лечении ран роговицы. Сок, принимаемый внутрь, устраняет болезни крови.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов подорожника являются заболевания желудка с повышенной кислотностью желудочного сока, предрасположенность к тромбообразованию.

Места произрастания

Родина подорожника — Европа. Первыми переселенцами семена подорожника были завезены в Америку. Североамериканские индейцы назвали это растение «следом белого человека». Подорожник широко распространен по всей территории России, за исключением северных и северо-восточных территорий, пустынь. Растет на пустырях, сорных местах, вблизи жилья, вдоль дорог и тропинок, на огородах, на лугах, по берегам рек и озер.

ПОДСНЕЖНИК ВОРОНОВА - *Calanthus Woronowii* L.

Семейство амараллисовые — *Amaryllidaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее луковичное травянистое растение. Листья широколинейные, расположенные по 2, шириной 1,5—2 см, к верхушке постепенно заостряющиеся, ярко-зеленые, плоские, после цветения вдоль складчатые. Цветочная стрелка достигает высоты 10-30 см и несет на верхушке один поникающий цветок белого цвета. Луковица диаметром до 3 см с желтоватыми наружными чешуями. Цветет в феврале-марте. Плод — коробочка с тремя створками.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются луковицы и листья растения.

Химический состав

Луковицы и надземная часть растения содержат алкалоиды. Среди них наиболее важным является галантамин, ликорин, галантин. В корнях найдены ликорин, галантин, галантаминидин.

Фармакологические свойства

Содержащийся в подснежнике алкалоид галантамин повышает слюноотделение, усиливает реакцию скелетной мускулатуры на ацетилхолин, восстанавливает нарушенную недеполяризуемыми курареподобными веществами нервно-мышечную проводимость.

Применение в медицине

Применяется при остаточных явлениях после перенесенного полиомиелита, при миастении и миопатии, полиневритах и радикулитах, связанных с травматическими поражениями нервной системы.

Лекарственные препараты

Препарат — галантамин бромистоводородный (*galanthaminum hydrobromicum*), выпускается в ампулах по 0,1%, — 0,25%, — 0,5% и 1%-й раствор.

Относится к списку А. Высшая доза -0,01, суточная - 0,02.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов подснежника являются эпилепсия, гиперкинезы, бронхиальная астма, стенокардия, брадикардия, кишечная колика.

Места произрастания

Растение распространено в Западном Закавказье.

ПОДСОЛНЕЧНИК ОДНОЛЕТНИЙ - *Helianthus annuus* L.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Подсолнух, солнечник, сояшник.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой до 2,5 (4) м. Стебель плотный, прямостоячий, неразветвленный, с губчатой сердцевинной. Корень стержневой, ветвистый. Листья очередные, крупные, сердцевидные, шероховатые, расположены на длинных черешках. Цветки желтые, верхушечные, собраны в крупную поникающую корзинку диаметром до 25 см, которая поворачивается к солнцу. Корзинки сильно разрастаются после оплодотворения. Наружные цветки крупные, желтые, языковые, бесплодные, внутренние — трубчатые, более мелкие, желто-коричневые, обоеполые, расположены по всей внутренней поверхности корзинки. Плод - продолговатая яйцевидная семянка полосатого или черного цвета. Цветет в июле-августе, созревает в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат краевые цветки, листья, зрелые семянки, стебель, корни, недоразвитые пазушные корзинки, обмолоченные корзинки, зола, получаемая после сжигания растения, извлекаемое из семян жирное масло, а также жидкость, образующаяся после сухой перегонки некоторых частей растения.

Цветки ярко-желтой окраски собирают в начале цветения, причем только ярко-желтые, краевые, язычковые. Их выдергивают из корзинок или осторожно обрывают, стараясь не повредить при этом трубчатые цветки, ответственные за созревание семян. Если же для приготовления лечебного средства необходимы оба вида, в этом случае срезают ответвившиеся боковые корзинки (они меньше центральной), с которых затем отбирают нужное лекарственное сырье. Сушат сразу же в хорошо проветриваемом темном помещении. Сушка под солнцем осуществляется быстрее, однако горячие лучи сильно прожигают нежную цветочную ткань, что снижает эффективность их последующего целебного применения. При соблюдении правильных условий высушивания сырье сохраняет свой естественный ярко-желтый цвет.

Зеленые здоровые листья заготавливают в начальный период цветения. Выбирают листья средних размеров, лучше без черешков или с небольшими черешками. В ходе сбора отбраковываются листья с пятнами ржавого цвета, пораженные вредителями, также отбраковываются потемневшие листья. Их сушат на открытом воздухе или в проветриваемых помещениях, на чердаках или в сушилке при температуре 40-50 °С. Сырье можно сушить на открытом воздухе под навесами, нанизав листья на прочную нить или шпагат.

Боковые корзинки могут заготавливаться как целиком, так и в разрезанном виде: для ускорения высушивания и для удобства применения их разрезают на 2-4 части. Цветки и листья хранят в матерчатых мешочках в сухом месте 2 года.

В лечебных целях используют и проростки семян подсолнечника. При их включении в меню человек получает целый ряд витаминов группы В, витамин Е, жиры, достаточно сбалансированные по аминокислотному составу белки. В состав пророщенных семян также входят важнейшие минеральные вещества, закладывающие основы функционирования различных систем организма: железо, калий, кальций, магний, фосфор.

Порция семян (например 1 стакан) заливается водой на 8 ч, а потом проращивается любым известным методом на нужную длину в течение 1—3 дней.

Когда необходимо получить больше зеленой массы, семена проращивают по другой технологии. В неочищенном виде их заливают водой и проращивают в банках в течение 24 ч, после чего семена переносят на подготовленную землю. После поливки их убирают на 3 дня в темное место (или создают искусственное затемнение), затем выносят на свет и проращивают до получения побегов необходимой длины, которые с успехом заменяют витаминные салаты.

Химический состав

В листьях подсолнечника содержатся: каротин, смолистые вещества, флавоноиды, сапонины, бетаин, органические кислоты, каучук, холин.

В цветках — флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, фенол карбоновые кислоты и спирты, пигменты.

Цветочные корзинки являются сырьем для получения пектина. В них найдены дубильные и смолистые вещества.

В семенах — жирное масло (35—40%), белок, углеводы, фитин, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонная и винная кислоты, витамины группы B, D, F, E, микроэлементы — калий, магний, кальций, натрий, цинк, железо. На долю углеводов приходится в среднем около 1/4 массы семян. Белки составляют около 20% общей массы.

Из семян подсолнечника заводским путем получают масло. Его свойства определяются присутствием глицеридов ненасыщенных жирных кислот: линолевой, олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, арахидоновой, лигноцериновой, линоленовой, в масле также найдены каротиноиды.

Фармакологические свойства

Препараты подсолнечника расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела, возбуждают аппетит, оказывают отхаркивающее действие. Корзинки обмолоченного подсолнечника используют для получения пектина, который подавляет гнилостную флору кишечника и применяется при энтероколитах, выводит из организма радионуклиды, соли тяжелых металлов.

Применение в медицине

В народной медицине отвар язычковых цветков пьют при желтухе, заболеваниях сердца, бронхиальных спазмах и желудочно-кишечных коликах, при малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей. Спиртовая настойка язычковых цветков (а иногда и листьев) эффективна при лихорадке и невралгии. Вместо настойки можно пользоваться отваром, полезным в качестве мочегонного средства, а также средства от поноса. Приготовленный из подсолнечника отвар в виде ванн применяется при заболеваниях суставов. В народной практике подсолнечник традиционно используется для снижения повышенной температуры тела. Полученное из подсолнечника масло обладает высокими питательными качествами. Используется в качестве профилактического средства при атеросклерозе, что обусловлено высоким содержанием в нем ненасыщенных жирных кислот. Прокипяченное масло подсолнечника используют в качестве заживляющего средства при свежих ранах и ожогах в виде масляных повязок. В косметологии с помощью подсолнечного масла лечат сухую увядающую кожу.

Цветки, листья, плоды и масло подсолнечника применяют при болезнях печени и желчных путей. Цветки и листья используют как противолихорадочное средство, спиртовую настойку из них пьют при малярии, гриппе, катаре верхних дыхательных путей. Свежие семена помогают при аллергии (крапивнице и др.).

Растительные масла вообще и подсолнечное в частности уменьшают риск получения химического ожога при работе с кислотами. Для этого необходимо перед работой смазать руки подсолнечным маслом.

Лекарственные препараты

Настой из свежих цветков подсолнечника готовят следующим образом: 2 ст. л. на 1 стакан кипятка, настаивать 2—3 ч и пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

Спиртовую настойку цветков 20%-ю принимают по 20 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Настойка сухого стебля на водке: 1 часть стебля на 8 частей водки, настаивать 9 дней. Пить по 3 ст. л. натощак в течение 3 дней -при малярии, настойку сердцевинки стебля -при лихорадке.

Подсолнечное масло входит в состав мазей, противосклеротического препарата «**Ли-нетол**». Его используют для масляно-щелочных ингаляций при заболеваниях носоглотки, оно входит в состав пластырей, масляно-горчичных обертываний при бронхитах, пневмониях.

Места произрастания

Широко распространен подсолнечник в южных районах России как полевая культура, в более северных — как силосная культура. Нуждается в интенсивном солнечном свете, влаге и наличии питательных веществ в почве. В благоприятных условиях развивает мощные корни, толстый стебель, крупные листья и дает хороший урожай семян.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ -*Artemisia absinthium* L.

Семейство сложноцветные (астровые) — *Compositae*

Другие названия

Байрам, белобыль, вермут, вдовья трава, галива, глистник, горечь, горечник, горькуша, дикий перец, дуна, емжиха, емшан, ермен, колывань, не-хвороца, нудянка, полынь белая (настоящая, огородная, полевая), полынец, полынивка, сарналина, тусница.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение до 125 см высоты, серебристо-сероватого цвета. Наделено сильным специфическим запахом и горьким вкусом. Стебли цветоносные, прямостоячие, слаборбистые, разветвленные в верхней части, у основания деревянистые. Корневище короткое, ветвистое, заканчивается стержневым корнем. Прикорневые листья триждыперисторассеченные, стеблевые — дваждыперистые, верхние листья перистые. Цветки мелкие желтые в шаровидных корзинках до 2,5—3,5 мм в диаметре, образующих неширокое метельчатое соцветие. Цветет в июле-августе. Плод — буроватая семянка до 1 мм длины, созревает в августе-сентябре. Из одного растения за лето вызревает до 100000 семян. Растение устойчиво к засухам и морозам.

Заготовка

Для медицинских целей используют листья и цветоносные верхушки (траву). Заготавливают полынь в два приема. Прикорневые листья срывают без черешков, до цветения, в стадии бутонизации. Верхушки собирают во время цветения, срезая их по длине 20—25 см. Опоздание со сроками сбора ведет к снижению лекарственной ценности полыни. При более позднем сборе у цветков исчезает желтый цвет, они становятся бурыми. Чтобы сырье не потемнело, растение рыхло складывают в корзинки и немедленно сушат в тени - на чердаке или под навесом или в сушилках при температуре 40—50° С. раскладывая слоем 3—5 см. Сухие стебли должны ломаться. Хранят сырье в плотных мешочках или деревянной таре 2 года.



Химический состав

Трава полыни горькой содержит эфирное масло, горькие гликозиды (абсинтин и анабсинтин), флавонартемизин, крахмал, смолу, минеральные соли, фитонциды, органические кислоты: янтарную, яблочную, а также дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и каротин.

Фармакологические свойства

За счет раздражения окончаний вкусовых нервов в полости рта действующие вещества полыни усиливают функцию желез желудочно-кишечного тракта.

Препараты полыни возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, стимулируя секрецию пищеварительных желез и усиливая выделение желчи и панкреатического сока.

Эфирное масло полыни также обладает секреторной функцией, а после всасывания действует возбуждающе на центральную нервную систему подобно терпенам и камфоре.

Применение в медицине

Применяется внутрь при нарушении пищеварения, повышении кислотности, желудочных коликах, гастритах, метеоризме, при заболеваниях печени и желчного пузыря, при анемии. Настой или порошок полыни устраняет газы, укрепляет желудочные соки, уничтожает запах изо рта. Зола полыни с оливковым или миндальным маслом полезна при «лишьей» болезни.

Препараты полыни рекомендуются также для повышения аппетита после перенесенных истощающих заболеваний. Отвары и настойки применяют в период выздоровления. Эфирное масло полыни используют при лечении бронхиальной астмы, ревматизма, экзем, ожогов (особенно при лучевой терапии). Свежий сок полыни, смешанный со спиртом, используют при мочекаменной болезни, бессоннице и как ранозаживляющее средство. Полынь оказывает болеутоляющее действие при ушибах, растяжении связок, вывихах, спазме и воспалении толстой кишки.

В народной медицине применяют полынь для лечения алкоголизма. Для этой цели смешивают 1 часть полыни и 4 части чабреца, заваривают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настаивают 40 мин, процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 2—3 месяцев. Употребляют ее и при ожирении. Исключительно эффективным по целебным свойствам считают сироп из полыни. Для приготовления сиропа 100 г травы замачивают в воде на 1 сутки, затем варят, процеживают и добавляют 400 г сахара. Продолжают варить до загустения. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Сироп помогает при болезнях печени и желтухе, уплотнении селезенки, а также при коликах и болезнях мочевых путей, выводит камни с мочой.

Отвар корней полыни горькой применяется при опухолях желудка, прямой кишки и матки.

Полынь также имеет репутацию санитарно-гигиенического средства. Ею издавна окуривали заразных больных и помещения во время войн и эпидемий. Как дезинфицирующее средство использовали даже при холере. В научной медицине препараты полыни горькой рекомендуются как горечь для возбуждения секреторной деятельности при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью. Настои готовят из расчета 1 ч. л. измельченной травы на 2 стакана воды. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

В Швейцарии дают пить чай из полыни при воспалении гланд. Пропорции, приготовление и прием этого чая должны быть индивидуальны для каждого человека.

В Китае известна цзю-терапия — метод прижигания рефлексогенных зон тела полынными сигаретами.

Подушечки из ароматических трав, в состав которых входит полынь, с успехом используют при лечении неврозов и нарушений сна (полынь — 1 часть, трава чабреца или мяты перечной — 1 часть, шишки хмеля — 2 части).

Эфирное масло полыни царица Клеопатра выделила среди других масел и использовала для получения туалетной воды. Масло полыни полезно втирать при вспухании желез.

Лекарственные препараты

Настойка полыни готовится из высушенной мелко изрезанной травы растения на 70%-м спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:5, настаивают 7—14 дней. Настойка сохраняется очень долго и не подвергается порче.

Настой травы полыни: заварить 200 мл кипятка 5 г травы настаивать в течение 20 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бессоннице, болезнях печени, почек, малокровии. Делать клизмы при глистах. Обмывать раны, язвы. Настой полыни применяется также для глазных примочек. Настой хранить в холодном месте 2—3 дня. Лечение проводить 2—3 недели. Повторный курс лечения через 1—2 месяца.

Настой травы полыни горькой: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы, настоять 40 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Хранить в прохладном месте не более 2—3 дней.

Настой травы полыни горькой: положить в эмалированное ведро 0,5—1 кг травы полыни, залить ее почти доверху кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 10 мин, настоять 20 мин. Использовать в качестве ванн при суставном ревматизме и подагре. Длительность процедуры 15-20 мин, температура воды 36-37 °С.

Отвар из листьев полыни и шалфея: смешать в равных количествах листья полыни и шалфея. 20 г смеси кипятить в 400 мл воды 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. через 2—3 часа при колитах. Можно удалить бородавки, если смазывать их ежедневно крепким настоем или отваром полыни.

Отвар из полыни с травой чабреца. Траву полыни смешать с травой чабреца (1:4). 15 г смеси кипятить на слабом огне в 300 мл воды 20 минут, настаивать 30 мин, затем процедить. Принимать по 1 ст.

л. 3 раза в день перед едой 2-3 месяца (под контролем врача!)

Соком из свежей травы полыни промывать долго не заживающие, гноящиеся раны, язвы, свищи. При воспалении глаз нужно сделать компресс с соком полыни.

Порошок травы полыни по 0,2—0,5 г принимать 3 раза в день перед едой или во время еды при болезнях печени.

Мазь из полыни: 10 г сгущенного экстракта полыни смешать со 100 г растительного масла или свиного жира. Смазывать раны, язвы, ожоги, свищи, обморожения.

Масло из полыни: 5 г семян полыни размельчить, смешать с 20 г прованского масла, настаивать 8 часов. Употреблять по 1 —2 капли на сахаре, хлебе при болях, судорогах. Масло полыни способствует росту волос.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов полыни являются: беременность, повышенная чувствительность к растению.

Принимают препараты полыни только в течение 2 месяцев, так как увеличение срока иногда оказывает отрицательное действие. В больших дозах препараты полыни вызывают рвоту воздействуют на кровяное давление (в малых дозах повышают, в больших понижают). **Растение слабоадовито.** Принимать препараты из полыни следует под наблюдением врача, с соблюдением сроков лечения и правил приема.

Места произрастания

Растение распространено в Европейской части России, Западной Сибири, Казахстане, на Тянь-Шане и частично в Средней Азии. Растет как сорняк вдоль дорог, на пастбищах, на пустошах, вырубках, реже в посевах на сухих солнечных местах, на песчаной почве, часто с примесью глины и гравия.

ПОЛЫНЬ МЕТЕЛЬЧАТАЯ - *Artemisia scoparia* Waldst

Семейство сложноцветные (астровые) — *Compositae*

Ботаническая характеристика

Двулетнее или однолетнее травянистое растение 30—70 см высоты, с вертикальным нетолстым корнем. Стебель одиночный, реже разветвленный, прямой, в средней и верхней части сильно ветвистый. Молодые листья с мягким опушением, взрослые — голые. Нижние листья черешковые, дважды- и триждыперисторассеченные, стеблевые — сидячие с узколинейными или нитевидными дольками. Цветочные корзинки мелкие, 1,5—2 мм в диаметре, многочисленные, собранные на ветвях односторонними кистями, образующими пирамидальную метелку. Листочки обертки голые, с пленчатым краем. Краевые цветки пестичные, с узкотрубным венчиком, срединные — тычиночные, с коническим венчиком. Семянки бурые, 0,6 мм длины, продолговатообратнояцевидные. Цветет в июле-августе.

Заготовка

Лекарственным сырьем является надземная часть, которую собирают во время цветения, срезая полынь по длине 20—25 см. Опоздание со сроками сбора ведет к снижению лекарственной ценности полыни. При более позднем сборе у цветков исчезает желтый цвет, они становятся бурыми. Чтобы сырье не потемнело, растение рыхло складывают в корзинки и немедленно сушат в тени — на чердаке, или под навесом, или в сушилках при температуре 40—50° С, раскладывая слоем 3—5 см. Сухие стебли должны ломаться. Хранят сырье в плотных мешочках или деревянной таре 2 года.

Химический состав

Содержание смол в наземной части 4,35-5,57%, в корнях - 1,08-1,37%, цветках — 7,91 %. Все растение содержит также органические кислоты: лимонную, яблочную, щавелевую, уксусную, пропионовую и валериановую; дубильные вещества (в траве 3,61—4,74%, в корнях 2—2,5%), относящиеся к пирогалловой группе. Помимо этого, наземная часть растения содержит эфирное масло, максимальное накопление которого наблюдается в фазу цветения (до 0,96%). В полыни метельчатой имеются также различные химические элементы, в их числе такие редкие, как титан и гелий.

Фармакологические свойства

Настой травы полыни метельчатой обладает мочегонным свойством, а ее эфирное масло - слабительным свойством.

Применение в медицине

Растение малотоксично. В народной медицине траву полыни метельчатой в виде спиртовой настойки (2,5:10) применяют для втирания при радикулите. А в виде настоя травы употребляют при эпилепсии, как глистогонное и при нарушении менструального цикла.

Лекарственные препараты

Масло из полыни метельчатой входит в состав препарата **артемизола**, обладающего спазмолитическим действием, резко повышающего растворимость солей в моче и способствующего выведению мочевых камней и песка. Применяют препарат при почечнокаменной болезни 2-4 раза в день за 15 мин до еды (при гастритах и повышенной кислотности желудочного сока — после еды).

Места произрастания

Растение распространено на солонцеватых лугах, залежах, в пустынях, по речным долинам, щебнистым склонам Европейской части России, Кавказа, Западной Сибири и Средней Азии.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ -*Artemisia vulgaris* L.

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae

Другие названия

Чернобыль, чернобыльник.

Черные засохшие стебли полыни обыкновенной остаются на всю зиму, резко выделяясь на фоне заснеженных полей, что и послужило основанием для русского названия «чернобыльник».

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение до 1 — 1,8 м высотой. Корневище многоглавое, короткое, с многочисленными ветвистыми придаточными корнями. Стебли прямостоячие, внизу деревянистые, ребристые, вверху -шерстистойочные, метельчато-ветвистые. Листья очередные, сидячие, перисторассеченные, с верхней стороны — темно-зеленые, снизу — беловойлочные. Доли листьев ланцетовидные, перистонадрезанные, края их слегка загнуты на нижнюю сторону. Цветки мелкие, розовые, в корзинках, собранных в метельчатое соцветие. Краевые цветки трубчатые, женские, внутреннеобоеполые. Плод — семянка без хохолка. Цветет с июня до ноября, созревает в августе-сентябре.

Чернобыльник отличается от других видов полыни. Он имеет темно-фиолетовую окраску ствола, за что и получил свое название. В полдень, когда солнце сильно припекает, листья переворачиваются светлой опушенной стороной кверху, чтобы отражать солнечные лучи и предохранять растение от слишком сильного нагревания и испарения влаги.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат облиственные верхушки и корни. Листья собирают во время цветения растения, срезая мягкие облиственные верхушки длиной 15—20 см. Сушат на чердаках или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем в 5-7 см и часто переворачивая. Корни выкапывают осенью. Мягкие мясистые части отделяют от главного корня, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или в сушилке при температуре 50—60 °С. Траву хранят в мешочках, корни — в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Химический состав

Трава содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества, смолистые и сахарные вещества. В листьях содержатся слизистые и смолистые вещества, до 12 мг каротина, до 175 мг витамина С, следы алкалоидов, эфирное масло, кумарины. В корнях обнаружены дубильные вещества, инулян, эфирное масло.

Фармакологические свойства

Препараты полыни обыкновенной обладают кровоостанавливающим, жаропонижающим, противосудорожным, обезболивающим, противоглистным, ранозаживляющим, тонизирующим, успокаивающим, желчегонным, мягким слабительным и общеукрепляющими свойствами.

Применение в медицине

Применяется внутрь при отравлениях, воспалении слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, почечнокаменной болезни, для повышения аппетита, при туберкулезе легких и после перенесенной дизентерии, как дополнительное средство при лечении рака желудка, прямой кишки и матки, в качестве противоглистного средства для изгнания аскарид и остриц. А также при истощении, бессоннице, различных неврозах, простудных заболеваниях, малярии, гриппе и эпилепсии. Наружно используется для лечения язв, долго не заживающих ран и гнойничковых заболеваний кожи, в виде примочек при насморке и головной боли, для спринцеваний при белях, болезненных менструациях, эрозии шейки матки и в качестве abortивного средства в виде ванн. Отвар травы использовался при тяжелых родах, родильной горячке, женских заболеваниях, аменорее и дисменорее. В смеси с травой чабреца полынь используют для лечения алкоголизма. Трава полыни используется для вдыхания дыма для лечения астмы.

Отвар корня или всего растения используют при нервных заболеваниях, как противосудорожное средство, при эпилепсии, неврастении, испуге, менингите и др. нервных заболеваниях. Корень, настоящий на белом вине, рекомендуется больным туберкулезом легких и для повышения аппетита. Эффективен при туберкулезном менингите.

Лекарственные препараты

Свежую траву черныбыльника в измельченном виде прикладывают к ранам для их быстрейшего заживления.

Отвар черныбыльника на вине: в 200 мл белого вина засыпать 20 г измельченной травы, варить 10 мин, добавить 1—2 ч. л. меду в кипящую воду. Пить по 1/2 стакана натоцак как общеукрепляющее при туберкулезе легких.

Отвар корня черныбыльника на пиве: в 0,5 л пива насыпать 30 г измельченного корня, кипятить 5 мин, процедить. Пить при эпилепсии, судорогах и различных конвульсиях.

Места произрастания

Встречается по сорным местам, пустырям, огородам, кустарникам, берегам рек, сырым лугам.

ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ - *Artemisia taurica* Willd

Семейство сложноцветные (астровые) — Compositae

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение-полукустарник, сероватый от густого паутинистого опушения. Корень стержневой, толстый, вертикальный, деревянистый. Стебли прямые, жесткие, ребристые, высотой 15—40 см. Листья черешковые, длиной 1,5—2,5 см, овально-продолговатые, трижды-перисторассеченные. Цветочные корзинки яйцевидные 3—3,5 мм длиной и 2 мм шириной, вверх направленные, в узких метельчатых соцветиях. Обертка черепитчатая, густо-сероопушенная, листочки выпуклые, по краю пленчатые. Цветков 6—8. Семянки до 1 мм длиной, яйцевидные, сероватые, тонко-бороздчатые. Цветет в августе.

Химический состав

В траве полыни содержится лактон таурицин, тауремизин, эфирное масло (0,5-2%), состоящее из абинетола и пинена.

Фармакологические свойства

Препараты полыни таврической повышают артериальное кровяное давление, увеличивают амплитуду сердечных сокращений и замедляют их ритм, стимулируют центральную нервную систему и улучшают диурез. Препараты полыни применяют в качестве средств, тонизирующих центральную нервную систему и систему кровообращения.

Применение в медицине

Препараты из полыни назначают больным с недостаточностью кровообращения при воспалении легких, при явлениях астении и т. п.

Противопоказания

Растение ядовито. Отмечались отравления животных, особенно лошадей, главным образом в Прикаспийской низменности. Имеются сведения, что во время похода Петра I в Персию за одну ночь около г. Кизляра пало свыше 500 лошадей в результате отравления полынью таврической. Смертельная доза сухой полыни для лошадей равна 250-270 г.

ПОМИДОР СЪЕДОБНЫЙ (ТОМАТ) - *Lycopersicon esculentum*

Семейство пасленовые — Solanaceae

Ботаническая характеристика

Травянистое однолетнее растение до 1 м высоты. Корень стержневой, ветвистый. Стебель прямостоячий, ветвистый. Листья очередные, прерывисто-непарноперистые. Цветки правильные, пятичленные, желтые, соцветия в виде завитка. Плод ягодообразный, сочный с многочисленными мелкими семенами.

Заготовка

В лечебных целях используют зрелые плоды и сок из них.

Химический состав

Плоды содержат витамины Р, РР, К, витамины группы В, аскорбиновую кислоту (ее здесь почти столько, сколько в лимонах и апельсинах), обнаружены каротиноиды, пектиновые вещества, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая и пр.), сахара (фруктоза, сахароза и др.), соли калия, магния, железа и др. В помидорах довольно много калия, которому принадлежит важная роль в поддержании нормальной функции сердечно-сосудистой системы.

Фармакологические свойства

Препараты из помидоров обладают противоавитаминозным, ранозаживляющим и противовоспалительным свойствами. Помидоры в отличие от многих овощей обладают нежной клетчаткой, которая благоприятно влияет на жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры, способствует снижению гнилостных процессов в кишечнике, выделению из организма избыточного количества холестерина и вместе с тем оказывает благоприятное действие на процессы пищеварения.

Помидоры усиливают специфический иммунитет к возбудителям воспаления легких — пневмококкам, кишечных инфекций — сальмонеллам, дизентерии. Фитонциды помидоров проявляют противогрибковую активность, задерживая развитие опасных для человека микроскопических грибов.

Применение в медицине

Помидоры рекомендуются в диетическом питании как источник минеральных веществ и витаминов больным с нарушением обмена веществ (особенно, когда нарушен обмен калия), с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, как противогнилостное средство. Из-за низкой калорийности их можно включать в разгрузочную и голодную диеты. Они полезны при малокровии, так как содержат значительное количество железа. Помидоры возбуждают аппетит, активизируют процесс пищеварения, полезны при атеросклерозе, однако они не рекомендуются при желчнокаменной болезни. Существует ошибочное мнение, что помидоры способствуют отложению солей из-за высокого содержания щавелевой кислоты, однако оказалось, что этой кислоты в помидоре в 8—10 раз меньше, чем в свекле и картофеле.

Полезным свойством помидоров является высокая их ощелачивающая способность. Причем в этом отношении они наиболее привлекательны из овощей, так как соли органических кислот, входящих в их состав, в процессе усвоения оставляют в организме значительный запас щелочных веществ. А, как известно, эти вещества противодействуют нарушению существующего в организме кислотно-щелочного равновесия: они связывают избыток кислот, образующихся в процессе обмена веществ, и тем самым предотвращают преждевременное старение организма.

Полезны помидоры и вследствие невысокого содержания в них пуринов, которые в питании людей зрелого и пожилого возраста должны ограничиваться, а при подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена мочевой кислоты, полностью исключаться. (Много пуринов содержат мясо, рыба и другие продукты животного происхождения. Есть и растительные продукты, богатые пуринами: фасоль, горох, шпинат, салат, цветная капуста и некоторые другие.)

Лекарственные препараты

Кашица (паста) из растертых плодов при наложении на гнойные раны способствует их заживлению по причине содержания в помидоре веществ, подавляющих развитие болезнетворных микробов.

Недостаток в организме витаминов А, С, солей железа и калия, можно вполне восполнить, употребляя ежедневно по 150—200 г свежих помидоров или 2 стакана томатного сока.

Принимая 2—3 раза в день за 30 мин до еды по 200 мл томатного сока, приготовленного из спелых плодов помидора, со столовой ложкой меда, можно задержать развитие вредных для организма человека микроскопических грибков.

При глаукоме выпивать за 30 мин до каждого приема пищи по 1 стакану томатного сока со столовой ложкой меда.

Противопоказания

Консервированные, маринованные, соленые помидоры не рекомендуют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, но можно в этих случаях употреблять свежемороженые.

Места произрастания

Помидоры выращивают повсюду как огородную культуру.

ПОРТУЛАК КРУПНОЦВЕТКОВЫЙ - *Portulaca obraceas*

Семейство портулаковые

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение с лежачими водянистыми стеблями длиной

10—30 см. Листья супротивные, мелкие, толстые, удлинненно-клиновидные, сочные. Цветки мелкие, желтые. Цветет в июне-сентябре и даже до заморозков. Цветки крупнее, чем у портулака огородного, до 4 см в диаметре, самых разнообразных расцветок — красные, сиреневые, лиловые, фиолетовые, желтые, оранжевые, белые (не лепестки, а окрашенные чашелистики), раскрываются полностью на ярком солнечном свете. Запах у зелени слабый, вкус слабопряный, терпкий и освежающий.

Заготовка

С лечебной целью используют траву и семена портулака огородного. Траву собирать надо до начала цветения. Позднее, после цветения, листья становятся твердыми, с острым вкусом.

Химический состав

Надземная часть содержит белки, сахара, микроэлементы (цинк, медь, марганец, никель, железо), макроэлементы (кальций, магний, натрий, калий), органические кислоты, алкалоиды, сапонины и другие гликозиды, норадреналин, значительное количество каротина, витаминов С, Е, РР и К, слизистые и смолистые вещества. Семена насыщены жирным маслом, включающим линолевою, олеиновую, пальмитиновую и иные жирные кислоты. Столь разнообразный химический состав растения обуславливает ряд полезных свойств портулака.

Фармакологические свойства

Препараты из портулака оказывают противовоспалительное, мочегонное, антисептическое, болеутоляющее действия. В последние годы установлено, что внутривенное введение настоя или отвара портулака огородного способствует усилению сердечного ритма, повышению артериального давления при заметном сужении сосудов. Этот эффект объясняют действием норадреналина, которым богато растение. Этим же вызвана, по-видимому, и способность портулака останавливать внутренние кровотечения. Он снижает уровень сахара в крови, и салат из листьев может быть рекомендован для пищевого рациона больных с легкой формой сахарного диабета.

Применение в медицине

С давних пор портулак огородный считался необыкновенно ценным лекарственным растением, «очищающим организм» от самых различных недугов. Листья его, еще со времен Гиппократов, ускоряли заживление ран, входили в состав смеси для лечения импотенции, использовались как антитоксическое средство при укусах ядовитых змей и насекомых, при трихомонадном кольпите, бессоннице, метеоризме, болезнях печени и почек, как мочегонное, при цинге и других авитаминозах, дизентерии. Семенами лечивали чешуйчатый лишай.

Листья и семена — хорошее глистогонное лекарство.

Измельченные семена, смешанные с медом, полезны при астме. Народные предания утверждают: если положить растение в постель — не будешь видеть снов.

Лекарственные препараты

Отвар из травы портулака: заварить 200 мл кипятка 25 г свежей травы, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 2 ч, затем процедить. Пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день при болезнях почек, печени, артритах. Обмывать раны, язвы.

Отвар из семян портулака: заварить 200 мл кипятка 10 г растертых семян, кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать 30 мин. Применять наружно в виде примочек на чешуйчатый лишай, мокнущие экземы, гнойничковые высыпания.

Настой портулака крупноцветкового: заварить 200 мл кипятка 10 г сухого сырья (или 30 г свежего) кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Места произрастания

Растет портулак на огородах и в садах, по берегам рек, на полях, влажных песчаных местах, у жилья средней полосы России, а также в Крыму, на Кавказе, в Средней и Малой Азии, Иране, Монголии, Китае.

Во многих странах культивируется как огородное растение. В культуре широко распространен также декоративноцветущий вид — портулак крупноцветковый, завезенный к нам в начале прошлого века из Южной Америки. Его можно теперь встретить повсюду в наших деревнях, в озеленении — на каменистых горках, в ковровых рабатках, клумбах.

ПРОСВИРНИК ЛЕСНОЙ - *Malva silvestris* L.

Семейство мальвовые — *Malvaceae*

Другие названия

Василек, грудная (зензиверова) трава, грудница, дашин, зензивер, калачики лесные, кудри царские, мальва дикая (лекарственная, лесная, обыкновенная), паночка, пацирник, проскурняк дикий, розжа, рожица красная, ружа (роза) лесная, рямница, свиная розжа, скалка, слез, танцерник, туша, шляз.

Ботаническая характеристика

Одно- или двулетнее, иногда многолетнее растение высотой 30—120 см. Стебель шершаво-полосатый, прямостоячий, или лежачий, или приподнимающийся, ветвистый, густо покрыт волосками. Корень стержневой, длинный, разветвленный, мочковатый, крепкий. Листья длинночерешковые, очередные, округло-сердцевидные, пильчатые по краям, густо покрыты волосками. Верхние и средние листья 7-лопастные, самые верхние - 5-лопастные.

Цветки розоватые, крупные, 5—7 см в поперечнике, располагаются по 1—5 в пазухах листьев, на длинных волосистых цветоножках. В центре лепестков имеются более темные прожилки.

Плоды сухие, распадаются при созревании на несколько плоских почковидных семян. Семена почковидные, красно-бурые, голые. Цветет с июня по сентябрь, плоды созревают в июле-октябре.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают цветки просвирника, когда они становятся розовыми, но до конца еще не распустились, с чашечками, без цветоножек. Одновременно можно собирать листья без черешков в отдельную тару. Сушат на воздухе в тени или теплых, проветриваемых помещениях. При высушении цветки становятся лиловыми, темно-фиолетовыми. Корни выкапывают осенью, когда стебли начинают подсыхать, или высохли полностью. Хорошо отмыть, не очищая кору. Сушат в тени, хранят в мешках. Листья и цветки хранят в жестяных коробках, выстланных бумагой. Срок хранения листьев 1 год, цветков — до 2 лет, корней — 3 года.

Химический состав

Цветки и листья просвирника содержат много целебной слизи, углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамина С (до 220 мг%), имеются каротин, холин, дубильные и красящие вещества, гликозид мальвин. В семенах найдено полувысыхающее жирное масло.

Фармакологические свойства

Цветы и листья просвирника обладают выраженным мягчительным, обволакивающим и противовоспалительным свойствами, близкими к действиям препаратов из корня алтея. Обволакивающие свойства обусловлены наличием большого количества слизи.

Применение в медицине

Препараты просвирника применяют внутрь при болезнях гортани, трахеи, воспалении легких, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бронхите, ларингите. Отвар корней и надземной части используется при заболеваниях сердца. Наружно применяют для лечения ожогов и некоторых кожных заболеваниях; при мучительном сухом кашле, катаре горла и сиплом голоса - как полоскание.

Лекарственные препараты

Настой цветков просвирника: заварить 1 л кипятка 30—40 г высушенных цветков или листьев просвирника, настаивать 6 ч. Применять наружно для полоскания полости рта и горла при ангинах, воспалении десен, для промывания гноящихся ран, язв, ожогов, обморожений, для компрессов к воспаленным геморроидальным узлам.

Настой листьев просвирника: настаивать в 200 мл охлажденной кипяченой воды 20 г измельченных листьев 2 ч, процедить. Пить по 100 мл 2 раза в день при бронхитах, ларингитах, простуде, охриплости голоса, колитах, болезнях печени, мочевого пузыря.

Цветки и листья применяют вместе с травой черныбыльника, ромашки и зерном овса в виде ванн при увеличении селезенки.

Места произрастания

Растет повсюду как сорняк вдоль дорог, около жилья, по пустырям, в огородах, по краям полей.

ПСОРАЛЕЯ КОСТЯНКОВАЯ -Psoralea drupacea Vge.

Семейство бобовые — Leguminosae (Fabaceae)

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с прямыми разветвленными, при основании слегка деревянистыми стеблями, высотой 70-130 см.

Листья простые, округлые или овальные, 3—4 см длиной и 4—5 см шириной. Цветки беловато-лиловые, собраны в рыхлые кисти. Плод - односемянный не раскрывающийся орешкообразный боб, длиной около 5 мм, шириной 3-3,5 мм.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают плоды растения. Их собирают с конца июля до первой декады августа. В сентябре на тех же участках проводят повторную заготовку. После сбора плоды сразу же сушат, рассыпав тонким слоем на мешковине или бумаге.

Химический состав

Плоды и корни псоралеи содержат кислоты (олеиновую, линолевую, линоленовую, пальмитиновую, стеариновую, арахидоновую, бегеновую, лигноцериновую, миристиновую), каротиноиды, стероиды, фурукумарины (псорален и изопсорален, стимулирующие образование в коже пигмента при облучении ультрафиолетовыми лучами).

Псорален — слабо-желтоватый кристаллический порошок с ароматным запахом. Трудно растворим в воде, несколько легче — в спирте и хлороформе.

Фармакологические свойства

Препараты псоралеи обладают сильными антибиотическими действиями, подавляют рост грамположительных бактерий, антибиотикоустойчивых стафилококков.

Применение в медицине

Используется для лечения витилиго и гнездной плешивости.

Лекарственные препараты

«Псорален» выпускают в порошках и таблетках по 0,005; 0,01; 0,02 г, а также в 0,1 %-м растворе на 70%-м спирте. Хранят в защищенном от света месте. Применяют внутрь «Псорален» в дозе 0,005—0,01 или 0,02 г на прием ежедневно 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

Суточная доза для взрослых — 0,04-0,06 г, для детей в возрасте до 5 лет -0,005 г, от 6 до 10 лет — 0,01 г, от 11 до 13 лет — 0,015 г, 14до 16 лет- 0,02 г.

Одновременно с приемом внутрь на депигментные участки кожи наносят пипеткой 0,1%-й раствор «Псоралена» и смазывают им депигментированные участки кожи. Такую процедуру проводят ежедневно, или через день на ночь, или за 2—3 часа до облучения. Курс лечения продолжается 3-3,5 мес. Повторные 2—3 курса в случае необходимости назначают через 1 — 1,5 мес.

Места произрастания

Растет в лесных предгорьях и низкогорьях Средней Азии, там же нередко встречается как сорное растение.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ -*Leonurus quinquelobatus* Gilib.

Семейство губоцветные — *Labiatae*

Другие названия

Сердечная трава, сердечник. Научное название пустырника *Leonurus* в переводе с греческого означает «львиный хвост».

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с четырехгранным, густоопушенным, прямостоячим, ветвистым стеблем высотой 30—100 см. Нижние листья округлые, яйцевидные, с сердцевидным основанием, почти до середины пальчато-пятираздельные, средние листья продолговато-эллиптические или ланцетовидные, трехраздельные; верхние листья трехлопастные. Все листья опушенные, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые. Цветки двугубые. Чашечка голая или волосистая, состоит из 5 колючих зубцов. Венчик в

2 раза больше чашечки по длине, снаружи мохнатый. Верхняя губа венчика пурпурная, нижняя — посередине желтая с пурпурными крапинками. Трубка венчика внутри с волосистым кольцом, несколько вздутая. Тычинок 4, причем нижние тычинки длиннее верхних. Цветки собраны мутовками, сидящими в пазухах прицветных листьев. Плоды - орешки. Цветет с июня по сентябрь.

Также можно использовать пустырник волосистый — *Leonurus villosus* Desf.

Во избежание сбора других близких видов пустырника, уместно будет привести их отличительные признаки:

Пустырник беловойлочный (*Leonurus lanatus* L., или *Panzeria lanata* Pers) имеет цветки беловато-желтые, крупные (25—35 мм в поперечнике); листья с нижней поверхности покрыты густым и толстым беловатым войлоком, состоящим из длинных многоклеточных и сильно перепутанных простых волосков.

Пустырник татарский (*Leonurus tataricus* L.) имеет зубцы чашечки в 2 раза короче трубки венчика, а среднюю долю нижней губы венчика в 2 раза длиннее и в 1,5 раза шире боковых долей; листья глубококорассеченные (до 3/4 их длины) на 5 ромбовидных долей.

Пустырник сизоватый (*Leonurus glaucescens* Vge.) очень сходен с пустырником татарским и отличается от него в основном сероватым цветом всего растения.

Пустырник сибирский (*Leonurus sibiricus* L.) имеет листья, надрезанные на очень узкие линейные доли, — в 1,2—2 мм шириной.

Заготовка

С лекарственной целью используется надземная верхняя часть растения вместе с листьями и цветками. Их срезают в начале цветения и сушат на чердаках, в сараях или в тени на открытом воздухе, раскладывая на мешковине или бумаге. Готовое сырье должно состоять из хорошо высушенных верхушек надземных частей пустырника и по морфологическим признакам соответствовать описанию, приведенному в ботанической характеристике растения.

Влажность сырья не должна превышать 13%; золы — не более 12%; стеблей толщиной свыше 4 мм — не более 3%; травы, утратившей свою нормальную окраску — не более 5%; посторонних примесей (органических и минеральных) — не более 2%.

Химический состав

В траве пустырника найдены рутин, кверцитрин, гиперозид, квинквелозид, алкалоид стахидрин, эфирное масло, дубильные вещества, сапонины, горькие и сахаристые вещества, следы ретинола, аскорбиновая кислота и др.

Фармакологические свойства

Препараты из пустырника успокаивают центральную нервную систему, усиливают сокращение сердечной мышцы, снимают одышку и заметно понижают артериальное давление. Пустырник не вызывает токсических явлений и действует угнетающе на нервную систему, превосходя в этом отношении действие валерианы в 3—4 раза.

Применение в медицине

Препараты из пустырника используются в качестве успокаивающего средства при повышенной нервной возбудимости, неврозах, истерии, невралгии, на ранних стадиях гипертонии, стенокардии, при пороках сердца, сердечной слабости, головных болях, в климактерическом периоде, при базедовой болезни и эпилепсии. При необходимости им можно заменять препараты из валерианы.

Лекарственные препараты

Настой травы пустырника пятилопастного: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять в термосе 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой травы пустырника пятилопастного: залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 2 ч. л. травы, настоять 8 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сок свежей травы пустырника пятилопастного пить по 30—40 капель на прием 5 раз в день при базедовой болезни.

Чтобы свежий сок не переводился и зимой, его смешивают со спиртом в соотношении 1:1, смесь закупоривают в стеклянной посуде. Консервированный сок принимают из расчета 20—30 капель 3 раза в день.

Места произрастания

Растет как сорняк по пустырям, склонам, обрывам и берегам рек Западной Сибири и Европейской части России. В лесу пустырник в основном встречается на заброшенных пасеках и возле сторожек. На лугу его почти не встретить.

ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ - *Leonurus cardiaca* L.

Семейство губоцветные — *Labiatae*

Другие названия

Башкан, гланка, глухая крапива, ендра, заличник, зиндра, куриный след, львиный хвост, нитошник, сердечная трава, сердечник, синдра, собачница, тарай, хвостика, хвостика, шантаис, шантай.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение сероватого цвета (от густого опушения). Имеет один или несколько стеблей. Стебли прямостоячие, ветвящиеся, красноватые, высотой 50—200 см, несущие на себе супротивно-расположенные черешковые листья, к верхушке стебля постепенно уменьшающиеся. Листья почти до середины пальчатопятираздельные, ярко-зеленые, снизу сероватые, в очертании округлые, длиной 6—12 см. Цветки розовые, собраны в ложные мутовки в пазухах верхних листьев. Плод состоит из четырех 3-гранных темно-коричневых орешков длиной 2—3 мм, заключенных в остающуюся чашечку. Цветет с июня по сентябрь.

Заготовка

Лекарственным сырьем является трава, которую заготавливают во время цветения в июле, срезают верхушки без толстых нижних стеблей, быстро сушат в хорошо проветриваемом помещении без доступа солнечных лучей.

Химический состав

В траве пустырника найдены алкалоиды (0,035—0,4%), содержащиеся лишь в начале цветения, флавоноиды (кверцетин, рутин и пр.); обнаружены также стахидрин, сапонины, дубильные вещества, горькие и сахаристые вещества, эфирное масло (0,05%).



Фармакологические свойства

Препараты пустырника обладают седативными свойствами, понижают артериальное давление и замедляют ритм сердечных сокращений.

Применение в медицине

Назначается как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, истерии, сердечно-сосудистых неврозах, ранней стадии гипертонии, стенокардии, при кардиосклерозе, миокардите, пороках сердца, при сердцебиениях, при контузиях головного мозга, в некоторых случаях при синдроме Меньера. По действию близок к валериане, но интенсивнее ее в некоторых случаях невроза сердца.

В народной медицине пустырник применяют при заболеваниях мочевого пузыря, при сердцебиении, от головной боли, от кашля. Отвар корня рекомендуют от кровотечений, припарки из корня — от ломоты в костях, отваром также обмывают раны животным. В Болгарии пустырник применяют как кровоостанавливающее средство, в Румынии — при базедовой болезни, эпилепсии, в Англии - при истерии, невралгии. В США и Канаде пустырник вытеснил валериану.

Лекарственные препараты

Настой травы пустырника: 2 ст. л. травы заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения. Принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

Свежий сок пустырника — 20—40 капель 3 раза в день до еды.

Порошок травы пустырника — назначают по 1 г 3 раза в день.

Настойку пустырника готовят на 40—70%-м спирте (1:5). Настаивают 7—14 дней, отфильтровывают, принимают по 15 капель 3 раза в день.

Места произрастания

Распространен в Европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе. Растет среди кустарников, по берегам рек, на лугах, полянах, как сорняк на пустырях, близ жилья.

ПШЕНИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Triticum vulgare* L.

Семейство злаковые (мятликовые) — *Gramineae*

Другие названия

Пшеница мягкая.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение. Стебель 45—200 см высотой, полый, голый. Листья линейные, плоские, на месте перехода от листового влагалища к листовой пластинке имеют язычок и ушки, последние часто с ресничками. Колос рыхлый, двухрядный, четырехгранный, с гибким стержнем. Колоски сидят на выступах стержня поодиночке и содержат по 3—5 цветков, из которых только 2—3 дают зерна. Створки колосков яйцевидные, продольно-морщинистые, широкие, вздутые, на верхушке притупленные и снабженные коротким широким зубцом.

Зерновки овальные или удлинено-яйцевидные, с ясно выраженным хохолком и продольной бороздкой на спинке, 1 — 1,5 см длиной, 0,3—0,5 см шириной, беловатые или красноватые, в сечении округлые или округло-треугольные, мучнистые, полустекловидные или стекловидные, без запаха. Из культурных видов широко распространены только два вида — мягкая и твердая пшеницы, среди них наиболее часто возделывают мягкую пшеницу — озимую и яровую. Твердая пшеница имеет плотный колос с длинными, превышающими длину колоса остями, колосковые чешуи кожистые, с широкими, хорошо выраженными зубцами. Происхождение твердой пшеницы как вида не известно. Наиболее ценны кустистые с крупными колосьями формы твердой пшеницы.

Заготовка

Из пшеницы получают муку, крупу, спирт, крахмал, клейковину; из зародышей зерна — масло. Пшеничные отруби идут на корм скоту и птице, а солома — на подстилку, на производство газетной бумаги и картона. Все составляющие пшеницы, включая и ее проростки, используются в лечебных целях.

Химический состав

Зерна пшеницы содержат белки (10-15%); углеводы (48-65%), представленные в основном крахмалом; сахара (2—7%); клетчатку (2,08—3,01%); небольшое количество жиров и липидов (до 2%), сосредоточенных преимущественно в зародыше и алейроновом слое, влияющих отрицательно на сохранность зерна; клейковину — нерастворимый в воде упругоэластичный гель, образующийся при смешивании размолотого зерна пшеницы или муки с водой; незаменимые кислоты — гистидин (используется дополнительно для лечения аллергий, анемии, артрита, повышенной кислотности желудочного сока, язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний). Главным образом необходим в период роста организма либо после травм), лейцин (необходим для роста и заживления костей и мышц. Обнаружено, что лейцин не хватает у алкоголиков и наркоманов); лизин (укрепляет иммунную систему, содействует росту костей); аминокислоты, не относящиеся к незаменимым: аланин (укрепляет иммунную систему, понижает риск образования камней в почках, способствует лечению гипогликемии), цистеин (ослабляет вредное воздействие курения и алкоголя), пролин (улучшает структуру кожи, важен для суставов и сухожилий, укрепляет сердечную мышцу); витамины: групп В, РР, Е, микроэлементы (фосфор, калий, натрий, магний).

Фармакологические свойства

Отвар пшеничных зерен используют как общеукрепляющее средство, проросшее зерно пшеницы используется в качестве поливитаминного средства.

Применение в медицине

Попадая в желудок, пшеница не только активно подпитывает организм энергией, активно укрепляя и стимулируя защитные силы организма, но и вырабатывает много слизи и тепла, что способствует лечению болезней печени и желчного пузыря, повышает иммунитет.

Полезна пшеница при болезнях простаты, очищает почки, мочевой пузырь, облегчает боль при язвах кишечника, снимает боли в животе.

Злаками можно очищать организм, для этого желательно употреблять крупы без молока, масла, соли и сахара.

Мякиш, намоченный в горячем молоке, прикладывают к нарывам, опухолям для их рассасывания. Отвар из мякиша хлеба применяется при поносах, отвар пшеничных отрубей с медом пьют при заболеваниях дыхательных путей и применяют для слабительных клизм.

Отруби. Припарки из отрубей употребляют в качестве косметического средства, смягчающего кожу. Отвар пшеничных отрубей принимают при склонности к запорам. Лицам, страдающим запорами, а также пожилым людям полезно питаться жареной пшеницей в количестве 50—100 г 2—3 раза в день до еды.

Пшеничные отруби снижают излишнее содержание в крови женского гормона эстрогена, которое может стать причиной возникновения опухолей молочных желез, а также значительно уменьшают содержание в толстой кишке вторичных желчных кислот, образующихся из желчи и способных содействовать развитию рака толстой кишки. Употребление пшеничных отрубей в количестве 23-35 г в день предотвращает развитие полипов в прямой кишке у больных наследственным полипозом толстой кишки, при удаленной толстой кишке.

Если после начала приема отрубей наблюдается метеоризм, следует уменьшить количество съедаемых отрубей, постепенно доводя их потребление до 2 ст. л. Превышение этого количества отрубей (особенно в течение длительного времени), не рекомендуется, т. к. вместе с пищевыми волокнами в ощутимых для организма количествах могут удаляться необходимые для него микроэлементы и витамины.

Проростки. Очень полезны для организма проростки пшеницы. Они, как и отруби, не калорийны, но при этом прекрасно наполняют желудок, надолго снимают чувство голода, порой даже до 6 ч.

Содержание в ростках витаминов С и В возрастает более, чем в 5 раз, витамина В₂ — в 1,5 раза, фолиевой кислоты — в 4 раза, витамина В₁₂ — в 13,5 раз. По содержанию белков и других питательных веществ 7 кг ростков пшеницы равны 160 кг других овощей. По мнению специалистов, ростки пшеницы содержат много полезных компонентов, обладающих восстановительными и защитными свойствами. Блюда из проростков пшеницы поднимают тонус организма, наливают бодростью, препятствуют развитию преждевременного старения. С помощью проростков можно укрепить истощенные волосы, очистить и разгладить кожу.

Сок из ростков пшеницы. Из проростков пшеницы можно приготовить сок. Для этой цели лучше пользоваться специальной соковыжималкой для мягких овощей, зелени и ростков пшеницы. При отсутствии соковыжималки, можно использовать мясорубку и просто отжать полученную массу через марлю. Ростки с одного подноса (25x35 см) могут дать 200—300 мл сока в зависимости от длины ростков. А поскольку сок быстро портится, его необходимо использовать в течение 12 ч. Сок из ростков пшеницы содержит витамины С и Е, каротин, аксиоксиданты, его употребление предупреждает появление свободных радикалов. При приеме внутрь сока — очищаются кровь, ткани органов, пищеварительный тракт. Сок стимулирует выработку ферментов, обмен веществ, увеличивает количество эритроцитов в крови, снижает давление.

Лучше всего выпивать немного сока каждый день утром на пустой желудок. Обычно хватает 60—120 мл сока каждый день (или через день). Пить сок надо медленно, можно смешивать его с натуральными фруктовыми и овощными соками — это позволит предотвратить тошноту и раздражение желудка, вызываемых слишком сильным действием сока. Если сок принимается в качестве лекарства от конкретной болезни, лучше пить его небольшими порциями (30—60 мл) 3—4 раза в день. При желании можно сделать перерыв на 1 день, кратковременный отдых даст организму возможность лучше усвоить сок.

Лекарственные препараты

Пшеничные отруби — это популярное слабительное средство. Треть стакана в день достаточна для этой цели.

Пшеничные отруби, обработанные СВЧ, полезны для выведения радиоактивных веществ. Отруби употребляют по 1 ст. л. 2 раза в день во время еды.

Отвар отрубей пшеницы: заварить 1 л кипятка 200 г отрубей, греть на медленном огне в течение 1 часа, процедить. Отжать остатки отвара и снова процедить. Пить по 0,5—1 стакану 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Способность пшеницы снижать содержание сахара в крови используется для лечения сахарного диабета. Для этой цели отруби заваривают кипящим молоком или кипятком до кашицеобразного состояния, немного остужают, постоянно помешивая. Принимают во время еды по 1 ст. л. В начале лечения заваривают 1 ст. л. отрубей на день, потом дозу увеличивают.

Свежий сок из зародышей или из незрелой пшеницы пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день за 20 мин до еды для лечения бесплодия у мужчин и женщин.

Проросшие зерна пшеницы полезны для онкологических больных, людям, склонным к простудным заболеваниям, детям с большими легкими, подверженных рахиту, дистрофии. Кроме перечисленных

заболеваний, проросшей пшеницей лечат туберкулез, бронхиты, язву желудка и 12-перстной кишки, экзему, камни в организме.

Для приготовления дневной порции пшеницы, нужно тщательно промыть ее в количестве 50—100 г, залить холодной кипяченой или родниковой водой. Оставить слой воды на уровне верхнего слоя зерна пшеницы, посуду с зерном поставить в теплое место на сутки, прикрыв салфеткой.

А поскольку полезные вещества, содержащиеся в зерне, легко окисляются, проростки нужно готовить каждый день. Проростки должны быть высотой не менее 1 мм.

Противопоказания

Свежий хлеб обладает сокогонным действием, переваривается гораздо труднее и медленнее, чем черствый, поэтому свежий хлеб не рекомендуется больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Места произрастания

Посевы пшеницы покрывают около одной восьмидесятой части всей суши нашей планеты. На территории почти в 200 миллионов гектаров колосятся различные виды и сорта этого растения.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ - *Agropurum repens* (L.) Nevski

Семейство злаковые — Gramineae

Другие названия

Бороноволок, виватка, гришинос, грошник, жит-виц, житец, житница, житняк, каламбурка, кимбирюк, оржанец, париватка, перница, плевельница, понырь, пыреек, пырейка, парник, ржанец, ржань, робонька, рямба, собачий зуб, треста, яковка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1 м. Корневище ползучее, длинное, упругое, с многочисленными придаточными корнями. Стебель прямостоячий. Листья очередные, плоские, линейные, с параллельным жилкованием и влагалищем. Цветки невзрачные, образуют сложный колос. Плод — зерновка. Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат корневища, трава и сок растения. Корневища заготавливают осенью или ранней весной, но можно и летом. Выкопав, отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветреной погоде и сушат в тени или в сушилке с температурой воздуха 60—70 °С. Хранят в мешочках или деревянной таре не более 2 лет. Траву скашивают в мае-июле.

Химический состав

Корневище пырея содержит жирное и эфирное масла, белковые и слизистые вещества, углеводы (крахмал, инулин), сахара, агропирен, соли яблочной кислоты, каротин и аскорбиновую кислоту (до 150 мг%).

Фармакологические свойства

Пырей обладает противовоспалительным, обволакивающим, отхаркивающим, потогонным, мочегонным, антисептическим, кровоостанавливающим, легким слабительным, тонизирующим кожу, нормализующим обмен веществ свойствами.

Применение в медицине

В народной медицине препараты пырея применяют внутрь при желчно- и мочекаменной болезнях, воспалении желудочно-кишечного тракта (гастритах, колитах, энтеритах), подагре, ревматизме, а также при простуде, бронхитах, трахеитах, бронхопневмонии и др. Наружно — для ванн, в виде примочек при различных кожных заболеваниях — фурункулах и др., для клизм при хронических запорах, при геморрое, хроническом воспалении толстой кишки. В отваре корня или травы купают детей при диатезе.

Лекарственные препараты

Отвар из корней пырея: заварить 250 мл кипятка 25 г корней пырея кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. (иногда по 1 стакану) в теплом виде 3 раза в день перед едой при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, простуде, ревматизме, подагре, обменных артритах, люмбаго, остеохондрозе, бронхитах, пневмониях, цистите, нефрите, колитах, гастритах, экссудативном диатезе, фурункулезе, рахите, сахарном диабете, гипертонической болезни.

Настой корневищ пырея: залить 400 мл охлажденной кипяченой воды 10 г корневищ, настоять 12 ч, процедить. Корневища вновь залить 200 мл кипятка на 1 ч, процедить. Настой смешать. Принимать по 100 мл 2—4 раза в день после еды при желчнокаменной болезни, фурункулезе, подагре, ревматизме, простуде, кашле. Курс лечения — 3—4 недели. Использовать для ванн, примочек, обмываний, компрессов при экземе, диатезах, фурункулезе, кожных сыпях.

Настой корней пырея: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. корней, настоять ночь в термосе, процедить. Пить в 3 приема за 30 мин до еды в теплом виде при расстройствах обменных процессов в организме.

Настой корневищ пырея: заварить 4—5 стакана кипятка 50 г корневищ, греть на малом огне 15 мин, настоять 1 ч, процедить. Использовать в качестве ванн (с одновременным приемом внутрь) — при фурункулезе, рахите, кожных заболеваниях (сыпе, золотухе, угрях, хронической экземе), сифилисе. Одновременно пьют отвар по 1 стакану 3 раза в день в течение 3—4 недель. Сильное средство. Курс лечения 10—15 ванн.

При хронических запорах рекомендуются сидячие ванны и клизмы, также с одновременным употреблением настоя внутрь.

Разжеванные корневища пырея в качестве пластыря прикладывать к месту укуса змеи.

Сок из свежих листьев пырея пить по 1/2 —1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, пневмонии. Курс лечения 3—4 месяца.

Места произрастания

Это неприхотливое растение встречается по всей России, растет на любых почвах в полях, огородах, лугах как трудно искореняемый сорняк.

РАСТОРОПША ПЯТНИСТАЯ -*Silybum marianum* (L.) Gaerth.

Семейство сложноцветные (астровые) — *Compositae*

Другие названия

Остро-пестро.

Ботаническая характеристика

Одно- или двулетнее травянистое растение 60—150 см высотой. Стебель прямостоячий, простой или ветвистый, бороздчатый, голый или слабо-паутинистоопушенный. Листья прикорневой розетки очень крупные (до 80 см длиной, 30 см шириной), морщинистые. Стеблевые листья несколько мельче, очередные. Листовая пластинка эллиптическая или ланцетовидная, от перистолопастной до перисторассеченной, зеленая, блестящая, с белыми пятнами по жилкам, с треугольными или двухугольными зубцами по краю, заканчивающимися желтоватыми колючками. Цветки трубчатые, обоеполые, пурпурного (реже розового, фиолетового, белого) цвета, собраны в крупные шаровидные корзинки. Плоды - обратнойцевидные семечки с хохолком на верхушке, сжатые с боков, 5—8 мм длиной, 2—4 мм шириной; верхушка плода косоусеченная, основание закругленное, поверхность блестящая, реже — матовая, гладкая, иногда продольноморщинистая. Цвет от светло-коричневого до черного; часто плоды пятнистые, иногда с сиреневым оттенком. Запаха нет, вкус горьковатый. Цветет все лето.



Заготовка

В качестве лекарственного сырья заготавливают плоды расторопши. Растение скашивают и оставляют в валках для высушивания в поле. После высушивания валки подбирают и обмолачивают. Полученные плоды высушивают в сушилках и очищают от примесей других частей растения.

Химический состав

В плодах расторопши пятнистой содержатся флавоноиды и флавонолигнаны (силибин, силикристин, силидианин и др.), кроме того, алкалоиды, сапонины, слизь, органические кислоты, витамин К, горечи, жирное масло (16—28%), белковые и другие вещества. Основными действующими веществами расторопши являются флавонолигнаны.

Фармакологические свойства

Препараты расторопши обладают гепатоазащитным действием, способствуют улучшению функции печени, нормализуют пищеварение. Расторопша пятнистая профилактически защищает неповрежденные гепатоциты и повышает их устойчивость к инфекции и различного рода отравлениям. Расторопша усиливает образование желчи и ускоряет ее выведение, нормализуя тем самым процессы пищеварения и обмен веществ.

Применение в медицине

Назначают при острых и хронических гепатитах, циррозе и токсикометаболических поражениях печени, заболеваниях желчных протоков, коликах, вызванных желчными камнями и песком, желтухе, геморрое и запоре. Расторопшу пятнистую также применяют при сахарном диабете, хронических желудочно-кишечных заболеваниях, варикозном расширении вен. Плоды расторопши входят в состав сборов для лечения заболеваний печени и селезенки.

Лекарственные препараты

Отвар семян расторопши: заварить 0,5 л кипятка 30 г растертых в порошок семян, греть на слабом огне до тех пор, пока не выкипит половина воды. После этого остудить и процедить. Пить по 1 ст. л. каждый час.

Сухой порошок из семян расторопши принимать 4—5 раз в день по 1 ч. л.

Места произрастания

Расторопша пятнистая родом из Южной Европы (Средиземноморье). Во многих странах, в том числе и в России, разводится и часто встречается как одичавшее растение, главным образом в южных районах как сорняк в посевах, на огородах, в садах, вблизи жилья, по сорным местам. Встречается также на юге Украины, на Кавказе, в Средней Азии.

РЕВЕНЬ ТАНГУТСКИЙ - *Rheum palmatum* var. *Tanguticum* Maxim.

Семейство гречишные — *Polygonaceae*

Другие названия

Рамбарбара, рапонтик китайский, ревень дланевидный (камчатский, лекарственный, огородный, пальчатый).



Ботаническая характеристика

Многолетнее мощное травянистое растение с многоглавым темно-бурым коротким корневищем и крупными, отходящими от него в разные стороны мясистыми корнями. Стебли прямые, цилиндрические, с красноватыми пятнышками и полосками, маловетвистые, 1—3 м высоты, 4—5 см в диаметре, несущие по нескольку мелких черешков. Прикорневые листья крупные, на толстых мясистых длинных (до 1 м) черешках. Цветки мелкие, розовато-белые или красные, собраны в большие метельчатые соцветия. В первый год жизни ревень образует розетку из 5—7 прикорневых пальчатолопастных листьев. Плод — трехгранный ширококрылатый орешек 7-10 мм длины. Цветет в июне, плоды созревают в июле-августе. Массовое цветение наблюдается на третий год.

Заготовка

Для медицинских целей используют корни и корневища растения. Сбор урожая производят, начиная с 3—4-летнего возраста, в сентябре и первой половине октября. Корни очищают от земли и промывают в холодной воде, освобождают от наземных частей, режут на куски по 10 см и в течение нескольких дней провяливают на воздухе, затем досушивают в сушилках при температуре не выше 35° С. По внешнему виду сырье представляет собой отрезки цилиндрических корней длиной 10—15 см, расщепленных вдоль, толщиной до 3 см, снаружи куски темно-бурые, внутри желтовато-розовые, на изломе зернистые, белые, с оранжевыми пятнами и полосками, со своеобразным запахом, горько-вяжущим вкусом. Сухие корни не теряют своих лечебных свойств в течение 5 лет.

Химический состав

Корни и корневища ревеня содержат гликозиды двух различных групп: танногликозиды — до 12% и антрагликозиды - до 6%, а также дубильные вещества, смолы, пектиновые вещества, пигменты, много крахмала. Черешки листьев содержат до 2,5% сахаров, около 3,6% органических кислот (лимонную, яблочную, щавелевую и др.). витамины группы В, Р, РР, С, каротиноиды. Антрогликозиды и дубильные вещества, содержащиеся в корнях ревеня, являются основными биологически активными веществами.

Фармакологические свойства

Действие антрагликозидов проявляется в зависимости от доз. Корень ревеня имеет горький вяжущий вкус и в малых дозах действует как горечь, усиливая отделение пищеварительных соков, увеличивая аппетит и улучшая пищеварение. В средних дозах проявляется вяжущее действие с признаками уменьшения секреции и задержки перистальтики. Вяжущее действие ревеня обусловлено наличием танногликозидов, которые расщепляются в пищеварительном тракте на ревеню-дубильную и коричную кислоты. В этих дозах ремень рекомендован для применения при поносах неинфекционного характера. В больших дозах ремень действует слабительно. В этих условиях проявляют свое действие антрагликозиды, которые постепенно расщепляются на эмодин и хризофановую кислоту. Последние раздражают чувствительные нервные окончания слизистой оболочки кишечника и рефлекторно усиливают перистальтику, оказывая влияние преимущественно на толстый кишечник. Слабительное действие наступает через 8—10 ч после приема. Это действие непродолжительно и сопровождается

3—5-кратной дефекацией. В противоположность этому дубильные вещества сохраняют свою активность значительно дольше. Поэтому после слабительного действия наступает вяжущее (запор). Подобное влияние ревеня используют в тех случаях, когда желательно после слабительного эффекта получить замедление перистальтики. Иногда эффект сопровождается болями коликообразного характера.

Применение в медицине

Ревень способствует выделению желчи, поэтому применяется при холециститах и гепатитах. Рекомендуются он также при атонии кишечника, хронических запорах, метеоризме. Ревень применяют как слабительное средство при хронических запорах. В малых дозах (0,05—0,2 г) его назначают в качестве вяжущего средства, уменьшающего перистальтику кишечника. Часто назначают детям и лицам пожилого возраста, так как он не влияет на аппетит и пищеварение. Препараты ревеня можно назначать совместно с горечами.

Ревень использовали в медицине прошлого для лечения гастрита, при заболеваниях печени, мочевого пузыря, туберкулезом, анемией, склерозом, наружно его употребляли при некоторых кожных заболеваниях.

Противопоказания

Противопоказано применение ревеня при аппендиците, непроходимости кишечника, холецистите, желудочных кровотечениях.

Места произрастания

В настоящее время 20 видов ревеня широко культивируется на всей территории России как пищевое и лекарственное растение.

В России в диком виде не произрастает.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ -Raphanus sativus L.

Семейство крестоцветные — Cruciferae

Другие названия

Редька огородная.

Ботаническая характеристика

Однолетнее или двулетнее огородное растение. В первый год дает розетку лировидных листьев и толстоватый черный корнеплод. На второй год образуются ветвистый стебель и кистевидное соцветие из множества белых, розовых или лиловых цветков, а затем и плоды в виде стручков. Семена овальные, темные, мелкие. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в мае-июне. Лучшими сортами редьки считают грайворонскую, имеющую белый корнеплод конической формы, и круглую черную редьку. Первая из них отличается более острым вкусом.

Химический состав

В корнях редьки найдены гликозиды, эфирные масла, аскорбиновая кислота в количестве 0,12% и лизоцим, обладающий бактерицидными свойствами. Указанные вещества, находящиеся в корнях редьки, придают ей специфический аромат и горечь. В них находятся также сахара (глюкоза, пентоза), витамины В, РР и др., фитонциды, минеральные вещества, в том числе йод, большое количество калия (до 357 мг на 100 г).

Фармакологические свойства

Редька обладает бактерицидным, ранозаживляющим, мочегонным действиями, стимулирует выделение желудочного сока, усиливает перистальтику кишечника, выводит из организма излишний холестерин, увеличивает лактацию.

Применение в медицине

Редька как лечебное средство была известна уже в Древнем мире. Врачи древности и средневековья использовали ее при заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек, для повышения аппетита, для укрепления волос. Редька возбуждает аппетит, стимулирует пищеварение. Клетчатка редьки способствует выведению из организма холестерина, что важно для профилактики атеросклероза. В народной медицине редька употребляется как мочегонное средство при почечнокаменной болезни, подагре. Сок редьки обладает желчегонной активностью, в свежем виде он рекомендуется при желчнокаменной болезни, холециститах, циррозе печени, так как обладает способностью открывать закупорки в печени, лечит желтуху. Сок редьки с медом или сироп, сваренный из редьки с сахаром, рекомендуют как отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Соком редьки лечат трихомоноз влагалища. Редька применяется как пищевой продукт, усиливающий секрецию пищеварительных желез. Частое питье водного отвара редьки рекомендуют при хронических поносах.

В Корее в качестве лечебного средства применяют также семена и листья.

Лекарственные препараты

Наиболее сильнодействующая часть редьки — семена, далее идут кожура, листья и плод.

Свежий сок редьки с сахаром применяют в народе при кашле: часть сердцевинки выскобливается и внутри корнеплода насыпается сахарный песок. Пропитанный соком редьки сахар принимают по чайной ложке 3—4 раза в день.

Соком редьки полощут полость рта при воспалении слизистой оболочки.

Сок используют местно при невралгиях, ишиасе, радикулитах. Для этого корнеплод редьки измельчают на терке, массу отжимают, полученный сок используют для втирания в кожу по ходу пораженного нерва.

Семена редьки полезны от ядов: если их истолочь и положить на скорпиона, он погибнет. Сок действует сильнее. Если скорпион ужалил человека, евшего до этого редьку, вредных последствий для человека не произойдет. Редька в вине помогает при укусах рогатой гадюки.

Семена назначают при воспалительных заболеваниях желудка, верхних дыхательных путей, при гастритах, сопровождающихся несварением пищи, хронических бронхитах, бронхиальной астме. Ежедневный прием 6-12 г.

Семена редьки полезны также при кровоподтеках и устраняют пульсирующие боли в суставах.

Корнеплоды употребляют как мочегонное средство при обширных отеках, воспалении мочевого пузыря, сахарном диабете.

На места ожогов накладывают измельченную редьку или семена, на ушицы — листья.

Смесь редьки с мукой из плевел способствует росту волос при «лисьей» болезни. Лекарственные повязки из редьки с медом прикладывают к гематомам для их рассасывания. Эти же повязки исцеляют злокачественные язвы, а семена редьки с уксусом окончательно излечивают гангренозные язвы. Свеженатертую редьку и сок используют для лечения гнойных ран, для натирания больных суставов при ревматизме, подагре, радикулите. Натертая редька и сок действуют наподобие горчичников.

Противопоказания

Редьку не следует употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях, при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Редька вредна для головы, зубов и желудка (вызывает отрыжку). Есть редьку полезно не до еды, а после.

Разновидностью редьки является редис, однолетнее растение с менее острым вкусом. Растет очень быстро, особенно ценен в пищевом рационе ранней весной. В медицинском отношении обладает теми же достоинствами, что и редька.

Места произрастания

Родиной растения являются берега Средиземного моря. В России растет повсюду как огородная культура.

РЕПА - *Brassica rapa* L.

Семейство крестоцветные (капустные) — *Cruciferae*

Ботаническая характеристика

Двулетнее растение. Корнеплод толстый, круглый, мясистый, снаружи желтый или белый. Верхняя часть плода, выступающая из-под земли, под действием солнечных лучей принимает зеленый или бурый цвет. Мякоть плода сочная, желтая или белая, приятного вкуса. Листья растений первого года имеют длину до 50 см, желтовато-зеленые, покрыты щетинками. Цветоносные побеги второго года высокие, ветвистые. Стеблевые листья сине-сизые или светло-зеленые, верхние сидячие. Цветки желтые. Стручок длинный, с многочисленными шарообразными мелкими семенами и длинным носиком. Семена коричневые, быстро теряющие всхожесть.

Заготовка

С лечебной целью используют корнеплод репы и ее сок.

Химический состав

Содержит азотистые и безазотистые вещества, жиры, минеральные соли (калия, кальция, фосфора, железа, магния, серы), каротин, тиамин, аскорбиновую кислоту, витамин РР.

Фармакологические свойства

Известна с глубокой древности мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим и антисептическим действиями.

Применение в медицине

Отвар корнеплода и кипяченый сок репы рекомендуют при астме, сильном простудном кашле, острых ларингитах, простудной потере голоса, сердцебиении, бессоннице. Теплым отваром полощут рот при зубной боли. Репа усиливает половое влечение, является общим противоядием.

Лекарственные препараты

В народной медицине репу применяют от кашля (в виде сока с сахаром по вкусу, а еще лучше с медом). Реповый сок надо употреблять по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

При кашле можно есть просто отваренную репу.

При остром бронхите заварить 200 мл кипятка 2 ст. л. измельченного плода репы, довести до кипения, поддержать на слабом огне 15 мин и пить по 1/4 стакана 4 раза в сутки.

При подагре прикладывать к больным местам растертую вареную репу, а из отвара делать ванны для уменьшения болей.

При подагре смешать 2 части растертой репы с 1 частью гусиного жира и втирать смесь в больные места. Этой же мазью можно пользоваться при обморожениях.

От зубной боли полоскать рот отваром репы: 2 ст. л. измельченной репы залить 200 мл кипятка и варить 15 мин на медленном огне.

Этот же отвар можно использовать при дискинезии желчных путей.

На организм препараты из репы действуют слабее, чем препараты из редьки.

Места произрастаний

В диком виде репа нигде не встречается, выращивается как огородная культура повсеместно.

РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Agrimonia eupatoria*

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Акопица, байбак полевой, буквица, висивец, водяная (грудная, королевина) трава, воронье сало, гармония, гладишник, глекопар, глечник, грудник, дедки, донна, елочки, завитки, закурчик, земляничник, земляничный цвет, золотник, зрад-зелье, кажущка, кашник, кожушечник, кожушка, колючка, комар желтый, кошка, кудри, кудьяк, куриные лапки, ластовник, лепилки, липник, липучки, маслянка, окушка, орепий цепкий, парило, парник, печеночник, поленник, порушень, приворот, пухарец полевой, репей, репейник, репейни-чек лекарственный (обыкновенный), репешник, репик, репях желтый, репяшки полевые, репях-ник, серпец, серпник, сметанник, собачий репей, собачки, сороконедужник, судопар, супица, толстушка, червечник, череда, шабольник, щерб, яблочник, яблун.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое ароматическое растение семейства розоцветных. Стебель прямостоячий, около 90 см высотой, шершавоволосистый. Листья очередные, прерывчато-перистые, с прилистниками. Цветки мелкие, золотисто-желтые, правильные, пятичленные. Соцветие длинное, верхушечное, простой колос. Цветет в июне-июле. Семена — шиповатые орешки, цепляющиеся за одежду людей и шерсть животных. Вкус растения горьковатый, вяжущий, терпкий, запах слабый, пряный.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит трава, которую собирают до и во время цветения, до плодоношения, иногда корни. Облиственные стебли срезают на высоте 7—10 см от земли. Сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40-50 °С. Хранят в деревянной таре 2 года.

Химический состав

Цветки, листья и стебель богаты дубильными, горькими и слизистыми веществами, содержат душистое эфирное масло, катехины, стероиды, азотсодержащие соединения, флавоноиды, глюкозу, фруктозу, сахарозу, полисахариды, следы витамина К.

Фармакологические свойства

Препараты репешка обладают противомикробным, тонизирующим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, обезболивающим, кровоостанавливающим, вяжущим, противоглистным, противоопухолевым свойствами.

Применение в медицине

В народной медицине репешок используется при лечении хронических заболеваний печени (камни, гепатиты, цирроз), сердца, воспалении желчного пузыря, доброкачественных и злокачественных опухолях, плохо заживающих язвах, фурункулезе. Кроме того, он применяется для лечения подагры, ревматизма, люмбаго (прострел), при геморрое, желудочных болезнях, полипах в кишечнике, вялости кишечника, кровохарканьи и воспалении слизистой оболочки гортани, при ангине. Наружно используют для полоскания при воспалении полости рта, глотки, голосовых связок. Отвар с медом — одно из лучших средств при болезнях печени и селезенки, он устраняет запоры (при болезни печени), полезен при заболевании желчного пузыря. Кроме того, он растворяет песок в почках, а наружно его применяют при раковых опухолях и афтозном стоматите (воспалении полости рта с изъязвлениями). Отвар из корней - при доброкачественных и злокачественных опухолях, запущенном ревматизме.

Лекарственные препараты

Отвар листьев репешка: заварить 1 л кипятка 100 г сухих листьев, кипятить, пока не уменьшится на 1/3, процедить, добавить меда. Полоскать горло не менее 5 раз в день при воспалении горла, а также использовать тем, кому приходится много и долго говорить.

Отвар травы репешка: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы, настоять в закрытом сосуде 4 ч, употреблять по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно накладывать компресс или примочку из этого отвара при лечении кожных заболеваний, ссадин, ушибов; либо делается смесь, состоящая из измельченных листьев репешка, уксуса и пшеничных отрубей в равных количествах, которые кипятят на медленном огне до получения однородной густой массы, после чего накладывают в виде компресса на больные места, опухоли, ушибы, вывихи и т. п.

Настой травы репешка: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 2 ч, тепло укутав, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Порошок применять по 0,5-1 г 3-4 раза в день.

Места произрастания

Встречается во всех областях средней полосы Европейской части России, на Кавказе, на Дальнем Востоке. Растет по сухим склонам, кустарникам и опушкам леса.

РИС ПОСЕВНОЙ - *Oryza sativa* L.

Семейство злаковые (мятликовые) -Gramineae

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой 50—150 см с ветвящимся от основания стеблем. Листья линейно-ланцетные, длиннозаостренные, до 50 см длиной и до 1 см шириной, зеленые, фиолетовые или красноватые. Одноцветковые прямостоячие колоски располагаются на ветвях метельчатыми кистями. Плод — овальные или удлинённые зерновки 4,5-10 мм длиной и 1,5—3 мм шириной, сжатые с боков, реже округлые, плотно охвачены желтоватыми или красноватыми пленчатыми чешуями. Зрелые зерновки заключены в оболочки, из которых наружная, в зависимости от сорта, с остью или без нее. У неочищенных семян оболочка частично удалена; очищенные (полированные) семена полностью освобождены от приросших пленок, имеют белую отполированную поверхность. Излом белый, запах отсутствует, вкус мучнистый, слегка сладковатый.

Химический состав

Рис содержит белки, небольшое количество жиров и углеводов, представленных главным образом крахмалом. Кроме того, имеются витамины группы В, РР, пантотеновая, фолиевая кислоты, микроэлементы (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, цинк, алюминий, медь, кобальт, кремний).

Фармакологические свойства

Препараты из риса обладают успокаивающим, вяжущим, обволакивающим действиями на организм человека.

Применение в медицине

Рис легко переваривается и усваивается организмом. Укрепляет желудок, полезен при спазмических процессах кишечника, устраняет неприятный запах изо рта. Зерна его не обладают вяжущим действием, однако слизистый рисовый отвар и рисовый крахмал подавляют моторику кишечника, поэтому его применяют при расстройстве желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии; дают больным, страдающим энтероколитом, а также новорожденным и грудным детям взамен молока и в качестве прикорма. Питательность риса увеличивается, если его приготовить с сахаром и молоком.

Лекарственные препараты

Кашица из рисовой муки, сваренная в соке дыни, при наружном применении выводит веснушки и другие пигментные пятна на лице.

В Китае **рисовые отруби** используют для лечения болезни бери-бери.

Плоды риса усиливают выделение молока у кормящих матерей.

Места произрастания

В России рис произрастает на территории Краснодарского и Ставропольского краев.

РОГОЗ УЗКОЛИСТНЫЙ - *Tupha angustifolia*

Семейство рогозовые

Другие названия

Камыш.

Ботаническая характеристика

Многолетнее крупное водное или болотное растение высотой до 2,5 м с простым стеблем и толстым горизонтальным ветвистым корневищем. Листья плоские двухрядные линейные до 1 см шириной. Цветки однополые в початках. Мужской и женский початки на одном побеге. Женский — черновато-бурый или почти черный, отстоит на

2—8 см от мужского. В мужском цветке —

3 тычинки, в женском — 1 пестик, сидящий на ножке. Вместо долей околоцветника — волоски. При плодах (орешках) волоски околоцветника остаются и разрастаются. Цветет рогоз в середине лета, а в конце лета и начале осени созревают женские початки коричневого цвета (у рогоза широколистного — черновато-бурого или даже черного).

Заготовка

Лекарственным сырьем служат корневища, иногда листья, початки и пыльца. Корневища заготавливают весной или осенью, сушат обычным способом. Листья собирают в течение лета, пыльцу - во время цветения, початки - по мере созревания.

Химический состав

Корневища содержат около 15% крахмала и 2% белка. В листьях рогоза содержится много витамина С, а в корневищах - дубильные вещества, сахар, щавелевокислый кальций, слизь, крахмал, белок. Пыльца цветков содержит углеводы и жировые вещества.

Фармакологические свойства

Препараты рогоза обладают вяжущим, противовоспалительным, противолихорадочным, мягчительным, противогинготным, кровоостанавливающим свойствами.

Применение в медицине

Применяются внутрь при гастритах, энтеритах, дизентерии, простом и кровавом поносе, гонорее, лихорадке, цинге.

В Китае и Японии пыльцу цветков применяют для остановки сильных кровотечений, в частности у рожениц, а также при костном туберкулезе, омертвлении тканей, при груднице, в качестве ранозаживляющего и болеутоляющего средств.

Лекарственные препараты

Настой листьев рогоза: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных сухих листьев, настоять 40 мин, тепло укутав, процедить. Употреблять по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при сахарном диабете.

Измельченные листья, используемые наружно, обладают хорошими кровоостанавливающим, антисептическим и ранозаживляющим свойствами. Пух початков с топленным маслом — хорошее средство для лечения ожогов и обморожений.

Места произрастания

Встречается рогоз повсюду по берегам болот и озер, кроме тундр Дальнего Востока и Восточной Сибири.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ - *Rhodiola rosea* L.

Семейство толстянковые — *Crassulaceae*

Другие названия

Золотник, золотой (розовый) корень, золотоцвет, омег, толстянка, ханкай, шумун.



Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение до 50 см высоты. Корни толстые, снаружи золотистые, на изломе белого цвета. Вкус корней горько-вяжущий. Стебли ветвистые, прямостоячие диаметром до 6 мм. Листья стебля очередные, сидячие, эллиптические или ланцетовидные в верхней части; цветы однополые, желто-зеленые, собраны в конечные густые, щитковидные, многоцветковые соцветия диаметром до 6 см. Чашелистники длиной до 2 мм. Плоды — прямостоячие красноватые или желтовато-зеленые листовки длиной до 8 мм, с коротким носиком. Семена мелкие, ланцетные длиной до 2 мм. При легком соскабливании наружной буроватой поверхности корневища обнаруживаются ткани цвета старой позолоты, что и дало растению его второе название — «золотой корень». Запах свежескопанного корневища напоминает аромат розы, отсюда и научное имя, которое дал этому растению Карл Линней, — родиола розовая. Цветет в мае-июле, плоды созревают в июне-августе. Размножается семенами и вегетативно (отрезками корневищ). Урожай собирают через 4-5 лет.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются корневища и корни родиолы. Их заготавливают от растений, имеющих более

2 стеблей. Для приготовления лекарственных препаратов извлеченные из земли корневища отряхивают от земли и моют в проточной холодной воде, очищают от пробкового слоя, обрезают стебли, а корневища режут на части длиной от 2 до 10 см и сушат в сушилках при температуре 50—60 °С или на плите и в печи. На солнце корневища сушить не рекомендуется. Сырье хранят в сухом, проветриваемом помещении в течение 3 лет. После проведения заготовок участку необходимо дать отдых в течение 10-15 лет.

Химический состав

Родиола розовая содержит гликозид са-лидрозид, антрагликозиды, дубильные вещества (15,6%), органические кислоты - галловую, щавелевую, янтарную, лимонную, яблочную и вещества лактонного характера, флавоноиды, гликозиды, эфирное масло и большое количество марганца. В составе эфирного масла — фенилэтиловый спирт, Р-фенилэтилацетат, коричный альдегид и цитраль.

Фармакологические свойства

Препараты родиолы розовой нормализуют деятельность центральной нервной системы при неврозах, неврастении, гипотонии, вегетососудистой дистонии, переутомлении, шизофрении. Передозировка дает обратный эффект — сонливость, снижение работоспособности. Родиола розовая обладает стимулирующим действием, усиливает общую сопротивляемость организма, противодействует стрессам, помогает

восстановлению сил после перенесенных заболеваний. Обладает противотуберкулезной и противоопухолевой активностью, повышает содержание кислорода в клетках всех органов и тканей — собственно именно это и дает столь высокий лечебный эффект.

Применение в медицине

Родиола розовая в виде чая применяется для снятия усталости, переутомления, для повышения работоспособности и выносливости.

Экстракт корневища оказывает стимулирующее действие, помогает при заболеваниях желудка, малярии, нервных болезнях, импотенции, снижает артериальное давление.

Препараты золотого корня способствуют дальнейшему сохранению энергии мозга за счет повышения содержания глюкозы в крови. Это обеспечивает лучшую работу мозга в условиях продолжительной физической нагрузки. При воздействии препаратов золотого корня становится более стабильным азотистый обмен. Препараты золотого корня активируют также функцию щитовидной железы. Наружно экстракт используется как вы-сокоэффенктивное ранозаживляющее средства для смазывания при пиорее, порезах, для полосканий при ангине.

Лекарственные препараты

Жидкий экстракт родиолы розовой, который выпускает фармацевтическая промышленность, по силе стимулирующего действия превосходит препараты других стимуляторов - лимонника, элеутерококка, аралии, левзеи. Он малотоксичен, обладает большим диапазоном действия, не вызывает привыкания. Экстракт родиолы улучшает умственную работоспособность, способствует более активному протеканию всех процессов в организме, положительно влияет на функции щитовидной железы, надпочечников, печени, половых желез.

Экстракт рекомендуется принимать больным различными формами неврозов, вегето-сосудистой дистонией, при гипотонии, импотенции, а также практически здоровым людям.

Экстракт родиолы розовой готовят на 40%-м спирте или водке в соотношении сырья к извлекателю 1:1. Пьют по 10 капель на прием 2—3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10—20 дней.

Настойка: залить 50 г измельченных корневищ 0,5 л. 40%-го спирта и 2 недели настаивать в темном, теплом месте. Принимать по 20—30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Некоторые используют вместо спирта водку - эффект от этого не меняется.

Чай из родиолы розовой: залить 1 л кипятка 1 ч. л. измельченных корневищ, поставить на медленный огонь и кипятить 10 мин. Затем настоять при комнатной температуре 30-40 мин и пить по 1—2 стакана в день, добавив по вкусу сахар или мед.

Можно добавить листья земляники, черной смородины, травы зверобоя и чабреца, взятых в равных количествах. В этом случае надо 2—3 ст. л. смеси залить 1 л кипятка и настоять 1 ч. Такой чай обладает тонизирующими свойствами, восстанавливает обмен веществ. Он полезен во время тяжелой физической или умственной работы, при простуде, гриппе, расстройствах желудочно-кишечного тракта. По своему стимулирующему действию он не уступает, а может быть, и превосходит действие настойки. Как и настойку, ежедневно пить его не рекомендуется: силы организма не бесконечны и постоянно стимулировать их нельзя. Стимулирующие препараты лучше принимать в тех случаях, когда необходимо поддержать тонус организма, но уже через пять дней постоянного применения они могут начать давать противоположный эффект, поэтому каждые пять дней нужно делать перерыв на неделю.

Противопоказания

Препараты корня родиолы не стоит применять при повышенном давлении или температуре, а также в случаях сильного эмоционального возбуждения: эмоции только усилятся, и препарат не окажет нужного воздействия. В данном случае уместней будет прилечь и поспать немного, а после отдыха принять несколько капель настойки или выпить свежесваренного чаю с золотым корнем.

Места произрастания

Растет в полярно-арктической и альпийской областях, на Алтае, в горах Кузнецкого Алатау, на Урале, в Иркутской области, Забайкалье, на Чукотском полуострове.

РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТИСТЫЙ -*Rhododendron chrysanthum* Pall.

Семейство вересковые - *Ericaceae*

Другие названия

Азалия, аккаскара, душистый багульник, рододендрон душистый.

Ботаническая характеристика

Небольшой вечнозеленый кустарник с темно-бурой корой. Стебли стелющиеся, сильно искривленные. Ветви, приподнимающиеся над землей на 20-100 см, усажены железистоопушенными почечными чешуйками, сохраняющимися 2-4 года. Листья черешковые, очередные, цельнокрайние, 2—8 см длиной, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу более бледные, с резко выраженным сетчатым жилкованием, эллиптические, к основанию клиновидно суженные, кожистые, гладкие, с завернутыми вниз краями. Цветки на длинных цветоножках, золотистые, собраны по

3—5 на концах ветвей. Венчик слегка неправильный, 4—5 см в диаметре, светло-желтый, широковоронковидный, с 5 лопастями. Тычинок 10 разной длины. Пестик с верхней войлочнопушенной завязью, длинным столбиком с 5-лопастным рыльцем, плод — 5-гнездовая коробочка, раскрывающаяся 5 створками. Семена мелкие, многочисленные. Растение имеет своеобразный сильный запах свежей клубники. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют цветки, цветущие ветки, листья второго и третьего года жизни, собираемые летом в период цветения. Сушат на воздухе, на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилках.

Химический состав

Листья рододендрона содержат рододендрин, эриколин, ядовитый гликозид андромедотоксин, галловую кислоту, арбутин, рутин, эфирное масло, в состав которого входят сесквитерпеновые спирты и сесквитерпеновый углевод, дубильные вещества пирокатехиновой группы, аскорбиновую кислоту, фитонциды.

Фармакологические свойства

Рододендрон обладает тонизирующим, общеукрепляющим, бактерицидным, антимикробным, инсектицидным свойствами. Препараты рододендрона повышают тонус сердечной мышцы, увеличивают амплитуду и понижают частоту сокращений сердца, существенно не изменяют кровяного давления и оказывают диуретическое действие. Отвар листьев рододендрона пьют в качестве укрепляющего средства при различных заболеваниях, настой листьев снимает усталость и придает бодрость. Настои, настойки и отвары из листьев и ветвей обладают бактерицидными свойствами по отношению к патогенным микробам кишечной флоры (кишечная палочка, возбудители дизентерии, брюшного тифа), а также к стрептококку, стафилококку, синегнойной палочке.

Применение в медицине

Настой из листьев применяется при лихорадочных заболеваниях, эпилепсии, головных болях, бессоннице, раздражительности, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах, ревматизме. Наружно — для обмываний инфицированных ран, язв, полосканий при различных воспалительных процессах в полости рта и горла. Если на глазу появился ячмень, соберите несколько лепестков рододендрона и прикрепите их к внутренней стороне запястий бинтом или тряпочкой -через полдня ячмень пройдет. Тем, у кого это заболевание приняло хроническую форму, рекомендуется держать мешочек с сухими лепестками и листьями азалии (соотношение 1:2) под подушкой, заменяя их по мере исчезновения приятного аромата. При опрелости ног высушенные и измельченные лепестки азалии засыпаются в чистые носки перед тем, как их надевать.

Лекарственные препараты

Отвар листьев рододендрона: заварить 200 мл кипятка 0,5 г измельченных сухих листьев, поставить на малый огонь и кипятить 15 мин, настоять 10 мин, процедить. Употреблять по 1 ст. л. 2—3 раза в день

при сердечной недостаточности.

Настой листьев рододендрона: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сухих листьев, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Противопоказания

Препараты из рододендрона обладают раздражающим действием на моче выводящие пути, поэтому они противопоказаны при заболеваниях почек. Листья растения ядовиты из-за содержания гликозида андромедотоксина. Возможно, ядовит и нектар, собранный с цветков. Являясь сильнодействующими средствами, препараты рододендрона должны применяться только по назначению и под наблюдением врача.

Места произрастания

Распространен в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Растет на высоте 2400 м над уровнем моря на умеренно влажных и каменистых полузатерренных склонах.

РОЗА ДАМАССКАЯ -*Rosa damascena* Mill.

Семейство розоцветные —Rosaceae

Другие названия

Роза эфиромасличная.

Ботаническая характеристика

Кустарник высотой 1,5—2 м. Стебли покрыты красноватыми шипами, листья очередные, непарноперистые, состоящие из нескольких (от 3 до 7) листочков, яйцевидно-ланцетовидной формы, городчато-пильчатые, сверху блестящие, снизу опушенные, до 4 см длины. Соцветие щитковидное или щитковидно-метельчатое, состоящее из 7-13 крупных махровых с приятным запахом розовых цветков. Цветет в июле, плоды образуются редко. Продолжительность жизни при хорошем уходе 25-30 лет. Цветет в июне.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья используются свежие лепестки как основа для получения розового масла путем дистилляции паром от кипящей воды.

Химический состав

Лепестки розы содержат 0,02—0,04% розового эфирного масла, в состав которого входят гераниол (50-60%), цитронеллол (22,6%), нерол (до 10%), фенил этиловый спирт (около 2%), а также евгенол, цитраль, коричный и другие альдегиды, каротеноид рубиксантин.

Фармакологические свойства

Розовое масло обладает спазмолитическим, желчегонным и бактерицидным свойствами, а также противовоспалительным действием при абсцессе в легком.

Применение в медицине

Назначают при заболеваниях печени и желчевыводящих путей (желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей после удаления желчного пузыря), а также при мочекаменной болезни и бронхиальной астме.

Лекарственные препараты

Настой лепестков розы: заварить 2 стаканами кипятка 2—3 ст. л. измельченных лепестков, настоять 1 ч, процедить, использовать для полоскания горла и смазывания десен (эта доза для взрослых — суточная, для детей — на 2 дня).

Противопоказания

Противопоказаниями к назначению являются тяжелые поражения печени и других паренхиматозных органов, острые воспалительные процессы желчевыводящих путей.

Места произрастания

Роза дамасская считается гибридным видом и в диком виде не встречается. Культивируется на Кубани. Основной район культуры розы — Крым. Помимо этого, она культивируется в Молдавии, Грузии, Таджикистане.

РОЗА КОРИЧНАЯ -*Rosa cinnamomea* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Роза дикая, шиповник обыкновенный.

Ботаническая характеристика

В природе насчитывается 60 видов шиповника. Многие из них — настоящие фабрики витаминов. Один из самых распространенных высоковитаминных видов шиповника — роза коричная. Это — кустарник, достигающий 120—180 см высоты, с тонкими блестящими красно-коричневыми ветвями, с немногочисленными изогнутыми на них шипами. Листья непарноперистые, 4—9 см длины, с 5—7 листочками и травянистыми прилистниками. Цветки розовые диаметром 3-5 см, чаще одиночные, реже по 2—3 вместе на различной длины цветоножках (5—17 см). Плоды орешковидные, односемянные, заключенные в шаровидные или яйцевидные мясистые ги-пантии, образующие ложный плод. Внутренние стенки плода волосистые, наверху его сохраняются чашелистики. Цветет с середины мая до июля. Плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Для медицинских целей используют плоды и корни растения.

Плоды шиповника используют как источник витаминов для приготовления диетических напитков, настоев, отваров, концентратов, а также они служат сырьем для получения аскорбиновой кислоты, однако в настоящее время аскорбиновую кислоту получают главным образом синтетическим путем.

Цветки и листья собирают во время цветения, сушат на воздухе, в тени. Лепестки хранят в закрытой стеклянной банке в темном месте. Но можно их и засахарить. Их кладут в стеклянную банку слоями по 2—3 см, засыпая сахаром каждый новый слой. Через 3 дня, когда лепестки осядут, в банку сверху добавляют сахар до краев, а еще через 3 дня, когда сахар станет розовым, с ним можно пить чай и кофе, добавлять в компоты.

Плоды шиповника начинают собирать с конца августа и до заморозков в спелом состоянии, когда они становятся ярко-красными и мягкими и содержат наибольшее количество витамина С. (Примороженные плоды при оттаивании теряют свои целебные свойства. Такой продукт годится лишь для соков и сиропа.) Срывают плоды в плотных перчатках или брезентовых рукавицах. Складывают в корзины, берестяные коробки и ведра. Плоды нельзя мять, с них нельзя обрывать чашелистики, торчащие спереди. Без чашелистиков сбор быстро плесневет и портится. Важно также собранное сырье без промедления подвергнуть сушке. Для сушки плоды раскладывают на решета и ставят в протопленную печь или духовку. Температура воздуха в ней должна быть градусов 80—90 °С. Измеряют ее с помощью бумажки: если бумажка не тлеет и не сильно желтеет в печи, то можно приступать к сушке плодов. Первые час-два трубу в печи не закрывают, затем ее закрывают наполовину, к концу сушки трубу закрывают полностью. На юге страны шиповник сушат на солнце, хотя сушить на солнце шиповник нецелесообразно. О том, что плоды высушены правильно, можно судить по тому, что в руках они не рассыпаются в порошок, а разламываются. Они также должны сохранять оранжевый или красный цвет свежих плодов. Сушеные плоды очищают от чашелистиков. Нормально высушенные плоды содержат до 5% витамина С, каротин, сахара, дубильные вещества, пектины, лимонную кислоту и соли калия. Из микроэлементов имеются железо, марганец, фосфор, кальций и магний. Из шиповника готовят витаминные препараты — водные настойки, сиропы, порошки и таблетки. Корни выкапывают глубокой осенью, очищают от земли, сушат на воздухе. Срок хранения корней и плодов до 2 лет, цветков и листьев — 1 год.

Хранят в закрытой деревянной таре, в матерчатых пакетах или мешочках. Измельченные в порошок плоды хранят в стеклянных банках.

Химический состав

В сухой мякоти плодов розы коричной найдено сахаров 23,9%, из них инвертного сахара 18,5%; клетчатки сырой 12,5%, пектиновых веществ 3,7—14%, золы сырой 6,4%; общая кислотность 2,8%. Найдены яблочная и лимонная кислоты, соли калия 23 мг%, натрия — 5 мг%, кальция — 26 мг%, магния — 8 мг%, фосфора — 8 мг%, железа — 11,5 мг%.

Шиповник содержит флавоноидные вещества, кахетины, дубильные вещества и др., микроэлементы: калий, железо, медь, магний, марганец, фосфор. Общее содержание дубильных веществ в сухих плодах составляет 4,6%, общее содержание антоциановых веществ — 45 мг%.

В семенах обнаружено жирное масло, в корнях и листьях найдены дубильные вещества.

Шиповник самое богатое витаминное растение. Среднее содержание аскорбиновой кислоты в плодах, поступающих на заводы, — 1200-1500 мг%. В плодах шиповника витамина С в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках.

Фармакологические свойства

Действие шиповника в основном связано с аскорбиновой кислотой, обладающей восстановительными свойствами. Она участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, протекающих в тканях организма, углеводного обмена, свертывания крови, в образовании стероидных гормонов, участвует в синтезе коллагена, в регуляции проницаемости капилляров.

Аскорбиновая кислота, применяемая в обычных дозах, является безвредной, однако в больших дозах она вызывает явления анемии и подавляет сопротивляемость организма, понижая фагоцитарную активность лейкоцитов.

Плоды шиповника истари применяют как желчегонное средство.

Применение в медицине

Плоды шиповника применяют в медицине главным образом как противцинготное средство при С-авитаминозе. Вместе с тем их назначают как желчегонное средство.

Аскорбиновую кислоту применяют в профилактических и лечебных целях, особенно в тех случаях, когда заболевание возникает вследствие ее недостатка: для профилактики и лечения цинги, при геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях (носовых, легочных, маточных), при лучевой болезни, сопровождающейся кровоизлияниями, при передозировке антикоагулянтов, при инфекционных заболеваниях, заболеваниях печени, болезни Аддисона, длительно не заживающих язвах и ранах, при переломах костей, интоксикациях промышленными ядами и во многих других случаях.

В последние годы аскорбиновую кислоту стали применять в качестве противосклеротического средства. Имеются сообщения, что под влиянием аскорбиновой кислоты у больных коронарным атеросклерозом содержание холестерина крови понижается.

Шиповник применяют также в качестве желчегонного средства при холециститах, гепатитах и желудочно-кишечных заболеваниях, особенно связанных с понижением желчеотделения. Отварами лечились от простуды. Находили целебными и листья: водный настой из них помогал при желудочно-кишечных расстройствах, а сироп из листьев с медом избавляет от изъязвлений в ротовой полости. Приложенные к коже листья помогают при экземах.

Лекарственные препараты

Из плодов шиповника можно приготовить настой следующим образом: одну столовую ложку (20 г) неочищенных плодов шиповника измельчают, помещают в фарфоровую или эмалированную посуду, заливают 2 стаканами кипящей воды, закрывают и ставят на кипящую водяную баню, часто помешивая. Через 15 мин снимают и настаивают 24 ч, затем процеживают, пьют на 1/4-1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

Отвар из корней шиповника: заварить 1 стаканом кипятка 40 г сушеных измельченных корней, кипятить на малом огне 20-30 мин, настоять 5 ч, процедить. Пить по 200 мл 3 раза в день в течение 7—10 дней при болезнях печени, почечнокаменной, гипертонической болезнях, воспалении мочевого пузыря, параличах. Делать ванны при парезах, параличах нижних конечностей.

Настой из лепестков шиповника: заварить 1 стаканом кипятка 100 г цветков, настоять 1 ночь в термосе, процедить. Пить по 50 мл 2-3 раза в день при гиповитаминозах, простудных заболеваниях, общей слабости.

Настой из семян шиповника: заварить 1 стаканом кипятка 10 г порошка из семян, настоять 2 ч, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при почечнокаменной болезни и поносах.

Маслом из семян смазывают раны, язвы, пролежни, ожоги, трещины сосков, воспалившиеся десны.

Противопоказания

Длительное применение больших доз аскорбиновой кислоты может привести к угнетению инсулинообразовательной функции поджелудочной железы. Поэтому при назначении больших доз или длительном применении аскорбиновой кислоты рекомендуется контролировать содержание сахара в крови.

При назначении аскорбиновой кислоты необходимо учитывать ее способность стимулировать функцию надпочечников и способствовать избыточному образованию кортикостероидов, которые при определенных условиях могут вызвать нарушение углеводного обмена.

Противопоказаниями к применению аскорбиновой кислоты являются тромбофлебиты и другие заболевания, сопровождающиеся склонностью к образованию тромбов.

Места произрастания

Роза коричная селится на речных поймах, заливных лугах, по закустаренным местам и лесным опушкам, а также на вырубках и в оврагах. Распространена в лесной и лесостепной зонах страны, в Сибири, доходит до Байкала.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ - *Matricaria chamomilla* L.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Валхашка, дробамила, камилия, камилка, королица, корольник, купальница, луговик, маточная (романова, толкушная) трава, маточник, мат-рикарія ободранная, моргун, мяшка, намединка, постобойница, роман, романец, ромашка голая (лекарственная, ободранная, обыкновенная, целебная), ромен, руман, румянка, сосенка, тошница, тутянка, хамомилла голая (ободранная), хупавна, юнта.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение с прямостоячим, сильноветвистым бороздчатым стеблем высотой до 35 см. Корень стержневой, тонкий, ветвистый, светло-бурый. Листья очередные, сидячие, дваждыперисто-рассеченные на узкие дольки. Похожи на листья моркови. Цветки собраны в корзинки с коническим полым цветоносом. Краевые цветки - белые язычковые женские, срединные цветки - желтые трубчатые обоеполые. Плод - продолговатая семянка с 3 ребрами, длиной 0,8-1 мм, шириной 0,25 мм. Одна тысяча семян ромашки весит всего 0,07 г. Каждое растение осыпает несколько тысяч семян, к тому же отменной всхожести.

Цветет в мае-июле.



Заготовка

Для медицинских целей используются цветочные корзинки без цветоножек. Их собирают в стадии полного цветения — в июне-июле, когда белые язычковые цветки расположены горизонтально. Корзинки, собранные во второй половине лета с перестоялых растений, непригодны для лечебных целей. В таких корзинках срединные цветки уже завязали плодики, которые при сушке высыпаются, ухудшая качество лекарственного сбора. Сушат ромашку в тени или в сушилках при температуре 35-40°C. Пересушивать нельзя, так как это приводит к измельчению корзинок. Недосушенные корзинки — буреют, издавая кислый запах. В обоих случаях лекарственная сила растрачивается зря, ценное сырье портится. Хорошо высушенное сырье имеет приятный аромат, горьковато-пряный вкус. Хранят сухое сырье 2 года. Ромашка часто применяется в комбинации с корнями алтея, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни, корнями валерианы.

Химический состав

Цветочные корзинки содержат 0,2-0,8% эфирного масла, в состав которого входит хомазулен, вызывающий противоаллергический эффект, и терпены. Помимо этого, содержит около 10% сесквитерпена, кадинен, трициклический спирт, каприловую и изовалериановую кислоты, смолы, горечи, слизи, камеди и другие вещества.

Ромашка аптечная - растение душистое. Стоит растереть в пальцах ее соцветие, как сразу же можно ощутить яблочный аромат. Уместно будет сообщить, что и в латинском видовом названии запечатлено сходство запаха ромашки с запахом яблок. Этот аромат растению придает ромашковое, или камилловое, масло. Свежее, только что выделенное из соцветий масло представляет собой жидкость синего цвета. Со временем оно меняет цвет, сначала на зеленый, а в дальнейшем - на бурый.

Фармакологические свойства

Ромашка обладает дезинфицирующим, потогонным, обезболивающим, противовоспалительным свойствами, связывает увеличение секреции желудочно-кишечного тракта, подавляет процессы брожения в

кишечнике, усиливает желчеотделение и возбуждает аппетит. Оказывает слабое атропиноподобное действие, расслабляет гладкую мускулатуру, устраняет спазмы органов брюшной полости.

Такое разностороннее действие ромашки обусловлено наличием разнообразных действующих веществ. Так, например, эфирное масло и его компоненты обладают противовоспалительным, обезболивающим и дезинфицирующим действиями, подавляют процессы брожения в кишечнике, нормализуют нарушения функции желудочно-кишечного тракта. Хомазулен обладает противовоспалительным и местноанестезирующим свойствами; апигенин и апиин снимают спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов.

Применение в медицине

Ромашка лекарственная применяется в виде настоя внутрь как спазмолитическое средство при заболеваниях органов пищеварения, при спастических хронических колитах, сопровождающихся брожением в кишечнике, гастритах, для стимуляции желчеотделения; наружно применяют для полоскания полости рта и горла при ангинах, ларингитах и др. Настой из ромашки применяется при простудах, сильных болях в животе, судорогах, приливах крови и т. д.

В руководстве народных лекарей древности можно найти такой рецепт: «У кого в горле болит, возьми стакан снятого молока, стакан воды и по одной щепоти ромашки, липового цвета и бузины — смешай все вместе, вскипяти, процеди сквозь тряпицу, остуди как парное молоко и пей вместо чая».

Давно известно, что волосы, промытые в ромашковом отваре, приобретают красивый золотистый оттенок. Кто часто умывается крепким напаром ромашки, у того кожа делается бархатистой и нежной.

Соком ромашки умывались при бессоннице.

Лекарственные препараты

Настой цветков ромашки: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. цветков, настоять 4 ч, процедить. Пить в теплом виде, как чай, по 1/4 стакана 2 раза в день при гастритах, энтеритах и колитах. При метеоризме пить в течение дня по 1/4 стакана.

Настой цветков ромашки: заварить в термосе 0,5 л кипятка 2 ст. л. цветков, настоять, закрыв пробкой, 2 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при гастритах, колитах, невралгии, вздутии кишечника, мигрени, повышенной возбудимости, бессоннице, зубной боли, воспалении печени, судорогах. Промывая этим настоем глаза, можно вылечить блефарит.

Для детей - при золотухе, детской экземе, подагре, ревматизме применяют ванны из ромашки: 50—200 г травы ромашки на ведро кипятка. Длительность процедуры — 15—20 мин.

Отвар цветков ромашки: заварить 1,5 л кипятка 4 ст. л. сухих цветков, поставить на слабый огонь и кипятить 5 мин, процедить. Этим отваром ополаскивают волосы после мытья для освобождения их от перхоти и придания волосам золотистого оттенка.

Для окраски седых волос в светлый тон 1 часть цветков ромашки заваривают 3 частями кипятка, настаивают в термосе 3 ч. Для более интенсивной окраски смоченные настоем ромашки волосы закрывают платком на время от 30 мин до 1 ч, после чего волосы просушивают.

Отваром ромашки, выпитым натощак, очищают кожу (такое же действие оказывает чай из полевых аютиных глазок, высушенного тысячелистника, листьев грецкого ореха и смеси из листьев малины и брусники).

Ромашку часто применяют в комбинации с другими растениями и индивидуальными веществами.

При парапроктитах, колитах, воспалении геморроидальных узлов назначают очистительные эмульсионные клизмы (1 ст. л. растительного масла, отвар ромашки 6,0:200,0— 100,0 на одну клизму).

В отличие от настоев для наружного применения настои для внутреннего применения настаивают в течение 4 ч.

Противопоказания

При больших дозах может наступить угнетение центральной нервной системы и понижение мышечного тонуса.

Места произрастания

Растет на полях, огородах, около жилищ во всех районах Европейской части России, в Предкавказье, Дагестане, на юге Западной Сибири, в Восточной Сибири, Средней Азии и на Дальнем Востоке, Северном Алтае.

РОМАШКА ДУШИСТАЯ - *Matricaria discoidea* (Less.) DS.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Ботаническая характеристика

Однолетнее растение, достигающее в длину 20—30 см, имеет сильный приятный запах. Стебли сильноветвистые, особенно наверху, густооблиственные. Листья сидячие, очередные, дваждыперисторассеченные, с узколинейными заостренными дольками. Цветочные корзинки сидят на очень коротких цветоножках, прячась в листьях, что сильно осложняет сбор сырья, которое не должно содержать их примеси. Все цветки в корзинке трубчатые, желто-зеленые, расположены на выпуклом цветоложе. Краевых белых язычковых цветков, как у других ромашек, нет, поэтому этот вид и называют ромашкой безязычковой. Плоды - продолговатые буровато-зеленые семянки.



Заготовка

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки, их срезают с остатками цветоноса не длиннее 1 см в начале цветения, когда они не рассыпаются при надавливании. Собранные соцветия укладывают, не уплотняя, в корзины. Сразу же после сбора сушат на хорошо проветриваемых чердаках или в сушилке, не допуская нагревания сырья выше 40—50 °С. Пересушивать сырье не рекомендуется, так как при этом трубчатые цветки легко осыпаются и качество сырья резко снижается. Хранят в матерчатых или бумажных мешочках 1 год.

Фармакологические свойства

Ромашка безязычковая оказывает вяжущее, противовоспалительное, антисептическое действия.

Применение в медицине

В отношении лекарственных свойств эта ромашка почти не уступает ромашке аптечной. Применяется как противовоспалительное, спазмолитическое средство при лечении колитов, гастритов, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, метеоризме; рекомендуется и как седативное средство. Наружно в виде компрессов, промываний, клизм, употребляется при ушибах, отеках, геморрое.

Используется только в качестве наружного средства для полосканий при воспалении слизистых оболочек полости рта, горла, гортани, для примочек, ванн, клизм при геморрое, потливости ног, подагре, суставном ревматизме.

Этот вид ромашки является заменителем ромашки аптечной, но не совсем полноценным, так как не содержит в составе эфирного масла азулена.

Лекарственные препараты

Настой ромашки: залить 2 стаканами холодной воды 3 ст. л. соцветий, настоять 12 ч, принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

Места произрастания

Распространена в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке, на Кавказе, в Крыму, в Прибалтике и в Средней Азии. Растет на сухих каменистых и щебнистых почвах по дворам, огородам,

садам как сорняк, по мусорным местам, на улице, по обочинам дорог. Введена в культуру.

РУТА ДУШИСТАЯ - *Ruta graveolens* L.

Семейство рутовые — *Rutaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 20—50 см с деревянистым корневищем, из которого вырастает прямой ветвистый стебель. Листья прерывисто-сложные, дважды-и триждыразделенные, мясистые, голые, на лицевой стороне желто-зеленые, покрыты душистыми железками, на обратной — синеватые. Цветки желтые, собраны в щитковидные соцветия. Плод — четырех-, пятизвездная коробочка.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит трава. Заготавливают ее во время цветения, срезая верхушки. Сушат в тени или в сушилке при температуре 40 °С. Хранят в хорошо закрытой таре 1 год. Все растение имеет сильный своеобразный запах, неприятный у свежего растения, при высушивании становится ароматным, напоминающим аромат розы.

Химический состав

Надземная часть растения содержит эфирное масло, алкалоиды, флавоноиды, кумарины, сесквитерпены, алифатические углеводороды, спирты, каротиноиды, высшие жирные кислоты и витамины С и Р.

Фармакологические свойства

Препараты руты обладают противовоспалительным, антибактериальным, противотрихомонадным, противосудорожным, общеукрепляющим, тонизирующим, детоксикационным, ранозаживляющим, обезболивающим и антигельминтным свойствами.

Применение в медицине

Рута применялась в медицине еще с античных времен при заболеваниях сердца, сердечбиении, параличе, падучей, ухудшении зрения, импотенции. В наше время используют внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (колики, гастрит с пониженной кислотностью и др.), бронхитах, воспалении легких, аритмиях и сердечной недостаточности, геморрое, головокружении, неврозах, особенно климактерических, головной боли, мочекаменной болезни, нарушении менструального цикла, глистах и как детоксикационное средство при укусе змей, наружно при хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и при невритах инфекционного характера, поражении надкостницы, параличе лицевого нерва, пролежнях, ушибах, кровоизлияниях.

Лекарственные препараты

Настой листьев и семян. Для выведения ядов из организма следует настоять в вине листья и семена руты и выпить 10 г настоя.

Настой руты оказывает благотворное действие при приливах крови к голове, при головокружении, тяжести в голове, при сердечбиении, одышке, боли в животе, судорогах. Этот настой рекомендуется также при предрасположенности к перечисленным болезням. Принимать его следует по 10—11 капель на сахаре 1 раз, самое большое — 2 раза в день.

Рута, растертая вместе с шалфеем в уксусе, исцеляет четырехдневную лихорадку и анемию. Она обладает открывающим и рассасывающим действием, очищает сосуды, ее используют как ветрогонное средство. Смешанная с содой рута сводит бородавки. Если истолочь дикую руту с солью и приложить ее в виде лекарственной повязки к какому-либо органу, она вызовет на этом органе горячую опухоль. Если же приложить руту к «свинкам» на шее или под мышками, она их рассосет. При лишаях прикладывают руту с топленым маслом и медом, а с уксусом и свинцовыми белилами — при герпесе и роже. Рута излечивает застарелые раны и язвы. В виде питья или лекарственной повязки с медом она помогает при параличе, воспалении седалищного нерва и болях в суставах. Из руты с толокном делают лекарственные повязки при хронической головной боли. Рута обостряет зрение, особенно ее сок в смеси с соком фенхеля и медом в виде питья или порошка. Смешанная с толокном в виде лекарственной повязки рута помогает при пульсирующей боли в глазу. Она уменьшает потенцию.

Противопоказания

При лечении руты необходима осторожность, препараты из нее вредны в большом количестве и полностью противопоказаны беременным женщинам и детям.

Места произрастания

Родина руты душистой — Южная Европа; распространена в Китае, Японии, растет в Крыму и на Украине.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Sorbus aucuparia* L.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Айкучка, берек, богородица, богорошник, вонег, вобор, воробина, герженбина, горбина, горобина, горобичка, горошник, грабина, котляк, лушина, ораба, оробина, ряб, рябика, рябина красная, рябчик, скорух, скрупнина, смердак, храбика, юдик, юдина, ярабина, ярембина.

Ботаническая характеристика

Дерево до 30 м высоты, 30—40 см в диаметре. Редко растет кустом. Ствол дерева прямой. Молодые ветки опушены, серого или красновато-коричневого цвета. Кора гладкая, серая. Почки войлочно-пушистые. Листья очередные, пильчатые, на черешках, с 11—23 продолговатыми листочками, покрыты у основания железками. Молодые листья снизу опушенные, поздние — голые.

Цветки мелкие, белые или зеленоватые, собраны в многоцветковые ветвистые щитки, 5—10 см в диаметре, ароматные, горько-миндального запаха.

Плодоносит рябина с 5—7-летнего возраста ежегодно. Одно дерево может дать более 80—100 кг плодов. Плоды округлые, 2—5-гнездные, блестящие, терпкие, горьковато-кислые, своеобразного запаха.

Цветет рябина в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре.

Всего в мире около 100 разновидностей рябины, 34 произрастают на территории нашей страны, например, камчатская, амурская, сибирская, тьянь-шаньская и др. Существует дикая рябина и садовая, а также гибрид, созданный И. В. Мичуриным путем скрещивания рябины обыкновенной с рябиной черноплодной.



Заготовка

Лечебными свойствами обладают зрелые плоды рябины, которые заготавливают осенью до заморозков или после первых заморозков. Срезают гроздья, отделяют плоды от плодоножек, провяливают на воздухе, затем расстилают тонким слоем на подстилку и сушат в печах, духовках, сушилках при температуре 60—70°C. После сушки почерневшие плоды и посторонние примеси удаляют. Высушенные плоды сморщенные, блестящие, красно-оранжевые, горьковато-кислые на вкус, слабого своеобразного запаха. Хранят в тканевых мешках в проветриваемом помещении.

Листья и цветки заготавливают во время цветения, сушат в тени на сквозняке.

Срок хранения сушеных плодов 2 года, листьев и цветков — 1 год.

Химический состав

Плоды рябины содержат: криптоксантин, различные сахара: глюкозу — до 3,8%, фруктозу — до 4,3%, сахарозу — 0,7%, сорбозу; кислоты: яблочную — до 2,8%, фолиевую, винную и лимонную; цианин-хлорид, незначительное количество дубильных веществ (0Д%), эфирное масло, антибактериальные вещества, следы синильной кислоты, микроэлементы (марганец, железо, алюминий). В плодах рябины обнаружены витамины: Р (кверцетин, изокверцетин, рутин) — 2600 мг%, каротиноиды — 27 мг%, токоферол — 4,4 мг%, рибофлавин — 8 мг%, антоцианы (в том числе цианидин) — 795 мг%, дубильные вещества — 610 мг%, фосфолипиды (кефалин, лецитин) — 70,4 мг%, пектиновые вещества — 2%. Содержится также шестиатомный спирт сорбит (25,3%) и парасорбиновая кислота. В ягодах содержится огромное количество витамина С и провитамина А (каротина). Каротин в рябине больше, чем в моркови. Семена рябины содержат до 22% жирного масла. В листьях обнаружены фитонциды, аскорбиновая

кислота, микроэлементы; в семенах — жирное масло, пригодное для пищи, гликозид; в коре — дубильные вещества высшего качества.

Важным химическим компонентом ягод рябины являются пектины, способные к же-леобразованию в присутствии сахаров и органических кислот. Пектины препятствуют избыточному брожению углеводов, что проявляется подавлением газообразования в кишечнике. Парасорбиновая и сорбиновая кислоты рябины тормозят рост микроорганизмов, грибов и плесеней. Их применяют в качестве консервантов пищевых продуктов и для очищения воды.

Почему после осенних заморозков рябина слаще? Биохимические изменения, вызванные примораживанием, сводятся главным образом к гидролизу сахарозы, распадаемой под действием фермента инвертазы на глюкозу и фруктозу. Фруктоза — плодовый сахар придает плодам сладость. Кроме того, плоды рябины (как и других семечковых) содержат некоторое количество крахмала, который на холоде осахаривается. Мороз изменяет также соотношение пектиновых веществ: количество растворимого пектина нарастает, а нерастворимого (протопектина) падает. Плоды размягчаются. Уменьшается содержание яблочной кислоты и дубильных веществ.

Фармакологические свойства

В народной медицине используют плоды, цветки, листья рябины обыкновенной. Они обладают желчегонным и мочегонным свойствами при образовании камней в почках и мочевых путях, а также противовоспалительным, кровоостанавливающим, капилляроукрепляющим, витаминным, вяжущим, легким слабительным, потогонным действиями, понижают кровяное давление, повышают свертываемость крови, применяются как средство, понижающее содержание жира в печени и холестерина в крови. Это качество рябины используют при атеросклерозе.

Применение в медицине

Содержащиеся в ягодах рябины вещества повышают устойчивость организма к кислородному голоданию. При угаре пострадавшему дают жевать ягоды рябины. Рябина укрепляет организм, способствует налаживанию обмена веществ, при помощи препаратов рябины лечат головные боли. Благодаря содержанию в рябине биологически активных веществ ее используют в борьбе с раком. С помощью отвара цветков рябины лечат зоб.

Применяется рябина также при хроническом запоре, сопровождающемся заболеванием желчных путей. Слабительное действие проявляется в первые 3 ч после приема. Ягоды рябины применяют в свежем и сушеном виде в качестве лечебного и профилактического средства при состояниях, сопровождающихся витаминной недостаточностью. Сухие и свежие ягоды рябины используют как витаминное средство в сочетании с крапивой и шиповником.

В народной медицине плоды рябины используют при малокровии, заболеваниях почек и печени, при сахарном диабете, особенно протекающем с поражением мелких сосудов, при нарушениях желудочно-кишечного тракта, при геморрое. Отваром цветков в народной медицине лечили тиреотоксикоз — заболевание щитовидной железы, и применяли как противокашлевое средство.

Ягоды рябины использовали в Болгарии при лечении камней в почках, при ревматизме и как слабительное средство. В Венгрии ими лечили дизентерию. Норвежцы использовали рябину как ранозаживляющее средство, а также при отеках.

Рябиновый сок очень полезен при туберкулезе, а так как плоды рябины содержат сорбит, они рекомендуются и при сахарном диабете.

С целью стимуляции кровообращения и снижения холестерина в крови применяют настой и сок свежих ягод.

Плоды рябины выводят из организма вредные вещества и обладают противоотечным действием.

С целью повышения кислотности желудочного сока готовят настой или морс: 400 г ягод растирают в ступке, заливают 2 л кипяченой воды и настаивают 4 часа, затем встряхивают, процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу. При геморрое и запорах в течение нескольких недель следует пить 3 раза в день по 70—100 г свежеприготовленного сока рябины с сахаром или медом; каждую порцию сока запивать 0,5—1 стаканом холодной кипяченой воды.

Маску из размятых свежих плодов, смешанных со сметаной или сливками, применяют в качестве питания для кожи лица. Также рекомендуется сок красной рябины заморозить в холодильнике и ежедневно протирать лицо ледяными кубиками при появлении на лице расширенных сосудов. С целью отбеливания смешивают 2 столовые ложки кефира и по одной столовой ложке размятой рябины и лимонного сока.

Маску снимают через 15—20 минут теплой водой. При увядшей коже лица делают лосьон из смеси рябинового сока с глицерином и одеколоном (2:1:1).

Издавна на Руси крестьяне парились в бане вениками из рябины и полыни. Считалось, что их запах бодростью наливает распаренные мышцы.

По содержанию биоэнергии рябина превосходит акацию. Энергия ее больше всего проявляется во время цветения — в июне и в октябре-ноябре, после полного созревания ягод. Рябина помогает детям, дает силу ослабленным. В лесу ее энергия несколько ослабевает в соперничестве с другими деревьями, а в городе она очень помогает людям.

Лекарственные препараты

Настой плодов рябины красной: заварить 200 мл кипятка 20 г плодов, настоять 4 ч, процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, геморрое, болезнях почек, печени, атеросклерозе, кровотечениях.

Настой плодов рябины красной: заварить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. плодов, настоять 1, 5 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при анемии (малокровии).

Настой плодов рябины красной: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. свежих или сухих ягод рябины, настоять до остывания, процедить. Выпить в течение дня вместо воды при обильных месячных, вызывающих снижение гемоглобина.

Отвар из плодов рябины красной: заварить 400 мл кипятка 20 г плодов рябины, 25 г плодов шиповника, кипятить на малом огне 10 мин, настаивать в теплом месте 12 ч, затем процедить. Пить по 100 мл 2—3 раза в день при гиповитаминозах, общей слабости.

Отвар из плодов и листьев рябины красной: заварить 200 мл кипятка по 15 г плодов и листьев рябины, кипятить на малом огне 10 мин, настаивать 2 ч, затем процедить. Пить по 50 мл 2—3 раза в день при цинге, общей слабости после тяжелых болезней, операций, авитаминозах.

Отвар из коры рябины красной: заварить 200 мл кипятка 10 г измельченной коры, кипятить 10 мин, настаивать 6 ч, затем процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при гипертонии.

Отвар из цветков рябины: заварить 200 мл кипятка 10 г цветков и настоять их 4—6 ч в термосе, процедить. Пить по 50 мл 2-3 раза в день при кашле, заболеваниях печени, геморрое, зобе, женских болезнях.

Пюре их ягод рябины красной применяют при потере аппетита и расстройстве желудка. Надо несколько раз в день давать по 1/2—1 ч. л., благодаря чему увеличивается выделение желудочного сока.

Существует народное средство для выведения бородавок, для чего на бородавку наносят массу из сырых ягод рябины, фиксируя на ночь повязкой, а утром промывают. Такие процедуры проводят 8—10 раз.

Следует помнить, что встречается индивидуальная непереносимость свежих плодов и сока рябины, а также она противопоказана при склонности к поносу.

Сок из рябины. Из плодов рябины отжать сок. Для этого ягоды три дня вымачивают в холодной воде, после чего засыпают сахаром (на 1 кг ягод берут 500 г сахара), выдерживают несколько часов, затем несколько раз доводят до кипения и отжимают сок. Принимать сок по 1 ст. л. 3—4 раза в день при цинге, общей слабости, гиповитаминозах, после тяжелых болезней.

Еще один способ приготовления сока: сок из рябины можно извлекать при помощи сахара: промывают 1 кг плодов рябины, засыпают их 600 г сахара, настаивают 3—4 ч. Затем кипятят в течение получаса. Принимают по 1 ст. л. перед едой 3—4 раза в день. Рябиновый сок помогает избавиться от геморроя в качестве слабительного средства. Его пьют 3 раза в день по 2 ст. л., запивая 1 стаканом воды. Если пить сок рябины перед едой, то можно избавиться от гастрита, а также облегчить работу печени. Рябиновый сок нежелательно употреблять людям с повышенной кислотностью.

Свежевыжатый сок рябины красной можно принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при ломких сосудах.

Сок из свежих ягод рекомендуется при пониженной кислотности желудочного сока — по 1 ч. л. перед едой.

Рябина является хорошим средством лечения и профилактики гипертонии и атеросклероза, для этого принимают свежий сок из ягод рябины по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Рябиновый сок принимают как желчегонное средство при холецистите (воспалении желчного пузыря) по 1 ч. л. за полчаса до еды.

Сироп рябиновый. Рябиновый сок смешать с сахаром, кипятить на слабом огне до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день при ревматизме, камнях в почках, мочевом пузыре, нарушении солевого обмена.

Свежие листья рябины красной оказывают противогрибковое действие. Перед применением их тщательно растирают, прикладывают к пораженным участкам и прибинтовывают. Повязку необходимо менять через день.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов из рябины служит склонность к тромбообразованию при повышенной свертываемости крови. Поскольку ягоды сырой рябины содержат парасорбиновую кислоту, которая действует как антибиотик, не рекомендуется увлекаться большими количествами ягод. При варке и сушке эта кислота разрушается.

Места произрастания

Рябина растет повсеместно в лесах, по берегам рек, озер, на полях, вдоль дорог, высаживают ее в скверах, парках, садах почти на всей лесной и лесостепной зонах Европейской части России, кроме Крайнего Севера, ее насаждения захватывают горно-лесистый район Крыма и Кавказа.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ - *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Американка, арония, горобина (рябина) черная, татарница, черноплодка.

Ботаническая характеристика

Листопадный кустарник. Молодые кусты компактные, старые - раскидистые, имеют до 50 стволиков высотой 1,5—2,5 м. Корневая система мочковатая и далеко не распространяется. Листья обратнояйцевидные, с пильчатым краем, очередные. Цветки небольшие, белые, пятилепестные, собраны в плотные щитковидные соцветия 5-6 см в диаметре. Свежие плоды шаровидной формы, черного цвета, с сизым налетом, диаметром 10—15 мм (сухие плоды черные, сморщенные, после размачивания шаровидные или овальные). Масса одного плода 1,3 г. Семена мелкие, в одном плоде находится 4—8 семян. На верхушке плода видны зубчики чашелистиков, сросшихся с завязью. Кожица плодов плотная, мякоть фиолетово-красная, почти черная, мясистая, семена мелкие, коричневые, около 2 мм длины, удлинено-овальные. Вкус кисло-сладкий, вяжущий. Плоды и цветки аронии напоминают плоды и цветки рябины обыкновенной, что дало основание отнести ее к рябинам.



Цветет в мае-июне. Плоды созревают в конце августа — начале сентября.

Плодоношение начинается с 3—5 лет, почти ежегодно обильное. Продуктивный возраст ветви — не более 10 лет. Куст естественно восстанавливается в результате ежегодно образующихся прикорневых побегов из почек, находящихся у основания ветвей, и корневых отпрысков. Поэтому при умелом возделывании возраст куста можно значительно продлить благодаря побегам возобновления. Созревание плодов — одновременное, поэтому весь урожай собирают в один прием. Вкус плодов кисло-сладкий с различной степенью терпкости.

Заготовка

В качестве лекарственного средства используются плоды аронии черноплодной по мере их созревания в сентябре — первой половине октября. Плоды или щитки с плодами срывают руками или срезают секаторами, складывают в корзины или ящики. Хранят в прохладном месте не более 3 дней со дня сбора, а при температуре не выше 5 °С — до 2 месяцев. Сушат, рассыпая тонким слоем на воздухе, или в сушилках при температуре не выше 60 °С.

Химический состав

Плоды аронии содержат сахара — до 10%, яблочную и другие органические кислоты — 1,3%; пектиновые вещества — 0,75%; дубильные — 0,6%, аскорбиновую кислоту (витамин С) — 15 мг%, цитрин (витамин Р) — 2000 мг%, каротин 2 мг%, рибофлавин -0,13 мг%, фолиевую кислоту - 0,1 мг%, никотиновую кислоту (витамин РР) — 0,5 мг%, витамин Е, токоферолы — 1,5 мг%, филлохинон — 0,8 мг%, пиродоксин — 0,06 мг%, ниацин — 0,3 мг%, тиамин — 0,01 мг%, а также амигдалин, кумарины, рутин, кверцетин, кверцитрин, гесперидин, катехины, цианидин и его гликозиды, сорбит и другие соединения. Из макро- и микроэлементов особо выделяются железо — 1, 2 мг на 100 г мякоти, марганец — 0,5 мг, йод — 5—8 мкг на 100 г, а также соли молибдена, бора, марганца, меди.

По содержанию органических кислот плоды аронии значительно превосходят мандарины, землянику, малину и красную смородину. По содержанию Р-витаминных веществ арония превосходит все плодово-ягодные культуры. Среди многих врачей существовало опасение: не вызовет ли употребление аронии повышенного тромбообразования в организме человека? Это опасение основывалось на том, что арония содержит большое количество веществ, обладающих Р-вита-минными свойствами. Однако проведенные экспериментальные и клинические исследования продемонстрировали, что арония влияет на свертываемость крови только лишь в тех случаях, когда она понижена, т. е. при кровотечениях. В других ситуациях, если показатели свертываемости крови в норме, оставляет без изменения, а если повышены, то наоборот, снижает их. Последнее связано с присутствием в плодах оксикумаринов — веществ, которые несмотря на небольшое количество, отличаются высокой биологической активностью.

Фармакологические свойства

В последнее время в аронии выявлены вещества, повышающие артериальное давление до нормы, если оно было сниженным.

Р-активные соединения плодов аронии обладают способностью связывать и выводить из организма радиоактивный стронций. Препараты из рябины черной обладают сосудорасширяющими свойствами.

Применение в медицине

В профилактических и лечебных целях рекомендуется употреблять свежие, замороженные, высушенные плоды, сок или консервы. Арония полезна при гипертонической болезни (для поддержания нормальной проницаемости и эластичности стенок кровеносных сосудов), различных кровотечениях (при повышенной свертываемости крови), геморрагических диатезах, капилляротоксикозах, сахарном диабете, заболеваниях почек, гастрите с пониженной кислотностью, кори, сыпном тифе, скарлатине, ревматизме, аллергических состояниях, гепатитах, отравлениях, мокнущих экземах и некоторых других кожных заболеваниях. Снижает содержание холестерина в крови у больных атеросклерозом. Плоды и сок аронии, хорошо сохраняющие витамины, повышают защитные силы организма, возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую способность желудочного сока. В свежем виде плоды аронии и ее сок снижают артериальное давление при гипертонической болезни. У людей с нормальным давлением крови такого действия обычно не наблюдают. Препараты из плодов аронии применяют для профилактики и лечения гипо- и авитаминоза Р.

Лекарственные препараты

При повышенном кровяном давлении полезно употреблять по 100 г ягод рябины черноплодной или по 50 г сока из них 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10—30 дней в зависимости от течения заболевания и индивидуальных особенностей больных.

Сок рябины черноплодной понижает артериальное давление. Его применяют в начальной стадии гипертонической болезни. Сок рябины получают из мякоти путем прессования плодов. Его пьют по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение 10—30 дней. При отсутствии свежего сока, можно пользоваться плодами черноплодной рябины. Их принимают по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды. Сок и плоды хранят при температуре 3—5° С в защищенном от света месте. При неправильном хранении сок может сбраживаться и терять лечебные свойства.

Эффективность препаратов рябины черноплодной значительно повышается при одновременном приеме растений, содержащих аскорбиновую кислоту (шиповника, черной смородины).

Противопоказания

Не рекомендуется лечиться соком и плодами рябины при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах.

Места произрастания

Родина аронии черноплодной — восточная часть Северной Америки. В нашей стране получила известность как плодородное растение в начале XX в. благодаря работам И. В. Мичурина. Сейчас арония черноплодная выращивается во многих районах России с умеренным климатом — в Московской, Ленинградской, Калужской, Сахалинской областях, Алтайском крае, в Беларуси, в Украине и в Прибалтике.

САБЕЛЬНИК БОЛОТНЫЙ - *Comarum palustre*

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Алтанник, болотник, болотнянка, брылена, бутяновые ножки, волчье тело, волчьи жилы, ворош, гвоздичка, гвоздички, гравилат, гребник, де-коний, декокт водяной, декоп, декор, заячьи ушки, золотник, краска, красуха, лапчатка болотная, матница, огнецвет, ожевник, перстач болотный, пятилистник большой, пятипалочная (пятиперстная) трава, пятлица, раковник, растопырка, рябинник луговой, сабельник раменный, серебряк, суставка, суставница, сухолом, сухо-ягодник, тинуша.

Ботаническая характеристика

Красивый дикорастущий травянистый полукустарник высотой 20—100 см. Буровато-красные, длинные, ветвистые, лежащие, укореняющиеся в узлах стебли отходят от длинного, ползучего, деревянистого корневища. Нижние листья растения непарноперистые, с боковыми листочками, верхние — тройчатые. Листочки сидячие, часто волосистые, снизу сизоватые, сверху зеленые. Цветет с весны до конца лета. Соцветие немногочетковое. Цветки мелкие, темно-пурпурные, из 5 лепестков. Плоды — многочисленные голые семянки. Созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат листья и корни растения. Корни выкапывают осенью, обмывают холодной водой и сушат без доступа солнечных лучей. Листья лучше собирать во время цветения. Заготавливают сабельник во второй половине лета, подвяливают и сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40—50 °С. Хранят в закрытой таре.

Химический состав

Сабельник содержит органические кислоты, витамин С, каротин, сапонины, дубильные вещества, катехины, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, а также эфирное масло, слизи, смолы, камеди.

Фармакологические свойства

Сабельник обладает потогонным, жаропонижающим, кровоостанавливающим, болеутоляющим, противовоспалительным и снижающим артериальное давление свойствами, проявляет антибактериальную активность.

Применение в медицине

Препараты сабельника применяют внутрь при дизентерии, болях в желудке, нарушении обмена веществ, кровотечениях из матки, поносах, венерических заболеваниях, белях, новообразованиях, туберкулезе, отложении солей, наружно — в качестве растираний и повязок для ускорения заживления гнойных ран, при воспалении десен, подагре, радикулите, ревматизме.

Лекарственные препараты

Спиртовая настойка корневищ, если ее принимать ежедневно по 50 мл, является эффективным средством при подагре.

Настой сабельника готовят следующим образом: заваривают 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней и листьев, настаивают 1 ч. Эту дозу выпивают в течение дня.

Листья растения используют для горячих компрессов. Их в количестве 3 ст. л. заливают 0,5 стакана кипятка, нагревают до кипения, помещают в марлевый мешочек, после чего используют по назначению.

Места произрастания

Распространен в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет по берегам водоемов со стоячей водой, на болотах, в тундре, на мокрых и болотистых лугах и в заболоченных лесах.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Beta vulgaris*

Семейство маревые — *Chenopodiaceae*

Другие названия

Ботва, ботвинья, бурак, буряк, бут, свекла красная (огородная, столовая), свекловица, свекловичник, цвекла.

Ботаническая характеристика

Двулетнее огородное растение. На первом году развивается стоячая розетка крупных черешковых удлинненно-эллиптических листьев и мясистый корень (корнеплод) с сочной бордово-красной мякотью. На втором году из корнеплода развивается ветвистый стебель с листьями и цветами. Цветки невзрачные — зеленые или беловатые, пятичленные с простым околоцветником, сидят пучками по 2—5. Плоды — односемянные орешки. Цветет в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью используют корнеплоды и листья.

Химический состав

Корнеплоды содержат белки, клетчатку, сахара (8—20%), жиры, витамины В₁, В₂, С, Р, РР, фолиевую кислоту, витамин С, провитамин А-каротин, витамины группы В, алкалоидоподобное вещество бетаин, органические кислоты (лимонная, яблочная), красящие вещества, много микроэлементов (железо, магний, калий, кальций, йод и др.). Все они входят в состав ферментов, регулирующих процессы кроветворения в организме.

Фармакологические свойства

Клетчатка и органические кислоты, содержащиеся в свекле, стимулируют желудочную секрецию, перистальтику кишечника, что помогает при спастических колитах. Сочетание большого количества разнообразных витаминов с железом стимулирует процессы кроветворения, поэтому употребление свеклы полезно при анемии, атеросклерозе и сопутствующих ему сердечно-сосудистых нарушениях, при ожирении и старении.

Применение в медицине

В народной медицине сок свеклы используют при гипертонии как седативное и при заболеваниях печени. Свеклу рекомендуют употреблять при цинге, с этой же целью используют и листья растения. Салаты из вареной свеклы рекомендуют при спастических запорах, особенно в пожилом возрасте, при анемии, гипертонической болезни и заболеваниях печени. В народной медицине для поднятия уровня гемоглобина в крови свеклу используют в сочетании с морковью и черной редькой. Из этих овощей выжимают сок (из тертого жмыха) и в равных частях сливают в бутылку из темного стекла, затем закатывают бутылку в тесто и ставят томиться в печку или духовку. Приготовленную смесь рекомендуется пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Свекла — прекрасное средство для восстановления памяти у человека, страдающего атеросклерозом сосудов головного мозга. В первую очередь это связано с тем, что в данном овоще довольно много йода, который обладает способностью выправлять холестериново-жировой обмен, нарушенный при этом заболевании. Кроме того, за счет большого количества магния свекла обладает сосудорасширяющим эффектом и тем самым улучшает мозговое кровообращение. Систематическое употребление свеклы и особенно ее сока в свежем виде способствует снижению артериального давления у многих людей, страдающих артериальной гипертонией.

Лекарственные препараты

При запорах помогает вареная свекла, ее надо съедать по 100—150 г. натощак.

При гипертонии рекомендуется смесь **сока свеклы с медом** в равных частях. Употреблять по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

При лечении насморка хорошие результаты дает смесь из **2, 5 ч. л. сока сырой свеклы и 1 ч. л. меда**. Полученную смесь закапывают в каждую ноздрю 4—5 раз в день по 5 капель. Маленьким детям лучше закапывать сок вареной свеклы без меда.

При головной боли рекомендуется вкладывать в уши вату, смоченную соком свеклы, а при зубной боли — класть на больной зуб кусочек сырой свеклы.

Листья свеклы, если их отварить, помогают при ожогах, а в виде мази с медом лечат лишай.

Места произрастания

Свекла известна была в культуре за много веков до н. э., в настоящее время повсюду возделывается как ценная кормовая, пищевая и сахарная культура.

СЕКУРИНЕГА ПОЛУКУСТАРНИКОВАЯ -*Sekurinega suffruticosa* (Pall.) Rehd.

Семейство молочайные — *Euphorbiaceae*

Ботаническая характеристика

Раскидистый двудомный кустарник высотой до 1,5—3 м с очень твердой древесиной и многочисленными прямыми тонкими ветвями. Листья очередные, цельные, голые, короткочерешковые, эллиптической или овально-ланцетной формы, светло-зеленые, длиной 1,5—7 и шириной 0,6—3,5 см. Цветки однополые, невзрачные, зеленые или желто-зеленые; двудомные, мужские (пестичные) цветки одиночные, женские (тычиночные) расположены пучками, плод — трехгнездная коробочка с 6 семенами. Семена гладкие, длиной около 2 мм.

Цветет в июне-июле, плодоносит в сентябре-октябре.



Заготовка

С лечебной целью собирают листья и недревесневшие зеленые веточки. Лиственные верхушки стеблей срезают на высоте 15—20 см над уровнем почвы, что способствует более быстрому отрастанию новых побегов и увеличивает выход сырья. Сушат секурине-гу под навесом или на открытом воздухе. Целесообразно применять специальные сушилки с искусственным подогревом при температуре 50—60 °С. Хранить сырье следует в сухом, хорошо проветриваемом помещении, с предосторожностью, как сильнодействующее, отдельно от других растений.

Химический состав

Секуринега содержит алкалоиды секуринин и др.: в листьях - 0,38-0,8%, в верхушках стеблей - до 0,19%. В стеблях секуринеги содержатся дубильные вещества, крахмал и аминокислоты — аргинин, глутамин, аланин, пролин и др. Наибольшее количество аминокислот наблюдается в период интенсивного роста растения.

Фармакологические свойства

Препараты секуринеги оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему и особенно на спинной мозг. Действуют возбуждающе на дыхание, повышают артериальное давление, усиливают сердечные сокращения и мышечный тонус, увеличивают выделение гормонов, улучшают общее самочувствие и аппетит. Наряду с этим под воздействием препаратов секуринеги уменьшаются раздражительность, бессонница, вялость, упадок сил, мышечная слабость и головные боли.

Применение в медицине

Препараты секуринеги положительно влияют при различных двигательных расстройствах: после полиомиелита в восстановительном периоде заболевания, при парезах и параличах, обусловленных

понижением возбудимости нервно-рефлекторного аппарата, при вялых параличах, развивающихся после инфекционных заболеваний, при половом бессилии на почве функциональных неврогенных расстройств.

Лекарственные препараты

Из секуринеги производят медицинский препарат секуринин азотно-кислый.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению секуринеги являются гипертонические состояния, стенокардия, кардиосклероз, бронхиальная астма, базедова болезнь, острые и хронические нефрит и гепатит, эпилепсия, тетания. В случаях острого полиомиелита препараты растения противопоказаны при болевом и менингеальном синдромах, склонности к образованию контрактур и при дыхательных расстройствах. Передозировка сопровождается болезненным напряжением затылочных, лицевых и других мышц, затруднением глотания и дыхания, а в более тяжелых случаях возникают общие судороги.

Места произрастания

В диком виде встречается в Приморском и Хабаровском краях и Амурской области. Культивируется на территории Украины и Молдовы, на Северном Кавказе и в Московской области. Растет по сухим каменистым склонам, лесным опушкам чаще одиночно, реже небольшими группами.

СЕЛЬДЕРЕЙ ДУШИСТЫЙ - *Apium graveolens*

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Ботаническая характеристика

Двулетнее овощное растение. Корень толстый, мясистый, от него отходят многочисленные тонкие боковые корни. В первый год развивается розетка крупных листьев до 30-50 см длины, листья перисторассеченные, с мясистыми черешками. На второй год образуется прямостоячий разветвленный стебель, полый внутри, высотой до 1 м. Цветы мелкие, белые, образуют многочисленные небольшие зонтики. Плоды — темно-коричневые округлые двусемянки. Цветет в ию-не-июле, плоды созревают в августе.

Заготовка

С лечебной целью используют корни, листья и сок листьев.

Химический состав

В корне содержатся эфирное масло, слизи, аспарагин, холин, минеральные соли (калия, кальция, фосфора, натрия). В листьях — витамины С, РР, группы В, гликозид апиин.

Фармакологические свойства

Листья, корни, свежий сок являются эффективными лечебными средствами. Сельдерей обладает противовоспалительным, обволакивающим, мочегонным действиями.

Применение в медицине

Отвар корней рекомендуют для улучшения аппетита, пищеварения, полезен при гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при запорах. Сельдерей полезен пожилым людям, его рекомендуют при ожирении, неврозах.

В народной медицине сельдерей употребляют при малярии, крапивнице, заболеваниях печени. Он находит применение в косметике и дерматологии — в виде примочек из свежего сока и отвара, настоя семян.

Лекарственные препараты

Сок из свежего корня пьют по 1—2 ч. л. 3 раза в день до еды.

Настой корня: заливают 1 стаканом холодной воды 2 ст. л. измельченного корня, настаивают 2 ч, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Сельдерейная мазь — растертые листья на сливочном масле, применяется при кожных болезнях: экземах, язвах и пр.

Места произрастания

Повсеместно разводится в качестве огородной овощной культуры.

СЕРДЕЧНИК ЛУГОВОЙ - *Cardamine pratensis* L.

Семейство крестоцветные — Brassicaceae (Cruciferae)

Другие названия

Горлянка, горлюха, горчица полевая, дженджеруха, жеруха болотная (луговая), калманка, корма-дон полевой, кокушник, крапивка луговая, кресс ключевой, подлеска, сердечник полевой, смолянка.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 15—30 см. Корневище короткое, без побегов. Стебель прямостоячий, полый, тонкобороздчатый. Листья прикорневые, собраны в розетку, перистые, реже цельные, длинночерешковые. Листья стеблевые мельче, немногочисленные.

Цветет в апреле-июне. Цветки лиловые, фиолетовые, реже белые, собраны в щитковидные кисти. Плоды — тонкие стручки.

Заготовка

Для лечебных целей заготавливают верхушки стеблей, цветки, траву сердечника во время цветения. Сушат на воздухе в тени. Хранят в хорошо проветриваемых помещениях.

Срок хранения 1 год.

Химический состав

Трава содержит гликозиды, аскорбиновую кислоту, органические кислоты, много аскорбиновой кислоты.

Фармакологические свойства

Препараты сердечника оказывают желчегонное, мочегонное, противосудорожное, витаминное действия.

Применение в медицине

Трава успокаивает кашель, оказывает потогонное, стимулирующее влияние. Цветки успокаивают судорожный кашель при астме.

Лекарственные препараты

Настой верхушек сердечника: заварить 200 мл кипятка 2 г верхушек, настоять 2 ч, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, гиповитаминозах, цинге, нервных заболеваниях с судорогами, истерии.

Настой цветков сердечника: заварить 200 мл кипятка 20 г цветков, настоять 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день при астме, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, ревматизме, экземе, аскаридозе.

Отвар из травы сердечника: заварить 200 мл кипятка 15 г травы, кипятить на малом огне 10 мин, процедить. Пить по 100 мл при бронхитах, трахеитах, воспалении легких, простуде.

Места произрастания

В России растет более 30 видов сердечника в сырых лесах, по берегам водоемов, на заболоченных лугах.

СИНЮХА ГОЛУБАЯ - *Polemonium coeruleum* L.

Семейство синюховые — *Polemoniaceae*

Другие названия

Аструмка, бак, болдырьян грецкий (греческий), близнецова (валерьянова, вередная, воробыная, мартилова, николаевская, Никольская, синюшная, синяя, урочная) трава, блакитка, бошница, брань синяя, брань-трава, букиш, булдрян, валериана греческая, василек, василечек, гадинник, двусил, зверобой синий, егорьевское копыто, красotka, куманишница, кютка, ладан верховой, маточник, одолень-трава, подъясенник, прониш, прощивка, синецветка, синецветник, синюха лазоревая (лазурная, обыкновенная), синюшник, со-рокопритка, сорокоприток, столиственник, столистник, торонка синяя, троецветка, тропыш, хмара, шалкун.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 75 см. Корневище толстое, короткое, ползучее, с многочисленными тонкими мочковатыми корнями. От корневищ отходят один или несколько хорошо развитых прямостоячих полых, ребристых стеблей. Листья очередные, непарноперистые, голые. Листочки узколанцетные, линейные. За форму листьев, схожих с листьями рябины, синюху иногда называют дикой рябинкой. Цветет в июне-июле голубыми цветками, собранными в конечные метельчатые соцветия. Плод — трехгнездная многосемянная коробочка яйцевидной или почти шаровидной формы.



Заготовка

Для лечебных целей используют корни и корневища синюхи. Их заготавливают в августе-сентябре, когда начинается увядание растения. Корни выкапывают, отряхивают от земли, промывают в холодной воде, сушат на солнце раскладывая в один слой или в сушилке при температуре 40—50 °С. Сухое сырье можно хранить в течение 3 лет.

Химический состав

Содержит 20-30% тритерпеновых сапонинов, хорошо растворимых в воде. Помимо сапонинов, в корнях обнаружены смолы (1,28%), органические кислоты и эфирное масло.

Фармакологические свойства

Препараты синюхи применяют в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и как седативное средство, назначают также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в сочетании с сушеницей болотной.

Как отхаркивающее средство она полезна при накоплении слизи в дыхательных путях, особенно у ослабленных больных, пожилых и детей.

Отхаркивающее действие синюхи значительно сильнее многих других лекарственных растений, а седативное — в 8—10 раз превосходит действие валерианы. Отхаркивающее и седативное действия растения обусловлены наличием сапонинов, которые оказывают многостороннее влияние на организм. Действуя раздражающе на слизистые оболочки дыхательных путей, они усиливают секрецию бронхиальных желез, способствуют разжижению бронхиального секрета и удалению мокроты. Одновременно сапонины оказывают седативное действие на центральную нервную систему, понижают

рефлекторную возбудимость, возникающую при раздражении внутренних органов — слизистых бронхов, желудка и кишечника.

Применение в медицине

Синюха голубая в народной медицине применяется, подобно валериане, как успокаивающее средство, однако превосходя последнюю в 8—10 раз. Из нее делают также ванны для купания ослабленных детей. Отвар ее корней используют при испуге, от укусов змей.

Лекарственные препараты

Отвар синюхи готовят следующим образом: сухие корни синюхи измельчают до размера не больше 3 мм, помещают в фарфоровую или эмалированную посуду, заливают водой комнатной температуры из расчета 6 г на 200 мл, закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охлаждают в течение 10 мин, процеживают и добавляют недостающее количество кипящей воды. Пьют по 3—5 ст. л. в день как отхаркивающее при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, нервных расстройствах. Отвар можно хранить 3—4 дня в темном прохладном месте.

Синюха малотоксична, редко вызывает побочные явления.

Во избежание раздражающего действия сапонинов настой синюхи принимать необходимо после еды.

Места произрастания

Синюха растет в Восточной и Западной Сибири, Европейской части России, на Кавказе, в Средней Азии в сырых местах, на лугах, берегах рек, опушках лесов, полянах, среди кустарников.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ - *Syringa vulgaris* L.

Семейство маслиновые — *Oleaceae*

Ботаническая характеристика

Декоративный холодостойкий кустарник высотой 2—7 м с ветвистыми стеблями и мощной корневой системой. Листья супротивные, яйцевидные, заостренные, цельнокрайние, на черешках. Цвет листьев темно-зеленый, при опадании не желтеют. Цветет в мае-июне. Цветки ароматные, лиловато-фиолетовые, разных оттенков, иногда белые, собраны в многоцветковые густые пирамидальные метелки. Чашечка зеленая, четырехзубчатая, венчик лиловый или белый в виде узкой цилиндрической трубочки четырехраздельного отгиба. По поводу венчика даже существует красивая легенда: того, кто найдет пятилепестковый венчик сирени, ждут счастливые события. Плод — коробочка со светло-коричневыми семенами. Цветет сирень в мае-июне. Созревает в июле.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат цветки, листья, кора и почки. Соцветия срывают во время бутонизации вместе с ветками, связывают в пучки и сушат в тени, на чердаке или под навесом. Листья собирают в сухую погоду в первой половине лета. Сушат в тени или в сушилке при температуре 40—60 °С, рассыпав тонким слоем. Кору собирают с молодых стеблей. Хранят в мешочке или закрытой деревянной таре 2 года.

Химический состав

Различные части сирени содержат эфирное масло, горький гликозид сирингин, сиригнопикрин, феногликозид и фарнезол. В химическом отношении сирень изучена еще недостаточно хорошо.

Фармакологические свойства

Препараты сирени оказывают жаропонижающее, потогонное, антимикробное, отхаркивающее, противовоспалительное, мочегонное, успокаивающее, противосудорожное, обезболивающее действия.

Применение в медицине

Применяют внутрь при лечении сахарного диабета, малярии, воспалительных заболеваний почек, при камнях и песке в почечных лоханках, бронхиальной астме, поносе, бронхите, пневмонии, катарах верхних дыхательных путей, туберкулезе легких, ревматизме, радикулите, гриппе, простуде, нарушении менструального цикла, эпилепсии. Наружно — для компрессов при лечении язв, гноящихся ран, ушибов, ревматизма. Листья, заваренные как чай, помогают при малярии, поносе, язве желудка, кашле и коклюше.

Лекарственные препараты

Сирень при почечных заболеваниях

♦ **Настой и настойка листьев** сирени применяются в народной медицине при воспалительных заболеваниях почек и при камнях в почечных лоханках.

♦ Для приготовления настоя залить 2 столовые ложки измельченных листьев 250 мл горячей воды, довести до кипения, снять с огня и настоять в теплом месте 2-3 часа. После чего процедить и отжать. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Курс лечения - 2 недели. Через 2-3 недели лечение при необходимости можно повторить. Можно проводить 3-4 курса.

♦ Настойку из листьев готовят на водке в соотношении 1:20. Принимают ее по 15-20 капель 3-4 раза в день до еды.

Жаропонижающее и потогонное средство

♦ **Настой сирени** используют в качестве жаропонижающего и потогонного средства. Для этого 2 столовые ложки смеси цветков сирени и липы заливают 250 г кипятка и настаивают 1 час в теплом месте. Принимают по 250 г 3-4 раза в день в теплом виде. Этим же настоем, а также настоем и настойкой листьев сирени (см. выше) купируют приступы малярии.

♦ При лечении малярии применяют еще одну настойку сирени. Для ее приготовления промывают водой и кладут в литровую бутылку 20 штук свежих зеленых листьев сирени. Затем добавляют 2 г свежей полыни и 1 г эвкалиптового масла. Заливают доверху водкой и настаивают 14 дней в темном месте. Принимают по маленькой рюмке перед приступом малярии 1 раз в день. Если болезнь не проходит, настойку принимают 2-3 раза в день до еды.

Ранозаживляющее и болеутоляющее средство

◆ Для лечения ран, ушибов, ревматизма используют примочки и компрессы из настойки цветков сирени, которые меняют 4-5 раз в день. Чтобы приготовить настойку, заливают 1 стакан цветков 0,5 л водки и настаивают 2 недели.

◆ Трудно заживающие раны и гноящиеся язвы можно лечить крепким отваром листьев сирени, а также свежими листьями или корой молодых веток. При этом пораженное место распаривают горячей водой и обкладывают хорошо промытым свежим сырьем, после чего забинтовывают. В первый день повязку меняют 3-4 раза в день, а затем - 1 раз в сутки.

Сирень при заболеваниях суставов

◆ При ревматизме, артрите, остеохондрозе используют растирку следующего приготовления: 2 столовые ложки измельченных свежих листьев сирени, 300 г сока редьки, 200 г меда и 100 г водки настоять сутки. Хорошо перемешать и втирать в больные места.

◆ При подагре, ревматизме, отложении солей, суставном артрите народная медицина рекомендует следующий курс лечения. Цветки сирени рыхло засыпают в пол-литровую бутылку до верха, заливают 40%-м спиртом, настаивают 21 день в темном месте, затем процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

◆ При радикулите, ревматизме, полиартрите рекомендуется употреблять настой цветков сирени внутрь. Для его приготовления 1 столовую ложку цветков заливают 250 г кипятка и настаивают 1 час. Затем процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

◆ При радикулите также применяют настойку цветков. Настаивают 1 часть цветков в 5 частях 40%-го спирта 7 дней. Процеживают и принимают по 30 капель 3 раза в день.

◆ При ревматоидных артритах из цветков сирени готовят обезболивающую мазь. Для этого 2 столовые ложки измельченных цветков тщательно растирают с 2 столовыми ложками сливочного масла.

◆ При пяточной шпоре делают компрессы из настойки цветков сирени и принимают ее внутрь по 30 капель 2-3 раза в день.

Сирень при заболеваниях органов дыхания

◆ При бронхите и туберкулезе легких как противокашлевое средство в народной медицине используют настой цветков сирени. Залейте 1 столовую ложку цветков 250 г кипятка и дайте настояться 1 час при комнатной температуре. Затем процедите и принимайте по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Сирень при заболеваниях нервной системы

◆ Чай из высушенных цветков сирени пьют при эпилепсии.

Противопоказания

Сирень — растение ядовитое. Внутреннее применение требует осторожности.

Места произрастания

Распространена повсюду. Культивируется как красивое ароматное дикорастущее растение на приусадебных участках, в садах, парках, часто дичает. Хорошо переносит загазованный и запыленный воздух.

СКУМПИЯ КОЖЕВЕННАЯ -*Cotinus coggygia* Scop.

Семейство сумаховые — *Anacardiaceae*

Другие названия

Барвинное (желтое, кожевненное, красильное, париковое, шевское) дерево, желтинник красильный, желтница, красильщик, матрац, рай-дере-во, скумпия корригия (обыкновенная), сумак, сумах красильный, швец.

Желтинником и красильщиком скумпию называли за красильные свойства коры, а париковым деревом — за похуже на парик пышные цветоносные метелки. Есть у скумпии еще одно название — «рай-дерево». Оно связано с великолепным багровым цветом осенних листьев, прекрасно расцветивающих крымские предгорья и перелески в октябре.

Ботаническая характеристика

Скумпия — кустарник или деревце с густой шаровидной кроной и с желтой древесиной, 2—3 м высотой. Побеги при надрезе выделяют млечный сок. Листья синевато-зеленые, очередные, яйцевидные, 3—8 см длины и 3—7 см ширины. Цветки невзрачные, зелено-вато-белые, собраны в виде больших раскидистых метелок. При плодах — пушистые метелки, образованные удлинненными и густоопушенными цветоножками недоразвитых цветков. Плоды — мелкие, сначала зеленые, а затем чернеющие, обратнояйцевидные костянки. Цветет в июне-июле, плодоносит в августе-сентябре. Растет кустарник до 80—100 лет.

Заготовка

В качестве лекарственного средства используются листья, которые заготавливают в период цветения и плодоношения растения.

Химический состав

В побегах скумпии находится очень много дубильных веществ, благодаря чему ее издавна использовали при дублении кож и в медицине. Из скумпии добывают танин и галловую кислоту, которые служат сырьем для таких лекарственных препаратов, как пираголол, секуринин, таноформ, таниган. В листьях содержится до 25% танидов, основная часть из которых представлена танином. Помимо этого, в листьях найдены эфирное масло и красящее вещество мирицитрин.

Фармакологические свойства

Препараты растения применяют в качестве вяжущего и противовоспалительного средств. При соприкосновении со слизистой оболочкой или раневой поверхностью препараты вызывают частичное свертывание белков слизи или экссудата и образуют пленку, защищающую ткань от внешних воздействий. При этом уменьшается болевая чувствительность, сужаются сосуды, уменьшаются секреция и воспалительные явления.

Применение в медицине

Применяется почти всегда наружно при кожных заболеваниях, ранах, язвах, гноиниках, отеках ног по причине их обморожения, при потливости ног, геморрое, для спринцеваний при белях у женщин, при гноящихся ранах, чирьях, для полосканий при зубной боли и воспалении десен. А также при кровотечениях, поносах, заболеваниях горла.

Лекарственные препараты

Отвар листьев скумпии: заварить 1 л кипятка 100 г листьев, греть на слабом огне 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Использовать для компрессов, припарок и спринцеваний.

Получаемый из скумпии танин применяется наружно в виде растворов и мазей при ожогах, язвах, пролежнях; внутрь в виде 0,2—2%-го раствора — при катарах желудочно-кишечного тракта, при отравлении солями тяжелых металлов и алкалоидами.

Места произрастания

Растет в горах, по каменистым склонам, между кустарниками в южных районах России, на Кавказе, в Крыму, в южной части Украины.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ - *Ribes nigrum* L.

Семейство камнеломковые (крыжовниковые) — *Saxifragaceae*

Другие названия

Винница лесная (черная), моховка, помушир, поречка, рамница, самородина, смород, сморода, смородок, смородяжник, чернушка, явирница.

Ботаническая характеристика

Многолетний кустарник до 1,5 м высоты. Листья крупные, до 8,5 см длиной и 10 см шириной, очередные, черешковые, 3-5-лопастные, с ароматным специфическим запахом. Цветки 7—9 мм длины, лиловые или розовато-серые. Соцветие - кисть, плод - круглая черная ягода диаметром до 10 мм со своеобразным сладковатым вкусом. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-августе.



Заготовка

С лечебной целью используются ягоды, листья и почки. Ягоды сушат, разложив тонким слоем в духовке или сушилке при температуре не выше 60 °С, перемешивая и не допуская подгорания. Листья собирают в августе-сентябре, сушат в хорошо проветриваемом помещении. Листья смородины для заготовки на зиму собирают после сбора плодов с середины веток, так как срывая молодые листья, можно нанести вред растению; старые листья непригодны.

Химический состав

Ягоды смородины содержат витамины: С - до 400 мг%, В - 0,06 мг%, Р - 1,2-1,5%, каротин — 0,7 мг%, различные сахара — от

4,5 до 16,8% (в основном глюкозу, фруктозу); органические кислоты — 2,5-4,5% (лимонная, яблочная), белки — 1%, пектиновые вещества — 0,2—0,8%, дубильные — 0,39-0,43%, антоциановые вещества (цианидин, дельфинидин) и гликозиды, эфирные масла. Минеральный состав ягод (в мг%): натрий — 32, калий — 372, кальций — 36, магний — 35, фосфор — 33, железо — 1,3. Содержание аскорбиновой кислоты в других частях растения также очень высокое: в листьях (после сбора ягод) до 470 мг%, в почках — до 175 мг%, в бутонах до 450 мг%, в цветках до 270 мг%. По содержанию витамина С в плодах смородина уступает лишь шиповнику и актинидии, в 4—5 раз превосходит землянику и цитрусовые, в 8—10 раз — крыжовник и малину, в 15—20 раз — яблоко, вишню, сливу и в 30—50 раз — грушу, абрикос и виноград. 100 г черной смородины содержит около 5—6 суточных профилактических доз для взрослого человека. Для сравнения: чтобы взрослому человеку получить 1 суточную профилактическую дозу витамина С из других ягод и фруктов, необходимо съесть 100 г земляники, или 3 стакана крыжовника, либо 350—500 г малины. В то же время черной смородины нужно всего 30—60 г, т. е. всего 1 горсть.

Богата смородина и веществами, обладающими Р-витаминной активностью. (Витамин Р способствует более полному усвоению организмом аскорбиновой кислоты, помогает укреплять стенки кровеносных сосудов, положительно влияет на процессы кроветворения, желчеотделительную функцию печени и оказывает нормализующее действие на уровень кровяного давления при гипертонической болезни.) В 100 г ягод смородины содержится от 5 до 10 суточных доз этих веществ. Белая и красная смородина содержат витамина С в 8—10 раз, а витамина Р в 3—4 раза меньше, чем черная смородина.

В плодах также сравнительно много витамина Е (токоферола). По его количеству черная смородина превосходит почти все плодово-ягодные культуры, уступая лишь облепихе, шиповнику и черноплодной рябине.

Органические кислоты, содержащиеся в смородине, имеют не только вкусовое значение, но и играют важную роль в процессе обмена веществ и пищеварения, возбуждая секрецию желудочного сока и поджелудочной железы. Поэтому смородина может быть рекомендована еще и как средство возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Содержащиеся в черной смородине вещества, такие как фенолы и эфирные масла, проявляют значительную антимикробную активность, а содержащиеся в кожице ягод и обуславливающие ее окраску антоцианы оказывают губительное действие на вирус гриппа.

В красной и белой смородине обнаружены оксикумарины — вещества, снижающие свертываемость крови в тех случаях, когда она повышена. Такие вещества имеются и в черной смородине, но в значительно меньших количествах. В связи с этим систематическое употребление сока белой и красной смородины может иметь значение для предупреждения тромбоза сосудов и, в частности, для профилактики инфаркта миокарда. Кроме того, в красной смородине обнаружен серотонин — вещество, которое обладает способностью предупреждать некоторые виды раковых опухолей.

Фармакологические свойства

Смородина обладает потогонным, мочегонным и закрепляющим свойствами, листья, почки и плоды черной смородины оказывают дезинфицирующее действие, связанное с эфирными маслами. Препараты из листьев и плодов черной смородины активны в отношении дизентерийной палочки. Листья могут служить источником витаминов ранней весной. Почки при необходимости используют как дезинфицирующее и витаминное средство даже зимой. Черная смородина относится к растениям с очень коротким периодом покоя; если ветки принести в тепло, то почки начнут распускаться в декабре.

Применение в медицине

В народной медицине свежие и сухие ягоды рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях (язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью и др.), при нарушении ритма сердечной деятельности. Вместо ягод можно пить сок — в особенности маленьким детям, а также при желудочных заболеваниях.

Высушенные листья могут быть заменителем чая, такой чай является потогонным и мочегонным. Кроме того, листья черной смородины активны в отношении дизентерийной палочки и могут применяться в качестве вспомогательного средства, повышающего активность антибиотиков. Листья смородины применяют также в составе витаминных сборов с листьями малины, брусники и плодов шиповника. Ягоды черной смородины, содержащие органические кислоты и пектиновые вещества, в качестве дополнительного средства используют для лечения ахиллических гастритов, холециститов, кишечных дисбактериозов с выраженными гнилостными процессами в кишечнике.

Черная смородина используется для лечения и профилактики цинги и в комплексе лечебных мероприятий при различных заболеваниях, связанных с кровоточивостью. 15—20 г ягод смородины обеспечивают суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте, содержание которой меняется в зависимости от многих факторов — степени зрелости, фазы развития растения, сорта. В засуху содержание аскорбиновой кислоты в ягодах снижается на 20—30%, в дождливое и холодное лето увеличивается. В северных областях смородина содержит больше аскорбиновой кислоты.

Черная смородина почти не содержит ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту, поэтому она хорошо сохраняется и в замороженных ягодах. При кулинарной обработке, а также при соприкосновении с металлической посудой часть витамина С теряется.

Лекарственные препараты

Настой почек и листьев черной смородины: заливают 1 л кипятка 5 столовых ложек сухих или свежих измельченных листьев, настаивают 40—60 мин, лучше в герметически закрытой (термос) или стеклянной, фаянсовой, эмалированной посуде. Пьют свежеприготовленный настой вместо обычного чая по 5—6 стаканов в день, добавляя сахар, как мочегонное средство при мочекаменной болезни, пиелонефритах, циститах.

Настой листьев смородины: заварить 1 л крутого кипятка 5 ст. л. листьев, настоять в течение 1 часа, процедить. Пить по 1 стакану 4—5 раз в день при отеках, простудных заболеваниях, золотухе, при камнях в почках и мочевом пузыре, а также при подагре и ревматизме.

Настой ягод: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. ложки высушенных ягод, настоять 5—6 часов, пить по пол стакана 4—5 раз в день в качестве витаминного напитка.

Сахарный сироп из ягод черной смородины используют для полоскания полости рта и глотки при болезнях горла, хрипоте, сухом кашле.

Полезно **витаминное варенье**, изготовленное из сырых ягод, растертых с тройным количеством сахара. Оно сохраняет витамины и может служить в зимнее время для изготовления витаминных напитков.

Настой из листьев черной смородины применяют также в детской практике для ванн при рахите и диатезе.

Содержащиеся в растении пектины связывают в кишечнике в нерастворимые комплексы соли тяжелых металлов — ртуть, свинец, кобальт, стронций, радиоактивные элементы, а также холестерин.

Под влиянием принятых внутрь пектинов связываются токсичные вещества, образующиеся при гнилостных процессах, нормализуется микрофлора кишечника, улучшается пищеварение. Для наилучшего использования пектина зрелые ягоды черной смородины моют, дают воде стечь, помещают в эмалированную посуду, добавляют 200 мл воды на 1 кг ягод, нагревают до 70° С, протирают через сито, добавляют 600 г сахара, варят на слабом огне 10—15 мин. Разливают в посуду в горячем виде.

Места произрастания

Распространена в Европейской части России, за исключением юга, в Западной и Восточной Сибири, частично в Средней Азии.

СОЛОДКА ГОЛАЯ - *Glycyrrhiza glabra* L.

Семейство бобовые — *Leguminales*

Другие названия

Батачник, буя, буян, вербец сладкий, волопонка, выхри, глицирриза, дубец, лакричник, лакричный (лакричный, сладкий, солнечный, солодовый, солодский) корень, лакрица русская, лакричник, лакричица, лукреция, лякорица, мия, осолотка-трава, сладкокорень, сладкое деревце, солодец, солодак, солодик, солодина, солодка гадкая (обыкновенная), солодовый дуб, солодыжник, фера.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с прямостоячими крепкими стеблями 50—80 см высоты. Листья очередные, непарноперистые, 5—20 см длины, с точечными железками. Цветки собраны в рыхлые кисти бледно-фиолетового цвета. Плод — кожистый прямой или изогнутый боб бурого цвета, 2—3 см длины и 4—6 мм ширины. Корневище толстое, до 150 см длиной, глубоко залегающее, образующее под землей сложную сеть корней и побегов, вертикальных и горизонтальных, что позволяет солодке переносить засуху. Цветет с июня до августа.

Заготовка

В качестве лекарственного сырья употребляют корни и корневища солодки, их называют лакричным корнем. Заготовку проводят в ок-тябре-ноябре или в начале марта. Корни выкапывают, моют в холодной проточной воде, режут на куски и сушат на солнце или в хорошо проветриваемых помещениях. После очистки сырье приобретает желтый цвет и имеет неприятный рвотно-сладкий вкус. Стандартными считаются корни длиной 25—40 см с волокнистым изломом. Диаметр корней зависит от возраста растения. 7—10-летние корни имеют диаметр 4—7 см, 20—25-летние —12—32 см. Хранят сырье в ящиках или банках до 10 лет.



Для медицинских целей используют, кроме солодки голой, солодку уральскую.

Химический состав

В корнях и корневищах содержится 23% глициризина, относящегося к группе сапонинов. Содержатся также цизириновая горечь — до 8,1%, ликвиритовая кислота, немного эфирного масла, аскорбиновая кислота, желтый пигмент и аспарагин. В их состав входят также флавоновые гликозиды (ликвиритин и др.), горечи, смоль, слизи, аскорбиновая кислота, сахара, крахмал и др.

В листьях солодки содержится 5,8% жира (на сухой вес), 6—10% белка, а содержание протеина на 10—15% больше, чем в люцерне. Это качество листьев солодки используют в животноводстве.

Фармакологические свойства

Сапонины солодки раздражают слизистые оболочки, усиливая секрецию железистого аппарата, в связи с чем солодка входит в состав отхаркивающих, слабительных и мочегонных средств. Отхаркивающие свойства солодки связаны с содержанием в корнях глициризина, который стимулирует активность реснитчатого эпителия в трахее и бронхах, а также усиливает секреторную функцию слизистых оболочек

верхних дыхательных путей. Кроме того, солодковый корень и его экстракты оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы из-за содержания флавоновых соединений, среди которых наиболее активным считается ликвиритозид. Наиболее важным фармакологическим свойством корней солодки является выраженное противовоспалительное действие, заключающееся в своеобразном купировании воспалительных реакций, вызываемых гистамином, серотонином и брадикинином. Противовоспалительные свойства растения обусловлены не столько глицирризином, сколько глицирризиновой кислотой, которая освобождается при гидролизе глицирризина.

Применение в медицине корней солодки обусловлено их отхаркивающим, смягчительным, обволакивающим действием.

Применение в медицине

Препараты из солодки широко применяются в медицинской практике в качестве отхаркивающего, обволакивающего и смягчающего кашель средства при заболеваниях верхних дыхательных путей, главным образом при наличии плохо отделяемого, густого и вязкого секрета, а также с далеко зашедшими воспалительными проявлениями, особенно у детей и лиц пожилого возраста. Корень солодки назначают также и при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, оказывает легкое слабительное действие. Корень солодки входит в состав различных сборов (чаев) — грудных, слабительных, мочегонных.

Иногда в качестве вспомогательной терапии препараты растения применяют при аддисоновой болезни, гипофункции коры надпочечников. С целью стимуляции коры надпочечников солодку применяют при системной волчанке, аллергических дерматитах, пузырчатке и других заболеваниях.

Из солодки получают ряд лечебных препаратов — грудной эликсир, который назначают как отхаркивающее средство, экстракт, сироп, глицирам и др. Глицирам принимают при бронхиальной астме, аллергических дерматитах, экземе и др. Сироп лакрицы входит в состав капель датского короля — очень популярного отхаркивающего сладкого средства. Корень употребляется также для улучшения вкуса многих лекарств.

В монгольской народной медицине солодка рекомендуется при кашле, боли в груди и как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, при охриплости и спазмах голосовых связок.

В древней медицине (Средняя Азия, Иран, Индия, Тибет и др. страны) по частоте и широте лечебного применения солодка стоит на первом месте среди древних лекарственных средств. Авиценна рекомендовал применять солодку при гастрите, язвах желудка, заболеваниях мочевого пузыря, при легочных заболеваниях, застарелых (хронических) лихорадках, а также в качестве средства, утоляющего жажду. При болезнях ногтей он рекомендовал смазывать ногти свежим соком солодки или натирать их с помощью корня этого растения. У древнекитайских врачей солодка считалась вторым лекарством после женьшеня для сохранения красоты и молодости. Солодка широко применялась в тибетской медицине при кашле, коклюше, бронхите, астме, одышке, воспалении легких, туберкулезе, при заболеваниях желудка, печени, почек, малокровии, при ряде инфекционных воспалительных заболеваний, парезах и параличах, как противоядие при укусах змей и бешеных собак и т. д.

Индийские врачи применяли солодку при легочных заболеваниях, астме, как легкое слабительное и мочегонное средство, а также для лечения заболеваний глаз. Кашицу из листьев солодки применяли при потении ног.

Лекарственные препараты

Настой из корня принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день. Готовят его следующим образом: 1 ст. л. измельченного корня на стакан кипятка, нагревать на водяной бане 15—20 мин.

Густой экстракт корня извлекают из мелко изрезанного корня 0,25% раствором аммиака. Представляет собой густую массу бурого цвета со своеобразным запахом и приторно-сладким вкусом. При взбалтывании с водой образует сильно пенящийся раствор.

Места произрастания

Растет солодка на песчаных почвах в степях, полупустынях, на лугах, в зарослях кустарников, вдоль дорог, оросительных каналов, на солончаках на юго-востоке Европейской части России, на Кавказе, в степях и полупустынях Средней Азии.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Pinus silvestris* L.

Семейство сосновые — *Pinaceae*

Другие названия

Борина, живица, заспа, ладина, лутница, осохарник, смерека, сосенник, сосна лесная, сухощепка, хвалка, хвоя, ярык.



Ботаническая характеристика

Вечнозеленое стройное светолюбивое хвойное дерево, достигающее 50 м высоты и живущее до 300—500 лет. Имеет сильно разветвленную корневую систему, уходящую на большую глубину. Глубокими мощными корнями сосна закрепляет почву, задерживает движение песков, очищает воздух от вредных газов, пыли, микробов, насыщает фитонцидами, ароматными эфирами. Ветки сосны мутовчато-расположенные, раскидистые, создают пирамидальную или округлую кудрявую крону. Ствол ветвится на уровне человеческого роста, стройный, покрыт растрескавшейся буро-красной или сероватой корой, к вершине буро-желтой, пластинчатой. Листья (хвоя) сизо-зеленые, расположены попарно, жесткие, 5—7 см длины, держатся на дереве 2—3 года, затем опадают. Их строение помогает дереву испарять наименьшее количество влаги. На одном дереве расположены мужские и женские соцветия. Мужские цветки собраны в серо-желтые шишки, расположены у основания молодых побегов. Тычинки чешуевидные, несущие с нижней стороны по 2 пыльника. Женские колоски (шишки) красноватые, состоят из кроющих и семенных чешуй. Процесс созревания шишек длится 2 года. Семена крылатые, 3—4 мм длины. Плодоносят сосны нерегулярно, с перерывом в 3—5 лет. Корни мощные, крепкие, многочисленные, деревянистые. На открытом месте сосны обычно низкорослые. Цветет сосна с 15 лет в мае-июне. Почки — молодые побеги в начальной стадии роста, ароматные, горького вкуса. Созревают на второй год, через 18 месяцев. В марте выпадают из почек и вскоре прорастают, на поверхности земли появляются 5—7 семядолей. Молодые растения растут быстро, прибавляют в год по 30-50 см. Со временем рост замедляется.

Заготовка

Для лечебных целей используют почки, хвою, пыльцу, живицу, добываемую из деревьев путем подсечки, деготь, опилки. Почки сосны собирают ранней весной — в марте-апреле во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Распустившиеся почки для лечебных целей непригодны. Сушат на открытом воздухе или в теплом помещении при температуре 20—25° С. Хвою первого года собирают поздней осенью и зимой вместе с ветками, хранят в холодном месте, под снегом. В этом случае витамины сохраняются до 2—3 месяцев, в комнатных условиях, при содержании в посуде с водой — несколько дней. При хранении веток в комнатных условиях сушеными, витамины разрушаются через 2—3 дня. Срезанные ветки с хвоей можно хранить всю зиму в снегу, и витамин С не теряется. Установлено наиболее высокое содержание витамина С в хвое в следующем убывающем порядке: пихта сибирская, ель сибирская, сосна обыкновенная, лиственница сибирская, кедр сибирский, можжевельник обыкновенный.

Максимальное содержание витамина С в хвое всех перечисленных хвойных, за исключением лиственницы, отмечено осенью и сохраняется в течение всего самого холодного времени года.

Содержание витамина С в хвое зависит от места обитания дерева. Так, например, хвоя сосны, произрастающей в сосняке-брусничнике, где деревья достигают высокого роста, содержит больше витамина С по сравнению с хвоей сосны в заболоченной местности, где деревья низкие, кривые. Кроме того, верхушка, середина и нижняя часть крон ели, пихты и сосны не одинаковы по содержанию витамина С. Опытным путем установлено снижение витамина С в хвое крон деревьев по направлению сверху вниз, причем большие расхождения отмечаются у деревьев с более пышной кроной.

Пыльцу собирают во время цветения. Хранят в стеклянной посуде, хорошо закупорив.

Химический состав

В почках сосны содержатся: эфирное масло (0,36%), смолы, крахмал, дубильные вещества, пиницирин, в хвое — аскорбиновая кислота, около 5% дубильных веществ, алкалоиды, эфирное масло, составными частями которого являются лимонен, борнеол, борнилацетат, кадинен, церратендиол. В состав эфирного масла входят также смоляные кислоты. Помимо этого, в иглах и коре содержатся антоциановые соединения. Витаминов больше в зимней хвое, смолистых и горьких веществ больше в молодых листьях.

Фармакологические свойства

Препараты сосны обладают отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, обезболивающим, бактерицидным и дезинфицирующим действиями.

Применение в медицине

Фитонциды сосны полезны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, они губительно действуют на туберкулезную палочку. Дым от сжигания сосны укрепляет зрение и лечит глазные раны.

Аристотель посвятил сосне целый раздел своего трактата «Исследования о растениях»: «Если зима умеренная, смолы будет много и хорошей, если зима сурова, смолы меньше и она хуже. Самую лучшую и чистую смолу получают с мест, залитых солнцем, смола из тенистых мест темна и горька». Древесину хвойных деревьев пронизывают смоляные ходы, наполненные эфирными маслами и растворенной в них смолой. Этот раствор называется живицей. Живица образуется в растениях как побочный продукт обмена веществ. Но природа в ходе эволюции нашла ей множество применений. При ранениях дерева живица вытекает наружу и, как целебный пластырь, затягивает поврежденное место. В свежей живице около 35% эфирных масел (их называют скипидаром, или терпентинным маслом). Через два-три дня после вытекания живицы треть всех эфирных масел испаряется, распространяя хвойный аромат. Сильный хвойный запах отпугивает некоторых вредных насекомых, оздоравливает воздух, убивая бактерии. Поэтому так полезно дышать, например, воздухом соснового бора. На воздухе живица постепенно высыхает и твердеет. Еще древние греки умели получать из нее скипидар. Один из рецептов его получения приводит в своей книге «Канон врачебной науки» Авиценна: куски живицы вываривают в котлах, над которыми подвешена шерсть, «дабы она увлажнилась от пара». Куски намокшей шерсти время от времени отжимают, отстаивают выжатую жидкость и сливают скипидар.

Скипидар благодаря хорошей растворимости в липидах глубоко проникает в кожу, оказывает раздражающее действие на ее рецепторы и вызывает рефлекторные изменения в организме. В терапевтических дозах вызывает гиперемию кожных покровов. При многократном применении скипидар может вызвать образование пузырей, нагноение и омертвление тканей. Особенно сильное раздражающее действие скипидар оказывает на слизистые оболочки. При приеме внутрь возможен гастроэнтерит, сопровождающийся болями, тошнотой, рвотой. Скипидар даже при легких втираниях может всасываться в кровь и вызывать беспокойство, одышку, бессонницу. В тяжелых случаях отравлений развиваются судорожное состояние, угнетение, сонливость, нарушение дыхания. Скипидар выделяется преимущественно почками.

Скипидар используется как местное раздражающее, отвлекающее (обезболивающее) средство для растирания при миозите, невралгии, люмбо-ишиалгии и т. п., в виде мазей и линиментов. Применяют также при заболеваниях верхних дыхательных путей в виде компрессов с вазелином (1 часть скипидара и 5 частей вазелина) до появления ощущения легкого жжения в коже. Лучшие результаты наблюдаются при раннем применении в начале заболевания. Скипидар в виде ингаляций применяют в качестве дезинфицирующего средства при гнилостных и гангренозных процессах в легких. Хорошие результаты отмечаются после ингаляции скипидара при бронхитах.

Путем перегонки живицы, кроме скипидара, очищенного получают и деготь - продукт сухой перегонки древесины сосны, представляющий собой черно-бурую, тяжелую жидкость с характерным запахом. Содержит фенол, толуол, ксилол, смолы.

Масло из сосновой хвои можно приготовить своими силами. Н.М.Верзилин советует положить в колбу на 1/4 ее объема свежую молодую хвою и залить ее до половины водой. Колбу закупорить пробкой с отводной трубкой. Конец трубки опустить в пробирку, а последнюю — в стакан с холодной водой (холодильник). Пробирку заткнуть ватой. При отсутствии колбы можно использовать чайник и др. Хвоя с водой нагревается, при этом водяной пар вместе с летучим (эфирным) сосновым маслом переходит в пробирку, где охлаждается. Масло тонкой пленкой будет плавать на поверхности воды. Его осторожно сливают или снимают пипеткой. Из 100 г хвои получается около 1 г масла.

Дерево выделяет до 6 тысяч отрицательно заряженных ионов на 1 кв. см, поэтому воздух в сосновом лесу кажется особенно чистым.

Сосна у многих народов почитается наравне с дубом. У северных народов сосна всегда была символом жизни. Она поднимает тонус, повышает иммунитет, однако и наполняет тело человека тяжелой, плотной биоэнергией. «Заряжаться» у сосны - значит подвергать себя большим нагрузкам. Общение с сосной эффективно после полудня, когда от нагретой солнцем коры как бы исходит «сосновый дух». Самые сильные сосны те, что растут отдельно на солнечных пригорках.

Лекарственные препараты

Из хвои получают сосновый экстракт, который употребляют для ванн, необходимых при лечении нервных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Пыльцу заварить как чай и пить при ревматизме, подагре. Пыльцу с медом принимать после тяжелых болезней и операций.

Свежие сосновые опилки, распаренные в кипятке, прикладывают к пояснице, больным суставам.

Настой хвои применяют для лечения и профилактики цинги. Для этого нужно собрать свежую молодую хвою и очень осторожно растереть ее в фарфоровой ступке в небольшом количестве воды, затем добавляют воду до 5—10-кратного количества, можно для улучшения вкуса добавить сахар, лимонную кислоту, кипятят 20 мин, настаивают в закрытой посуде 30 мин, процеживают. Пьют сразу же, иначе потеряются все полезные свойства. В день необходимо выпить 0,5-1 стакан настоя.

Растертую хвою полезно нюхать при насморке.

Настой сосновых почек: заварить 1 стаканом кипятка 10 г измельченных почек, настоять 4 ч, процедить, пить по 1 ст. л. через каждые 2—3 ч при заболеваниях легких и почек.

Настой хвои, почек сосны: заварить 3 л кипятка 0,5—1 кг хвои или почек, настоять 4 ч. Применять для ванн.

Отвар из побегов сосны: заварить 0,5 л кипящего молока 15 г верхушек молодых побегов, кипятить на слабом огне еще 10 мин и настоять еще 2 часа. Выпить за день в 3 приема при заболеваниях органов дыхания.

Отвар почек сосны: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. почек, греть на водяной бане 30 мин, пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное средство при заболеваниях органов дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Отвар используется и для ингаляции при ангине и катаре дыхательных путей. Для этого его делают более концентрированным — 1:10.

В народной медицине отвар сосновых почек употребляют при водянке, ревматизме, как желчегонное средство. Сосновые почки применяются также в комбинации с другими лекарственными растениями, входят в состав грудных чаев.

На Руси смолу хвойных деревьев жевали для укрепления десен и зубов. Прием в течение некоторого времени внутрь по 5-6 смоляных шариков ежедневно укрепляет грудь и внутренние сосуды (шарики переварятся). Живица сосны лечит трещины на губах, язву и катар желудка, фурункулез, мокнущую экзему. Для этого ею смазывают раны.

Препарат **Терпингидрат** — популярное отхаркивающее средство, его получают из скипидара, выпускают в виде таблеток.

Когда ветки хвойных деревьев бросают в огонь, летучие эфирные масла с треском вырываются из смоляных ходов и ярко вспыхивают.

Противопоказания

Противопоказан скипидар при нефритах и нефрозах.

Тем, у кого большое сердце или склонность к головным болям, не рекомендуется гулять в сосновом лесу.

Места произрастания

Сосна широко распространена от лесотундры до степной зоны в Европейской части России, в Сибири, реже встречается на Дальнем Востоке. Образует сосновые леса или боры, растет и в смешанных лесах, занимая чуть более 16% лесных массивов. Предпочитает освещенные места, но не очень требовательна к почве— она растет где угодно, в том числе и на песке, на болоте и на скалах, устойчива к засухе, ветрам, морозам, дождям.

СОФОРА ЯПОНСКАЯ -*Sophora japonica* L.

Семейство бобовые - *Leguminales*

Ботаническая характеристика

Крупное дерево высотой до 20 м с округлой широкой кроной. Листья очередные, непарноперистые, до 25 см длиной, с короткими черешками, состоят из 5-7 пар продолговато-эллиптических листочков. Цветки бе-ло-желтые, неправильные, типичного мотылькового строения, собраны в многоцветковые метелки. Плоды - четковидно перетянутые бобы длиной 3 -7 см с мясистыми стенками и 2—8 семенами. Незрелые бобы зеленые, зрелые красноватые. Цветет в июне-ию-ле. Плоды созревают в августе-сентябре и держатся на дереве всю зиму. От других деревьев семейства бобовых софора отличается четковидными невздутыми бобами и отсутствием колючек.

Заготовка

В медицинских целях используют бутоны и плоды дерева. Бутоны софоры японской собирают в сухую погоду после обсыхания росы в конце бутонизации этого растения (в июне-июле), когда часть бутонов у основания соцветия начинает распускаться. При этом осторожно отламывают соцветия с еще недозревшими светло-зелеными мясистыми и сочными плодами, семена которых лишь начинают темнеть. Перед сушкой от плодов отделяют и отбрасывают веточки соцветий. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или в сушилке при температуре 25—30 °С, периодически перемешивая. Как только веточки соцветий станут хрупкими, сушку прекращают. Лекарственное сырье хранят 1 год.



Химический состав

Наиболее ценным биологически активным веществом софоры является рутин, максимальное его количество найдено в бутонах. В плодах в период их созревания содержится до 8 флавоноидов в зависимости от места и времени сбора. В цветках обнаружены алкалоиды и гликозиды. Семена содержат до 10% жирного масла.

Фармакологические свойства

Препараты софоры обладают ранозаживляющими свойствами, ускоряют регенерацию тканей, уменьшают проницаемость и хрупкость капилляров, повышают способность организма усваивать аскорбиновую кислоту. Плоды оказывают бактерицидный эффект по отношению к золотистому стафилококку и кишечной палочке.

Применение в медицине

Настойку софоры назначают внутрь для лечения и профилактики кровоизлияний, употребляют внутрь при повышенном давлении крови, туберкулезе легких в начальной стадии, при парапроктитах (воспаление клетчатки вокруг слепой кишки), язве желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии. Наружно применяют в виде примочек, орошений при экземах, острых и хронических гнойных воспалительных

процессах (абсцессы, флегмоны, раны, трещины сосков грудных желез, выпадение волос, ожоги, трофические язвы).

Лекарственные препараты

Отвар плодов софоры: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. софоры, настоять 10—15 мин, процедить. Использовать при выпадении волос.

Настойка плодов софоры: залить 0,5 л водки 1—2 ст. л. измельченных плодов, настоять в теплом месте 14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

Противопоказания

Растение **ядовито**.

Места произрастания

В диком виде встречается в Китае и Японии. Широко культивируется в городских насаждениях, парках, скверах, придорожных посадках. Растение теплолюбиво, поэтому разводится в южных областях России.

СПОРЫНЬЯ - *Claviceps purpurea* Tulasne

Семейство *Нирогееасеае*, класс сумчатых грибов — *Ascomycetes*

Другие названия

Маточные (черные) рожки.

Ботаническая характеристика

Гриб, паразитирующий на злаках, главным образом на ржи, относится к сумчатым грибам. Спорынья — торчащие из колосьев лилово-черные рожки. Рожки (склероции гриба) продолговатые, несколько искривленные, 1—3 см длины, 3—5 мм ширины, трехгранные, черно-фиолетового цвета.

Химический состав

Рожки спорыньи содержат различные алкалоиды: эрготамин, эрготаминин, эргозин, эргозинин, эргокрестин и др., азотсодержащие соединения: ацетилхолин, холин, бетаин, эрготионеин, урацил. Из окрашенных веществ выделены секапоновая и хризергоновая кислоты.

Заготовка

Рожки собирают в период созревания ржи, непосредственно перед жатвой, прямо с колосьев, преимущественно при сортировке свежего зерна вручную. Собранные рожки рассыпают тонким слоем. Сушат в сушилках при температуре около 50°C или в хорошо проветриваемом темном помещении. Процесс сушки заканчивают, когда рожки ломаются с легким треском. Хранят в течение года. Применяют в виде порошка, жидкого и густого экстракта.

Фармакологические свойства

Спорынья действует на мускулатуру матки, усиливая ее сокращения. В малых дозах правильность чередования сокращений и расслаблений мускулатуры не нарушается. Однако более высокие дозы вызывают спазм мускулатуры и уменьшение амплитуды маточных сокращений с одновременным сужением сосудов и повышением артериального давления. Большие дозы спорыньи наряду с сужением сосудов вызывают повреждение эндотелия в сосудах конечностей и могут привести к развитию гангрены.

Помимо усиления сокращений матки, спорынья оказывает антиадреналиновое действие, уменьшая гипертензию, вызываемую адреналином.

Применение в медицине

Препараты спорыньи применяют главным образом в акушерско-гинекологической практике при маточных кровотечениях: в послеродовом и послеабортном периоде, при гипотонии и субинволюции матки, при меноррагиях и метроррагиях, полипах, эндометритах и т. п. Кровоостанавливающее действие связано главным образом со сжатием сосудов сократившейся мускулатурой матки.

Лекарственные препараты

Настой спорыньи: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. спорыньи, настоять 1 ч, процедить. Пить по 2 ч. л. 3 раза в день до еды.

Противопоказания

Раньше крестьяне считали, что эти крупные рожки - прибавка к хлебу, их называли спорым хлебом. Однако это было большим заблуждением - спорынья **ядовита**. Употребление муки, зараженной спорыньей, может вызвать тяжелое заболевание эрготизм («антонов огонь»), которое сопровождается судорогами, гангреной (омертвением окончаний пальцев, ушей), психическими расстройствами. Острое отравление возможно при употреблении больших доз спорыньи. Признаками отравления являются: головная боль, тошнота, рвота, слабый, частый пульс, боли в области сердца, расстройства движений и речи, возбуждение, резкое нарушение дыхания. Первой помощью при отравлениях спорыньей служат промывание желудка слабым раствором марганцовки, вызывание рвоты, питье слабительных средств. При судорогах проводить теплые ванны.

Противопоказаниями к применению препаратов спорыньи являются атеросклероз, инфаркт миокарда в старческом возрасте, а также беременность и период родов из-за опасности выкидыша или ввиду возможности асфиксии плода вследствие тонического сокращения матки. Спорынью не применяют сразу после родов, так как тонические сокращения мускулатуры матки препятствуют отделению и выходу последа.

Места произрастания

Основными районами заготовок спорыньи являются Сибирь, Ленинградская, Вологодская области, Беларусь, Украина.

СТАЛЬНИК ПОЛЕВОЙ - *Ononis arvensis* L.

Семейство бобовые — *Leguminales*

Другие названия

Ашупник, бояр-зелье, бычья (воложья, волчья, колосовая, шелковая) трава, вовчак, вовчуг, вовчуган, волчец, волчинец, волчужник, выхляник, вязельник, глинный, денисник, зеленица, кельшник, козлин-ник, козлятник, лисий хвост, остудник, плуго-держка, стальник вонючий (козлиный, обыкновенный, пашенный), хелешник, цюрюпа, шелестун, шелковое зелье, яглица, ялтупа.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с длинным стержневым деревянистым корнем. Стебель прямой, реже восходящий, ветвистый, опушенный простыми или железистыми волосками, до 80 см высоты. Листья большей частью тройчатые, листочки овальные или продолговато-эллиптические, острозубчатые, с обеих сторон железисто-опушенные. Цветки на коротких цветоножках по 2 в пазухах листьев, образуют на концах стеблей и боковых ветвей густые колосовидные соцветия. Плод — боб около 7 мм длины, с 2—4 семенами. Цветет в июне-августе, семена созревают в июле-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью заготавливают корни стальника осенью, в сентябре-октябре. Выкопанные растения отряхивают от земли, обрезают надземные части, корни промывают в холодной воде. Вымытые корни подвяливают в течение 1—2 суток и сушат на воздушных сушилках в течение 6-7 суток или на огневых сушилках при температуре не выше 40—60 °С.

Химический состав

Корни стальника пашенного содержат изофлавоны, гликозиды, дубильные вещества, лимонную кислоту и эфирные масла.

Фармакологические свойства

Препараты стальника оказывают мочегонное, послабляющее, кардиотоническое, противовоспалительное, кровоостанавливающее действия, уменьшают артериальное давление, проницаемость и ломкость капилляров.

Применение в медицине

В народной медицине настой и отвар корней стальника применяются как диуретическое для лечения подагры, асцита, как потогонное, от головной боли, при ревматизме, желчегонное при мочекаменной болезни, нарушении функции желудочно-кишечного тракта, обезболивающее, противовоспалительное, гемостатическое. Применяется в стадии обострения геморроя, а также при хронических запорах, трещинах сфинктера. Улучшение наблюдается после трехнедельного лечения. Применяют стальник также при диатезе, воспалении почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни, для нормализации работы кишечника.



Лекарственные препараты

Настойка стальника при регулярном применении оказывает послабляющее действие, она малотоксична. Принимают по 40—50 капель 3 раза в день в течение 2—3 недель. У больных геморроем облегчается стул, прекращаются кровотечения, уменьшается отек геморроидальных узлов. Лечебный эффект наступает через 7—10 дней.

Отвар стальника готовят следующим образом: заливают 1 л воды 3 ст. л. корня, кипятят, выпаривая, до получения 0,5 л отвара, процеживают, принимают по 2-3 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 3-4 недель.

Места произрастания

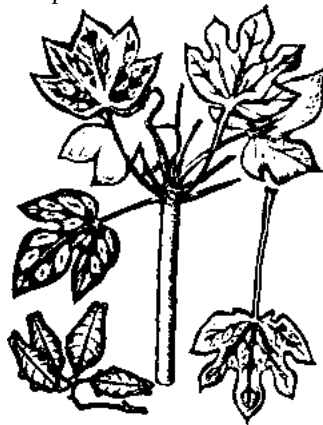
Растет одиночно или зарослями на лугах, среди кустарников, по берегам рек на глинистой, известковой или черноземной почве в Европейской части России, на Кавказе и Алтае.

СТЕРКУЛИЯ ПЛАТАНОЛИСТНАЯ - *Sterculia platanifolia*

Семейство стеркулиевые - *Sterculiaceae*

Другие названия

Фирмиана простая, японское лаковое дерево.



Ботаническая характеристика

Известно до 750 видов растений семейства стеркулиевых, произрастающих преимущественно в тропическом климате.

Стеркулия платанолистная - дерево с круглой кроной, достигающее высоты 15 м, с гладкой корой буроватого или светло-желтого цвета. Листья очередные, крупные, длиной до 35 см, рассеченные на 3-5 заостренных лопастей, опадающие на зиму. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собранные в метельчатые верхушечные соцветия размером до 35 см. Плоды стеркулии лопаются до созревания семян, семена съедобные, приятные на вкус, маслянистые.

Заготовка

С лечебной целью используются зеленые листья, собранные в начале цветения растения, до появления пожелтевших листьев.

Химический состав

В листьях стеркулии содержится: эфирного масла 0,075%, смолы 4,85%, органических кислот 2,5%, имеются следы алкалоидов; семена стеркулии содержат кофеин, теобромин, органические кислоты (6,4%), жирное масло (26%) и следы других алкалоидов.

Фармакологические свойства

Препараты из листьев и семян стимулируют центральную нервную систему.

Лекарственные препараты

Настойку стеркулии готовят следующим образом: 200 г измельченных листьев заливают 70%-м спиртом до получения 1 л настойки. Полученный лечебный препарат хранят в плотно закрытой стеклянной посуде. Пьют по 20-25 капель на прием утром и в середине дня. Применяют в качестве тонизирующего средства при лечении астенических и астеноневротических состояний после хронических, истощающих заболеваний, при физическом и умственном переутомлении, при артериальной гипотонии. Используют в качестве возбуждающего средства при физической и умственной усталости, переутомлении, астенических состояниях, после перенесенных заболеваний.

Противопоказания

На ночь препараты из стеркулии принимать не рекомендуется.

Места произрастания

В нашу страну стеркулия завезена в 1814 г.; в настоящее время она распространена как декоративное дерево по Черноморскому побережью Кавказа, Крыма, а также в Туркменистане, Узбекистане и Таджикистане.

СУРЕПКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Barbarea R. Вг.*

Семейство крестоцветные (капустные) — *Cruciferae*

Ботаническая характеристика

Двулетнее растение, имеющее прямостоячий, вверху ветвистый стебель высотой до 60 см. Нижние листья лировидно-перисторассеченные, с крупной округло-овальной конечной долей. Верхние листья сидячие, яйцевидные, надрезанно-зубчатые, цветки золотисто-желтые, душистые, четырехлепестные, собраны на верхушке стеблей в густые кисти. Цветки пятилепестковые, с одним пестиком, золотисто-желтого цвета, приятного запаха. Плоды - четырехгранные цилиндрические прямые (или согнутые) стручки, торчащие косо вверх. Одно растение дает до 10000 семян. Цветет в мае-июле. Плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Для лечебных целей используется трава (стебли, листья, цветки и молодые стручки), которые собирают во время цветения сурепки. Сушат в тени, на чердаках, открытых верандах, в хорошо проветриваемых помещениях. Хранят в бумажных мешках, коробках в течение 1 года.

Химический состав

Растение содержит витамины С, группы В, гликозиды, жирное масло. Надземная часть растения содержит флавоноиды.

Фармакологические свойства

Сурепка обладает сильным мочегонным, возбуждающим и ренозаживляющим действиями, тонизирует деятельность организма.

Применение в медицине

Сурепка обыкновенная использовалась в древнегреческой и римской медицине. Водными настоями лечили цингу, водянку и нервные болезни. Считали, что растение повышает половую деятельность и способствует выработке спермы. В настоящее время в медицине не используется.

Лекарственные препараты

Настой сухой травы сурепки: заварить стаканом кипятка 20 г травы, настоять 3 ч, процедить. Пить по 400 мл 4 раза в день при отеках как мочегонное средство, при эпилепсии, пониженной половой деятельности, недостаточной выработке спермы, общей слабости, неврастении.

Настой травы сурепки: заварить стаканом кипятка 40 г травы, настоять 3 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день после еды при гиповитаминозах, общей слабости, параличах, отеках.

Места произрастания

Встречается повсюду как полевой и огородный сорняк. Растет на влажных лугах, у дорог и вдоль канав в Европейской части России, на Кавказе. Произрастает повсеместно в Северной Америке, Африке, Австралии.

СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ - *Gnaphalium uliginosum* L.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Болотница, болотьянка, волошки, гнафалия болотная (топяная), горлянка, жабная (жабья, порезная, червивая) трава, жабник, жабница, залом, змеевик, косиц, летучий огонь, новаток, порезная трава, пуховка, п્યાльница, рамник, ростильник, семчик, сирьч, скрыч, снежок, сабачки, сухоцвет болотный, сушеница топяная (русская), толстушка, тушун.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое беловато-серое растение высотой до 25 см. Стебель от основания ветвистый, листья очередные, мелкие, линейно-продолговатые, 1—5 см длины. Цветочные корзинки очень мелкие, располагаются плотными пучками на концах ветвей. Цветки светло-желтые. Цветет со второй половины июня до августа.

Заготовка

Траву собирают со второй половины июня до сентября, сушат на воздухе, на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем; в сушилках сушат при температуре 40-50° С. В сухом месте сырье можно хранить 3 года.



Химический состав

В траве обнаружены дубильные вещества - до 4%, эфирное масло — около 0,05%, смолы - около 16%, следы алкалоидов, каротин -12-55 мг%, тиамин, следы аскорбиновой кислоты и фитостеринов.

Фармакологические свойства

Препараты сушеницы обладают слабыми гипотензивными свойствами, расширяют периферические сосуды, замедляют ритм сердечных сокращений. Масляные извлечения из травы несколько стимулируют грануляцию и эпителизацию поврежденных тканей при ожогах и язвах.

Применение в медицине

Сушеницу применяют при труднозаживающих ранах, язвах и ожогах, реже при лечении больных язвенной болезнью, а также при легких начальных стадиях гипертонической болезни. Лечебный эффект сушеницы болотной приписывается комплексному влиянию витаминов и других веществ, содержащихся в растении, и главным образом провитамину А-каротину, обладающему способностью повышать иммунологические свойства организма при различных патологических процессах.

Лекарственные препараты

Настой травы сушеницы болотной: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных листьев и тонких стеблей, настоять 2 ч. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Настой травы сушеницы болотной, применяемый при тромбозах готовят следующим образом: заливают 5 л кипятка 100—200 г травы сушеницы, настаивают в течение 30—40 мин, помещают в приготовленный настой ноги и держат их в нем в течение 20—30 мин. Ножные ванны делают систематически на ночь.

Порошок из листьев без колючек - принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Свежий сок из травы сушеницы болотной принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Спиртово-масляный экстракт из травы сушеницы готовят следующим образом: крупно изрезанную траву смачивают достаточным количеством 40%-го спирта и настаивают в течение 12 ч в закрытой посуде при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем к массе добавляют подсолнечное масло, осторожно нагревают на водяной бане в течение 24 ч, после чего выжимают и фильтруют через сухой фильтр. Готовый экстракт сушеницы - прозрачная буровато-зеленого цвета жидкость со своеобразным запахом. Хранят в темном прохладном месте в хорошо закрытой стеклянной посуде.

При язвенной болезни желудка с высокой кислотностью применяют витаминный коктейль, состоящий из смеси следующего состава: плодов, травы пустырника 15 г, корня аира 15 г, травы сушеницы болотной 15 г, травы зверобоя 15 г, листьев мяты 15 г, воды 1,5 л и сиропа по вкусу.

Места произрастания

Сушеница болотная распространена в лесной и лесостепной зонах. В Европейской части России произрастает почти повсюду за исключением Арктики и пустынных районов. В Сибири встречается в средней полосе, только в бассейнах Оби и Енисея проникает далеко на Север. Растет в Приамурье и на Камчатке. Селится на сырых местах — болотах, по берегам водоемов, вдоль дорог, встречается как сорное растение на огородах.

ТАБАК - *Nicotiana tabacum* L.

Семейство пасленовые — Solanaceae

Ботаническая характеристика

Однолетнее растение с ветвистым жел-товато-белым корнем. Стебель цилиндрический прямостоячий, до 2 м высоты. Листья очередные, крупные. Цветки тоже крупные, обоеполые, чашечка неоппадающая, колокольчатая, венчик опадающий, сверху розовый, книзу зеленоватый. Цветет с июня по октябрь.

Заготовка

С лечебной целью используют необработанные и невымоченные листья табака. Их собирают вполне развитыми (в августе-сентябре) и сразу же сушат на открытом воздухе на солнце. Сухие листья табака бурого цвета, очень ломкие, с неприятным запахом.

Химический состав

Листья содержат жидкий, сильно ядовитый бескислородный алкалоид никотин и ряд других веществ.

Применение в медицине

Листья табака используют для клизм, при ущемленных грыжах, при столбняке, для лечения морской болезни, при головокружении, рвоте беременных, острых болях в суставах, беспокойном сне, чувстве разбитости, тоски, шуме в ушах и других заболеваниях.

Противопоказания

Использование листьев табака и препаратов из них требует большой осторожности, из-за содержания в табаке очень ядовитого вещества никотина. Отравление никотином вызывает першение в горле, головокружение, головную боль, икоту, тошноту, рвоту, жжение во рту, иногда явления возбуждения, неясность сознания, снижение зрения, глухоту, учащение дыхания, глубокий обморок и другие.

При отравлении табаком противоядиями являются апоморфин, сульфат цинка, сульфат меди. Желудок промывают взвесью активированного угля в воде и принимают каламель как слабительное внутрь. Подкожно вводят кофеин, наперстянку, атропин, коррозол. Рекомендуется пить теплое молоко. Согревающий компресс на живот, теплая ванна при судорогах. При отравлении чистым никотином и при курении - холодный компресс на голову, промыть желудок водной взвесью угля.

Места произрастания

Разводят табак в Краснодарском и Ставропольском краях и других южных районах России как культурное растение.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ - *Oenopordon acanthium* L.

Семейство сложноцветные — Compositae

Другие названия

Архангелька, байдрак, бодяк, будяк, гашма, жабыя трава, канюлька, колючник, онопордум колючий, осот, репей, репейник, репяк, татарка, татарник обыкновенный, чертополох.

Ботаническая характеристика

Двулетнее травянистое сильно колючее растение высотой 30-200 см. Корень стержневой, веретеновидный, толстый. Стебель прямостоячий, обычно ветвистый, опушенный, с 2—3 широкими (до 1 см и более) зубча-го-лопастными крыльями, снабженными на концах зубцов длинными колючками. Листья жесткие, кожистые, с длинными крепкими колючками по краю. В очертании листья продолговато-ланцетные, перисто-лопастные; каждая лопасть заканчивается длинной колючкой на верхушке, по краю - более мелкие шипы. Нижние листья 10—18 см длины, 4—9 см ширины, при основании сужены в черешок; верхние листья более мелкие, сидячие, нисбегающие по стеблю, ланцетовидные, выемчато-зубчатые. Цветки лилово-пурпурные, реже розовые, собраны в овально-шаровидные крупные корзинки (2-4 см в диаметре). Листочки-обертки черепитчатые, линейно-ланцетные с шиловидным окончанием. Цветки в корзинке трубчатые, обоополье. Чашечка отсутствует, вместо нее хохолок из многочисленных волосков; венчик трубчатый. Плоды - семянки голые. Цветет с июня до сентября, плоды созревают в июле.

Заготовка

Для лечебных целей заготавливают цветочные корзинки, корни, семена и поздние листья, предварительно удалив колючки. Цветочные корзинки собирают во время цветения. Листья перед сушкой разрезают вдоль. Сушат вначале в тени, досушивают в духовке, печке, сушилках при температуре 45-50°C. Корни первого года жизни выкапывают осенью, второго года - ранней весной, после появления первых розеточных листьев. Промывают холодной водой, раскладывают тонким слоем на подстилку, провяливают на сквозняке, досушивают в духовке, сушилке при температуре 45-50 °С.

Семена собирают по мере созревания в сентябре-октябре, сушат на сквозняке, в хорошо проветриваемом помещении.

Срок хранения листьев и побегов 1 год, корней, семян — 3 года.

Химический состав

Листья и цветки содержат алкалоиды, лактон, арктиопикрин, сапонины, инулин, горькие вещества, углеводы, белки, аскорбиновую кислоту.

Фармакологические свойства

Препараты татарника обладают мочегонным, кровоочистительным, кровоостанавливающим, ранозаживляющим, тонизирующим, противокашлевым, противомикробным свойствами, усиливают деятельность сердца, повышают артериальное давление и в малых дозах функциональную активность нервной системы. В некоторых странах татарник используют при раке кожи и как профилактическое средство после удаления опухоли.

Применение в медицине

Применяют внутрь при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящей системы, бронхита, бронхиальной астме, коклюше, золотухе, отеках различного происхождения, простуде, геморрое, как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях. Наружно используют в виде компрессов и примочек при кожных заболеваниях, гнойных ранах, язвах, фурункулах. Особенно эффективен свежий сок. Настой верхушек стебля, собранных во время цветения, дают пить при нервно-психических расстройствах, простуде, воспалении верхних дыхательных путей, в нем купают детей при испуге. В Болгарии отвар травы рекомендуют при кашле, сердцебиении, для промываний и компрессов при кожных заболеваниях, при злокачественных опухолях и геморрое.

Лекарственные препараты

Настой цветочных корзинок и листьев татарника: заварить 200 мл кипятка 20 г листьев и цветочных корзинок татарника, настаивать 4 ч, процедить. Пить по 50 мл 2-3 раза в день при воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, понижении кровяного давления, учащенных

сердцебиениях, бронхиальной астме, простудном кашле, угнетенном самочувствии. Использовать наружно для промывания ран, примочек на фурункулы, карбункулы, обморожения, ожоги.

Настой листьев татарника: заварить 200 мл кипятка 15 г листьев татарника настоять 1 ч, процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день при кожных сыпях, лишаях, экземах.

Отвар из татарника: 20 г сушеных листьев или цветочных корзинок татарника кипятить в 200 мл воды на слабом огне в закрытой посуде 20 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при ревматизме, геморрое, воспалении мочевого пузыря, учащенном сердцебиении, кашле, простуде. Обмывать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы, делать примочки, компрессы на фурункулы, карбункулы.

Порошок из татарника: измельченные в порошок сушеные листья татарника или цветочные корзинки принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день при воспалении мочевого пузыря, простуде, геморрое. Присыпать им раны, язвы. Для лечения бронхиальной астмы и бронхита размешивают в 1/2 стакана воды 1 ч. л. порошка из сушеных листьев и пьют во время приступа или систематически по 3 раза в день.

Тщательно промытые, **измельченные листья татарника** прикладывают на гноящиеся раны, язвы.

Сок из листьев татарника. Молодые свежие листья татарника промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, отжать сок. Использовать для обмывания ран, примочек к пораженным участкам кожи.



Противопоказания

При гипертонической болезни применять препараты татарника нежелательно.

Места произрастания

Татарник распространен в средней и южной полосах Европейской части России, в Ленинградской области, в Западной Сибири, встречается в Прибалтике, на Кавказе, в Крыму, в северной части Средней Азии. Растет как сорняк близ жилья, по сорным местам, у дорог, на пустырях, среди кустарников. Основные районы заготовок - Московская область, Белоруссия.

ТЕРМОПСИС ЛАНЦЕТОВИДНЫЙ - *Thermopsis lanceolata* R. Br.

Семейство бобовые - *Leguminosae*

Другие названия

Дергун, люлюк, мышатник, мышьяк, пьяная трава, пьяника, термопсис ланцетный, туринник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с ползучим длинным корневищем, от которого отходят наземные стебли высотой 30—40 см, простые или слабоветвистые, беловатоопушенные. Листья серовато-зеленые, сложные, очередные, тройчатые, на коротких черешках. Листочки продолговатые, узкие, заостренные, длиной 3—5 см. Цветки крупные, желтые, неправильные, пятичленные, образуют верхушечную кисть высотой до 15 см. Чашечка почти колокольчатая, венчик мотылькового типа. Плод — боб продолговато-линейный, длиной 5-6 см, семена яйцевидные, почти черные. Цветет с мая-июня, плоды созревают в сентябре.

Заготовка

Для лечебных целей используют надземную часть (траву), которую собирают во время цветения, до образования плодов, а также семена. Сушат под навесом или в сушилках при температуре 50—60° С.

Семена, используемые для получения цитизина, собирают в сентябре- октябре, быстро сушат и обмолачивают. Растение ядовито, и в период сбора и сушки необходимо проявлять осторожность.

Химический состав

В траве содержатся ядовитые алкалоиды: термопсин, легко растворимый в воде и спирте; гомотермопсин, пахикарпин, метилцитизин и др. В траве найдены также сапонины, дубильные вещества, смолы, слизи, следы эфирного масла и около 285 мг% аскорбиновой кислоты. В семенах содержится 2-3% алкалоидов, в большей мере цитизин, хорошо растворимый в различных органических растворителях.

Фармакологические свойства

Траву термопсиса применяют как эффективное отхаркивающее средство в виде настоев и экстракта. В основе этого действия лежит прямое, возбуждающее влияние на рвотный и дыхательный центры продолговатого мозга, а также раздражение рецепторов желудка и кишечника, что приводит к рефлекторному усилению секреции бронхиальных желез. Усиление дыхания, которое отмечается при приеме термопсиса, способствует отхаркиванию и удалению мокроты. Алкалоиды термопсиса оказывают на организм сложное влияние. Цитизин рефлекторно возбуждает дыхание и повышает артериальное давление. В практике его применяют в случаях остановки дыхания при хирургических операциях, асфиксии, для усиления дыхания и сердечной деятельности при интоксикациях. Метилцитизин действует слабее цитизина. Пахикарпин блокирует Н-холинореактивные структуры, уменьшает реактивность мозгового слоя надпочечников и каротидных клубочков, повышает тонус и усиливает сокращение мускулатуры матки.

В больших дозах термопсин возбуждает рвотный центр и вызывает рвоту.

Применение в медицине

Термопсис применяется как отхаркивающее средство при хронических бронхитах и других заболеваниях легких. В народной медицине отвар термопсиса применяют как противоглистное средство и как инсектицид.

Лекарственные препараты

Настой травы термопсиса: 0,6—1 г высушенной и измельченной травы с длиной частиц до 5 мм заливают 180—200 мл воды комнатной температуры, нагревают на водяной бане в закрытой посуде в течение 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают. Хранят в прохладном месте не больше 2—3 дней. Дозы: для взрослых — по 1 ст. л. 3—4 раза в день, для детей 4—12 мес. — по 1 ч. л. настоя из 0,12 г на 100 мл воды, детям старшего возраста — по 1 чайной или 1 десертной ложке настоя травы из 0,2 г на 100 мл воды по 3—5 раз в день.

Противопоказания

Термопсис ядовит, поэтому его надо применять с большой осторожностью под контролем врача и не допускать передозировки.

Термопсис противопоказан при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Места произрастания

Встречается в юго-западном Приура-лье, на юге Западной и Восточной Сибири — от Оренбурга на западе до р. Аргуни на востоке, отдельные местонахождения имеются в Якутии. Растет по низменным солонцеватым песчаным местам, на пологих склонах, в степях, в предгорьях, иногда как сорняк в посевах, в последнем случае он опасен, так как его семена ядовиты.

ТЕРН КОЛЮЧИЙ - *Prunus spinosa* L.

Семейство розоцветные — Rosaceae

Другие названия

Колючая слива.

Ботаническая характеристика

Колючий кустарник, редко дерево, высотой до 4 м, ветвящийся, морозостойчивый, светолюбивый. Ветви многочисленные, горизонтальные, заканчиваются острым толстым шипом, молодые опушенные, кора бурая, темно-красная. Корни многочисленные, мощные. Листья некрупные, продолговатые, молодые опушенные, с возрастом становятся темно-зелеными, с матовым отливом, кожистыми. Цветет в конце апреля - начале мая. Цветки одиночные или по два, на коротких цветоносах, пятилепестковые, белые, распускаются раньше листьев, покрывают все ветви, имеют слабый запах горького миндаля. Плодоносит с 2—3-летнего возраста. Плоды — шаровидная или овальная костянка до 10-15 мм в диаметре, темно-синего или черного цвета, с сизым налетом. Мякоть зеленая, кисло-сладкая, терпкая. Косточки от мякоти не отделяются. Плоды созревают в августе-сентябре, держатся на дереве всю зиму до весны.

В настоящее время насчитывается более 2000 сортов слив, предком которых является терн.

Заготовка

С лечебной целью используются плоды, листья, цветки, корни и кора терна. Плоды терна заготавливают по мере их созревания, лучше после первых заморозков, когда в них исчезает терпкость. Сушат на солнце, в печах и сушилках.

Цветки собирают в мае до появления листьев. Сушат в тени, раскладывая на бумаге не толстым слоем. Молодые побеги заготавливают в мае-июне. Сушат на воздухе, в тени, на ветру, в хорошо проветриваемом помещении.

Кору снимают с дерева весной до цветения, корни выкапывают осенью. Сушат кору и корни в сушилках, печах, предварительно провялив на воздухе. Срок хранения плодов, листьев, цветков — 1 год, коры и корней — более 3 лет.

Химический состав

Плоды содержат сахара, клетчатку, пектин, витамины, дубильные, азотистые, зольные, ароматические вещества, органические кислоты, витамины С, В1, каротин, цианистые соединения, флавоновый гликозид. В ядрах косточек накапливается до 37% жира, из которого изготавливают горько-миндальное масло. Терновые ядрышки несъедобны, в них находится ядовитый гликозид амигдалин, отщепляющий синильную кислоту. В корнях обнаружены дубильные, красящие вещества, в листьях много витамина С, каротина, фитонцидов, в цветках имеются цианистые соединения, фитонциды, кислоты, эфирное масло, дубильные, горькие вещества.

Фармакологические свойства

Плоды терна обладают вяжущим, антисептическим, мочегонным, закрепляющим свойствами, повышают аппетит. Цветки используют в качестве мочегонного, слабительного, потогонного, прекращающего рвоту, тошноту, улучшающего обмен веществ, успокаивающего нервную систему средства. Молодые, заваренные как чай листья терна обладают хорошим мочегонным, слабительным, ранозаживляющим и улучшающим обмен веществ свойствами. Отвары корней обладают потогонным действием, а отвары коры - жаропонижающим. В народной медицинской практике отвары плодов и цветки терна применяют как кровоочистительное средство.

Применение в медицине

Отвар плодов и цветки терна пьют также от кашля, при охриплости и для улучшения пищеварения. Водный настой на цветках считается мягким слабительным препаратом и назначается даже детям (на 1 стакан воды берут 2 ч. л. сушеных цветов, настаивают 8 ч).

Ягоды и сок из них применяются при неспецифических колитах, дизентерии, пищевых отравлениях, при кандидозах. Большое количество дубильных веществ и другие соединения плодов терновника адсорбируют яды в желудке и кишечнике, и терновое вино применяют при кишечных инфекционных заболеваниях. Сок ягод терна применяют при некоторых кожных заболеваниях, воспалении кишечника, при белях. Древние врачеватели использовали сгущенный сок терна для прекращения дизентерии. Тем же

действием обладает и жидкий экстракт из плодов. Из отвара коры готовят примочки при рожистых воспалениях.

Лекарственные препараты

Отвар готовят следующим образом: заварить 200 мл кипятка 5 г коры или корня терна, поставить на водяную баню, кипятить 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. При белях параллельно делают спринцевание этим отваром, разведенным пополам водой.

Настой цветков: настоять в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ст. л. цветов в течение 40 мин. Пить по 1 стакану в день в качестве слабительного средства.

Настой цветков терна: залить 1 стаканом охлажденной кипяченой воды 40 г цветков или листьев терна, настоять 10 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой как легкое слабительное при запорах, заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, нарушении обмена веществ, простуде.

Настой листьев: заварить кипятком как чай молодые листья, собранные сразу после цветения. Пить по 150—200 мл 3 раза в день как мочегонное средство при отеках, заболеваниях почек.

Плоды сливы употреблять свежими, сушеными, в виде настоев, киселей при плохом аппетите, атеросклерозе, подагре.

Листья свежие и сушеные, распаренные в кипятке, прикладывать к долго незаживающим ранам и язвам.

Сок из терна: очищенные от косточек плоды выдержать 7—10 минут при температуре 60—70 °С, размять деревянной толкушкой, отжать сок, разлить в банки, бутылки и пастеризовать: 0,5-литровые банки 20 мин, 1-литровые — 30 минут.

Места произрастания

Растет в оврагах, вдоль дорог, около рек, на лесных опушках.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ - *Thymus serpyllum* L.

Семейство губоцветные — *Labiatae*

Другие названия

Богородская трава, материнка, чабрец.



Ботаническая характеристика

Многолетний травянистый полукустарник до 35 см высоты. Корень стержневой, деревянистый. Стебли при основании деревянистые, распланные по почве, ветвистые, с приподнимающимися или прямостоячими ветвями, покрытыми отогнутыми вниз или прямостоячими волосками. Листья жесткие, почти кожистые, короткочерешковые, с пластинками от округлой или яйцевидной до линейно-продолговатой формы. Цветет в июне-августе. Цветки собраны на концах ветвей в почти шаровидные головчатые соцветия. Чашечка узкоколокольчатая, снаружи волосистая. Венчик двугубый, розово-лиловый. Плоды — коробочки с четырьмя черно-бурыми орешками. Созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Для лечебных целей используют облиственные веточки (трава чабреца). Траву растения, собирают в период полного цветения (но, не выдергивая с корнями), сушат на открытом воздухе в тени, расстлая слоем 5—7 см на бумаге или ткани, часто перемешивая. Затем обмолачивают и просеивают, чтобы удалить толстые деревянистые стебли. Хранят сырье в сухом проветриваемом помещении 2 года.

Химический состав

Трава тимьяна ползучего содержит до 0,1-0,6% эфирного масла, основным компонентом которого является тимол — до 30%. В траве обнаружены также дубильные вещества, горечи, минеральные соли, камедь, красящие вещества, урсоловая и олеиновая кислоты. В незначительных количествах имеются терпены.

Фармакологические свойства

Фармакологические свойства травы чабреца связывают в основном с тимолом, относящимся к производным фенола. В отличие от фенола тимол менее токсичен, меньше раздражает слизистые оболочки, оказывает бактерицидное действие на кокковую флору. Активен в отношении патогенных грибов, ленточных глистов и власоглава.

Препараты тимьяна обладают дезинфицирующим, отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным и успокаивающим свойствами. Тимьян используют как глистогонное и мочегонное средство, он регулирует месячные.

Применение в медицине

С незапамятных времен чабрец почитался как божественная трава, способная возвращать человеку не только здоровье, но и жизнь.

Применяют внутрь при заболеваниях почек, сухом спастическом кашле, коклюше, бронхите, бронхиальной астме, воспалении легких, хроническом катаре желудка, нарушении пищеварения, метеоризме, отрыжке, поносах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бессоннице, нервных заболеваниях, малокровии, родильной горячке. Траву используют для окуливания напуганных детей. При хроническом тонзиллите проводят ингаляцию настоем, а при заболеваниях полости рта и при обработке зубодесневых каналов им полощут рот. Тимьян растворяет, открывает загустевшую и свернувшуюся кровь; согревает настолько, что сироп из него не дает появляться зимой «гусиной коже».

Тимьян с толокном и вином прикладывают в виде лекарственной повязки при воспалении седалищного нерва. При употреблении тимьяна с пищей укрепляется зрение. В виде отвара или мази на

меду он очищает грудь и легкие, способствует отхаркиванию и успокаивает боли в Хрящах ложных ребер. Тимьян способствует пищеварению, а сироп из него хорошо помогает при несварении желудка и отсутствии аппетита. В виде ванн тимьян полезен при нервных заболеваниях, радикулите, ревматизме, кожных сыпях, заболеваниях суставов, мышц. Как наружное средство для растирания используют эфирное масло тимьяна при радикулитах и невритах.

Лекарственные препараты

Настой чабреца: заварить 400 мл кипятка 20 г травы, настоять 2 ч в теплом месте, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при коклюше, бронхите, вздутии живота, холециститах, циститах, зобе, нервных расстройствах, бессоннице, геморроидальных, маточных кровотечениях, при алкоголизме.

Настой чабреца: заварить 2 л кипятка 100 г травы, настоять 30 мин в термосе. Использовать для полоскания полости рта, горла, при ангинах, воспалительных процессах, обмывать раны, язвы, кожу головы, делать компрессы при болях в мышцах, суставах, костях, ванны при экземе, радикулитах, ревматизме, подагре.

Порошком из сушеной травы присыпать раны, язвы.

Места произрастания

Растет в северной и средней полосе Европейской части России, частично на Урале, в Сибири и Казахстане на южных склонах, скалах, в каменистых и песчаных степях, степных лугах, по окраинам сосновых боров, в щербнисто-лишайниковых и каменистых тундрах.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Carum carvi* L.

Семейство зонтичные - *Umbelliferae*

Другие названия

Анис дикий (полевой), блаваш, гавус, ганус, гоне-ба, гуньба, дальца, завиток, кмен, кмин, кминок, козелец, козловка, королек, мушник, парантуш, тиман, тимин, тимон, тимьян, тмин полевой (шароголовый), томин, хмин, хреновица, цмин, чанус, чернушка, чмин.



Ботаническая характеристика

На Земле произрастает 30 видов тмина, не менее 10 из них растут на территории России. Лекарственный и хозяйственный интерес представляет тмин обыкновенный.

Это двулетнее или многолетнее травянистое растение. В первый год образует веретеновидный стержневой корень и розетку листьев, на следующий год вырастает сочный, прямостоячий, ветвистый полый стебель 30—80 см высоты. В фазе бутонизации стебель приземист, дороден, исключительно сочен; в пору цветения он вытягивается, становясь тонким и деревянистым. Листья очередные, черешковые, ланцетовидные, продолговатые, дважды-, трижды перистые, похожие на листья моркови. Цветки обоеполые, мелкие белые или розоватые, в сложных зонтиках, с неодинаковыми лучами. Чашечка из пяти едва заметных зеленых зубчиков, с пятью обратнаяцевидными лепестками. Плод — продолговатояйцевидная двусемянка длиной 3—5 мм, распадающаяся на 2 полу-плодика. Семена имеют ароматный запах и пряный вкус. Тмин очень урожайный — с 1 га посева можно собрать до 10 и более центнеров душистых семян. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе.

Заготовка

Для лечебных целей используют плоды растения и эфирное масло. Плоды собирают рано утром или поздно вечером вместе с зонтиками, когда они влажные от росы, во избежание их осыпания. Сбирать сырье необходимо, когда плоды первых зонтиков побурели, а остальные еще остались зелеными. Зонтики связывают в пучки и сушат в хорошо проветриваемых помещениях, под навесом или в сушилках при температуре 30—35° С, подстелив бумагу, ткань, брезент. По мере поспевания и высыхания плоды осыпаются на подстилку. Можно плоды тмина обмолотить, а плоды отвеять от мусора. Высушенное сырье — плоды размером 2—5 мм в поперечнике, буроватого цвета, пряного вкуса, с сильным специфическим ароматным запахом. Хранят в плотно закрытых банках в течение 3 лет.

Для извлечения масла измельченные семена необходимо перегнать сквозь водяной пар. Тминное масло бесцветно, но при хранении постепенно приобретает желтоватый оттенок. После отгонки пищевого продукта из жмыха выбирают еще жирное техническое масло и только затем отходы пускают на корм скоту.

Химический состав

В плодах содержится эфирное тминное масло до 3—6%, жирное масло — до 14—22%, в его составе жирные кислоты: масляная -52,3%, линолевая — 27%, пальмитиновая — 3,9%, стеариновая —1,3%, линоленовая -0,6%. Входят также ароматные соединения — лимонен, карвон и др., дубильные вещества, минеральные соли. Характерный запах тминного масла обусловлен содержанием душистого вещества — карвона.

Фармакологические свойства

Тмин возбуждает аппетит, способствует пищеварению, снимает спазм органов с гладкой мускулатурой (кишечник, матка, мочеточники и др.), повышает секрецию молочных желез, усиливает диурез, способствует отделению слизи и мокроты.

Применение в медицине

Тмин применяют при расстройствах функции кишечника: кишечных коликах, скоплении газов, атонии, диспепсии, энтерите, холецистите, колитах с метеоризмом. Особенно он рекомендуется детям и старикам. Еще в Древнем Риме тмин употребляли как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее деятельность кишечника, он входил в состав напитка, который, как считалось, сохранял молодость и здоровье. Народная медицина советует употреблять семена тмина при вялом пищеварении, запорах и как ветрогонное для младенцев. Сок из семян тмина, запеченных в луковиче, хорошо помогает при ушных выделениях — «вошине». Капли теплого сока устраняют недомогания.

Лекарственные препараты

Отвар семян тмина: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян, поставить на малый огонь или на водяную баню и держать в течение 5—10 мин. Подсластить сахаром или медом и давать по 1 ч. л. 5-6 раз в день при вздутии живота у ребенка, связанном с повышенным газообразованием в кишечнике.

Настой из плодов тмина: заливают кипятком в соотношении 1:10, нагревают на водяной бане в течение 15 мин. Пьют по 1/3 стакана 3—4 раза в день. Тминное масло — по 1—3 капли на кусочек сахара 3-4 раза в день.

Порошок из семян на кончике ножа за 30 мин до еды рекомендуют для возбуждения аппетита.

Места произрастания

Тмин растет в Европейской части России, на Кавказе, в Сибири и частично в Средней Азии, по лесным опушкам, около дорог на холмах и возвышенных лугах и сорных местах.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Arctostaphylos uva ursi* Spr.

Семейство вересковые — *Ericaceae*

Другие названия

Амирик, амприк, ампрык, боровка, бруслинник, брусничник, виноград медвежий, водяница, волчьы ягоды, гладуш, костянка, медведник, медвежьы уши (ягоды), мучанки, мучаница, мученик, мученичник, мучница, ополос, расходник, смородух, смочница, толокилика, толокница, толокняк, толокняник, толокнянка лекарственная, толоконка, толоконник, толочанник, чипис.

Ботаническая характеристика

Вечнозеленый многолетний распростертый, ветвистый кустарник высотой 25—130 см. Листья очередные, темно-зеленые, кожистые, продолговато-яйцевидные, мелкие, 12—26 мм длины, 4—9 мм ширины. Цветки розоватые, 5—6 мм длины, собраны короткими верхушечными кистями. Плод - красная пятисемянная, мучнистая, шаровидная ягода 6—8 мм в диаметре. Цветет в мае-июне, плодоносит в июле-сентябре.



Заготовка

Для лечебных целей заготавливают листья растения. Заготовку проводят весной (после оттаивания снега и до начала или в начале цветения) или осенью (в период плодоношения). Облиственные веточки растения связывают в пучки и сушат в тени, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 50-60° С. После чего их обмолачивают и на решетках отделяют листья. Сухое сырье можно хранить до 5 лет.

Химический состав

В листьях содержится от 8% до 25% гликозида арбутина, около 30-35% дубильных веществ, флавоноиды, галловая кислота — 6%, галлотанин, эллаговая кислота, эллагота-нин, урсоловая, хинная, муравьиная кислоты, небольшое количество эфирного масла.

Фармакологические свойства

Препараты растения оказывают мочегонное, антисептическое действия главным образом в мочевыделительной системе. Антисептическое действие обусловлено гидрохиноном, образующимся в организме при гидролизе арбутина и выделяющимся с мочой. Препараты оказывают дезинфицирующее и диуретическое действия, благодаря чему мочевые пути «отмываются» от продуктов воспаления и вместе с тем обеззараживаются.

Применение в медицине

Толокнянку применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при поносах, вялом пищеварении, подагре; наружно — при язвах и гнойных ранах.

Лекарственные препараты

Отвар толокнянки готовят из 5 г листьев и 100 мл воды. Листья измельчают до 0,3—0,5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15—30 мин и процеживают. Хранят в прохладном месте.

Настой толокнянки готовят так же, как отвар, но заливают кипящей водой, кипятят 5-10 мин и настаивают 40 мин.

Противопоказания

Отвары и настои имеют неприятный вкус. В больших дозах действуют раздражающе на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта и могут вызвать тошноту, рвоту, понос и другие побочные явления.

Места произрастания

Растет в северной и средней полосе Европейской части России, в Западной Сибири, во всех районах Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Изредка встречается в горах Западного Кавказа. Растет преимущественно в сосновых сухих борах, на открытых песчаных местах, приморских скалах. Этот вид типичен для лесной зоны Северного полушария.

ТОПИНАМБУР - *Helianthus tuberosus* L.

Семейство астровые (сложноцветные) — Asteraceae (Compositae)

Другие названия

Земляная груша.

Ботаническая характеристика

Многолетнее клубненосное травянистое растение высотой более 2 м. Корень ветвистый, с многочисленными корнеплодами разной формы. Стебель прямой. Маловетвистый с многочисленными очередными, шершавыми, как и стебель, листьями. Со стороны напоминает молодой подсолнечник. Цветки золотисто-желтые, собраны в крупные корзинки, диаметром 5—7 см и более. Цветет с конца июня по сентябрь.

Заготовка

С лечебной целью используют стебель, листья и корень растения. Траву заготавливают в начальной стадии цветения растения, корни выкапывают после увядания растения или весной. Надземную часть консервируют или сушат как все травянистые растения. Корнеплоды в свежем (сыром) виде хранят в погребах в деревянных ящиках, как картофель.

Химический состав

Клубни земляной груши по химическому составу близки к картофелю, хотя питательная ценность их ниже. В клубнях топинамбура содержится большое количество полисахарида инулина. При его расщеплении в организме образуется фруктоза, необходимая в пищевом рационе больных сахарным диабетом. В клубнях содержится также пектин, клетчатка, органические кислоты и витамины. Топинамбур - самое удивительное растение из всех известных на земле. Мощный профилактический и лечебный эффект его определяется уникальным биохимическим составом. Человек, получающий комплекс биологически активных веществ из этого растения, становится неуязвимым для стрессов и болезней. Этому способствуют содержащиеся в топинамбуре пектин, инулин, инсулин, незаменимые аминокислоты, ферменты, витамины и минеральные вещества.

Фармакологические свойства

Попадая в организм, вещества, входящие в топинамбур, активно включаются в обмен веществ его тканей и органов, обеспечивая восстановление после метаболических изменений в миокарде и нарушений сердечного ритма; снижение тонуса сосудов при гипертонической болезни и сахарном диабете; увеличение гемоглобина, инсулина, снижение холестерина в крови, кислотности желудочного сока, желчеобразование; уменьшение отложения солей в суставах при подагре и образовании камней в печени, почках, мочевом пузыре; способствуют выведению токсических и радиоактивных веществ из организма, предупреждению развития раковых болезней, уменьшению отеков сердечного и почечного происхождения, увеличению моторной функции кишечника при запорах, повышению невосприимчивости (иммунитета) организма к туберкулезу и другим инфекционным и воспалительным заболеваниям. Благодаря высокому содержанию пектиновых веществ, клетчатки, органических кислот и комплекса витаминов, клубни земляной груши связывают многие токсические вещества, соли тяжелых металлов, в том числе и радиоактивные элементы, и способствуют выведению их из организма.

Применение в медицине

В народной медицине топинамбур используют при гипертонии, гиперацидном гастрите, головной боли, сахарном диабете, желудочных резах, кишечных коликах, запорах, артритах, полиартритах, радикулите, отложении солей и др. Свежий сок клубней употребляют для снижения кислотности желудочного сока, он полезен при изжоге. «Тесто», приготовленное из протертых клубней земляной груши, применяют при ожогах, псориазе, экземе. Сваренные клубни прикладывают к суставам при артрите и подагре. Измельченные листья земляной груши рекомендуют для ванн людям, страдающим остеохондрозом, отложением солей, артритами, бурситами, состояниями после травм опорно-двигательного аппарата. Подобные ванны полезны и больным с сосудистыми нарушениями (атеросклероз сосудов нижних конечностей, склеродермия, склеродактилия). Для ванн взрослому человеку достаточно заварить в 3 л воды 8—10 листьев топинамбура, настоять в течение 30 мин и процедить в ванну. При

приеме ванны возникает ощущение, схожее с приемом горчичных ванн. Не рекомендуется принимать ванну более 10—15 мин. Курс лечения 8 ванн.

Кашицу из клубней топинамбура рекомендуют лицам с раздраженной, воспаленной кожей, себореей. Процедура в этом случае длится 20 мин каждые 3 дня. Курс лечения 7—10 сеансов. Имеются сведения, что свежеприготовленный сок из клубней топинамбура при приеме внутрь и при наружном применении способствуют восстановлению пигментации при витилиго.

Лекарственные препараты

Свежие клубни: 150—200 г свежих клубней тщательно моют и принимают ежедневно 2—3 раза перед едой при ишемической болезни сердца, гипертонии, туберкулезе, хроническом гепатите, холецистите, желчно- и почечнокаменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и кишечника, сахарном диабете, подагре, тромбозах, запорах, бессоннице.

Свежие клубни: свеженатертую массу клубня прикладывают к пораженным участкам кожи (гнойные раны, язвы, фурункулы, экзема и т. д.) 1—2 раза в день.

Свежие клубни: тертую массу свежего клубня накладывают тонким слоем на лицо при ожогах, экзематозных поражениях, угревой сыпи, дряблой и морщинистой коже на 25—30 мин. После снятия маски отмывают теплой водой и смазывают освежающим кремом. Курс - 15 сеансов делают кожу чистой и упругой.

Сок топинамбура: свежеприготовленный сок клубня по 100 г принимают 2—3 раза в день за 10-15 минут до еды при интоксикациях и перечисленных выше заболеваниях.

Порошок клубня: 1—2 ст. л. порошка клубня заваривают в 0,5 л кипятка, охлаждают и пьют по 1 стакану в день за 10-15 мин до еды при пиелонефрите, цистите, анемии (малокровии), лейкозе и других заболеваниях.

Настой травы топинамбура: заварить 0,75 л кипятка 1 ст. л. измельченной травы, настоять 8—10 ч и пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 15 мин до еды при анемии, простудных и перечисленных выше заболеваниях.

Отвар травы: 2—3 кг листо-стебельной массы (травы) погружают в 5—10 л кипятка и кипятят на медленном огне 30 мин. Затем отвар сцеживают в ванну и добавляют воду до 0,5 ее объема. Температура воды 38—39 °С. Ванну принимают не более 15 мин 2 раза в неделю. Курс 10 процедур. Такие ванны принимают при отложениях солей, болях в позвоночнике и конечностях (остеохондрозе, радикулите, подагре).

Места произрастания

Топинамбур культивируется, в диком виде растет в южных районах России.

ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ - *Populus nigra* L.

Семейство ивовые — *Salicaceae*

Другие названия

Осокорь.

Ботаническая характеристика

Дерево семейства ивовых высотой до 25 м. Кора молодых ветвей желтоватая, со временем превращается в грязно-серую. Крона широкая, раскидистая. Корневая система хорошо развита, корни проникают глубоко в землю и распространяются на много метров в ширину. Листья очередные, длинночерешковые, почти треугольные, по краю пильчатые. Верхушечные почки заостренные, слоистые, пильчатые. Дерево двудомное. Цветки мелкие, без околоплодника, собраны в соцветия-сережки. Мужские сережки длиной 6—10 см, женские — до 12 см. В мужских цветах 20—25 тычинок с белыми нитями и красными пыльниками, женские состоят только из пестика с верхней 1-гнездной завязью, коротким столбиком и двумя желтыми рыльцами. Цветет в марте-мае до распускания листьев. Плод — яйцевидная, голая, зеленовато-бурая коробочка с мелкими семенами. Созревает в апреле-июне. Созревшие семена в виде пуха разлетаются от материнского дерева далеко вокруг.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат почки, кора и листья. Почки собирают весной, с тонких веток, до распускания листьев, в начальный период цветения, когда они плотные и клейкие от покрывающей их душистой смолы. Проявляют в проветриваемом помещении и сушат на солнце или в сушилке при температуре 35—40 °С. Кору собирают ранней весной с вырубленных деревьев или спиленных сучьев при окультуривании насаждений.

Химический состав

Почки содержат углеводы, органические кислоты, эфирное масло, фенолкарбоновые кислоты, фенолглюкозиды, халконы, флавоноиды, лейкоантоцианы и жирное масло. В коре найдены алкалоиды, фенолглюкозиды, флавоноиды, дубильные вещества и высшие углеводороды, в листьях — изопреноиды, каротиноиды, алкалоиды, органические и фенол карбоновые кислоты, фенолглюкозиды, лигнины и дубильные вещества.

Фармакологические свойства

Препараты тополя оказывают противовоспалительное, болеутоляющее, противозудное, вяжущее, противомикробное, успокаивающее, жаропонижающее, потогонное и ранозаживляющее действия.

Применение в медицине

Применяют внутрь в виде настойки из коры при туберкулезе, ревматизме, подагре, перемежающейся лихорадке, воспалении мочевого пузыря, простудных заболеваниях и скудных менструациях у женщин, в виде масляного экстракта при мочекаменной болезни; наружно — для припарок при повреждении нервов и сухожильных связок, в виде мази при подагре, заболеваниях суставов, трихомонадных кольпитах, фурункулах, гнойных ранах, ожогах, геморрое, сильном зуде, трещинах губ и сосков груди, при стафилококковых и грибковых заболеваниях кожи. Свежий сок из листьев тополя снимает зубную боль. При звоне и шуме в голове его закапывают в ухо.

Тополь — настоящий санитар городских улиц, он очищает воздух, собирает на себя пыль и отрицательную энергию города.

После осины тополь второй по мощности потребитель энергии, причем потребляет он ее практически беспрерывно. Обращаться к тополи за помощью желательно людям физически сильным — он забирает много энергии. Энергия дерева ровная и умеренная. Тополь активен с 15 до 18 часов.

Лекарственные препараты

Отвар листьев тополя черного: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, греть на слабом огне 5—7 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойка почек тополя черного: залить 1 стаканом водки или 45%-го спирта 1 ст. л. почек, настоять 14 дней, процедить, пить по 15—20 капель 3 раза в день при раке желудка и других заболеваниях, перечисленных выше.

Мазь из порошка почек тополя черного: тщательно смешать 1 часть порошка из почек с 4 частями сливочного несоленого масла или вазелина.

Места произрастания

Растет в поймах рек, по берегам озер, на галечниках и песчаных отмелях Европейской части России, в Западной и Восточной Сибири и Средней Азии.

ТРОСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ -Phragmites communis Trin.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое прибрежно-водное растение, высотой до 4 м. Стебель гибкий, толщиной до 2 см, от ветра не ломается, а только сгибается. Корневище ползучее, до 2 м длины. От него отходят длинные полые побеги. Листья очередные, длинные, плоские, ланцетовидные, кожистые, по краям острые, сизо-зеленые, поворачивающиеся ребром к ветру.

Цветет с июля по сентябрь. Соцветие — многоколосковая метелка, пушистая, раскидистая, до 30 см длины, фиолетового или серебристо-буроватого цвета.

Заготовка

С лечебной целью, в мае-июне, заготавливают молодые стебли и листья тростника. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, под навесом, на чердаках, раскладывая тонким слоем, периодически переворачивая.

Корневища достают со дна водоема граблями, вилами и т. п., промывают холодной водой, отрезают надземные части и мелкие корешки и провяливают несколько часов на воздухе, затем сушат в сушилках, печах, духовках при температуре 55—60 °С. Хорошо высушенное сырье разламывается с хрустом, сладковатого вкуса и приятного запаха. Срок хранения корневищ до 3 лет, стеблей и листьев — 1 год.

Химический состав

В молодом растении (до колошения) содержатся экстрактивные вещества, витамин

C, клетчатка, целлюлоза, белок, жир, каротин. Сушеные корневища содержат сахар, крахмал, белковые вещества; листья — витамины, каротин, фитонциды.

Фармакологические свойства

Препараты тростника обладают жаропонижающим, мочегонным, потогонным, противовоспалительным, витаминным свойствами.

Применение в медицине

Препараты из тростника используют при простуде, болезнях почек, мочевого пузыря, отеках, общей слабости, гиповитаминозах, гноящихся, долго не заживающих ранах и язвах.

Лекарственные препараты

Настой тростника: заварить 1 стаканом кипятка 20 г равного количества измельченных листьев и стеблей тростника, настоять в термосе 4 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при простуде, болезнях почек, мочевого пузыря, отеках.

Настой стеблей тростника: заварить 300 мл кипятка 50 г свежих стеблей, настоять 6 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой при общей слабости, гиповитаминозах.

Порошком из высушенных листьев тростника посыпать гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы.

Места произрастания

Растет повсюду около водоемов, прудов, рек, в сырых заболоченных местах, лугах, среди кустарников. Образует заросли.

ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Cucurbita pepo* L.

Семейство тыквенные — *Cucurbitaceae*

Другие названия

Бульба, гарбуз, кабак, кабачки, тыква крупноплодная (настоящая, столовая).

Ботаническая характеристика

Однолетнее растение со стелющимися стеблями до 10 м длиной. Листья колюче-шершавые, сердцевидные, пятилопастные. Цветки однополые, однодомные, желтые, крупные, одиночные. Плод — крупная, шаровидной или овальной формы, гладкая, мясистая тыква с многочисленными желто-ватобелыми семенами. Плоды тыквы могут достигать в диаметре более 50 см.

Заготовка

Для медицинских целей используют очищенные сухие и свежие семена тыквы обыкновенной и близкого в ботаническом отношении растения тыквы голосемянной.



Химический состав

Тыква состоит из кожицы (17% по массе), мякоти - 73% и семян - 10%. В семенах тыквы содержится до 6,3% воды, азотистых веществ 27,4%, сахара, крахмала и пентозанов 11%, клетчатки 14,8%.

Семена содержат до 50% жирного масла, в состав которого входят глицериды кислот: линоленовой (до 45%), олеиновой (до 25%), пальмитиновой и стеариновой (около 30%); фитостерины — кукурбитол, смолистые вещества, содержащие оксистертиновую кислоту; органические кислоты; витамины С, В, (до 0,2 мг%); каротиноиды и каротин вместе — 20 мг%, белковые вещества — до 15%. В мякоти плодов содержатся элатеридин А; сахара (от 4 до 11%), витамины С (8 мг%), В₁, В₂, никотиновая кислота. Листья содержат витамин С (до 620 мг%). Цветки — красящие вещества (флавоноиды, каротиноиды).

Свежий плод тыквы является источником каротина.

Фармакологические свойства

Семена обладают противоглистными свойствами, средством против рвоты у беременных и при морской болезни; диуретическое и послабляющее средство. По активности семена тыквы уступают препаратам мужского папоротника, но они малотоксичны и применяются обычно при наличии противопоказаний к использованию экстракта мужского папоротника.

Применение в медицине

Мякоть тыквы улучшает моторную функцию кишечника, эффективна при запорах, при колитах с недостаточным опорожнением кишечника, усиливает диурез и выделение солей из организма.

Лекарственные препараты

Семена тыквы являются прекрасным средством профилактики простатита, для этого достаточно в день съедать по 50—60 зерен тыквы.

Мякоть сырой тыквы назначают до 0,5 кг в день, а вареную или печеную — до 2 кг в день как мочегонное при сердечных отеках. С этой же целью рекомендуют сок из мякоти тыквы по полстакана в сутки.

Тыквенный сок успокаивает нервную систему, способствует хорошему сну, утоляет жажду. Можно назначать в смеси с рисом, пшенной или манной кашей, приготовленной на молоке, с маслом и сахаром.

Тыквенная диета назначается при почечных заболеваниях, ее рекомендуют перенесшим болезнь Боткина.

Свежую мякоть тыквы прикладывают к ожогам, экземе.

Для изгнания глистов рекомендуются следующие рецепты:

Рецепт 1: растереть 300 г семян тыквы без кожуры, но с зеленой оболочкой, залить полученный порошок 50 мл охлажденной кипяченой воды, размешать и пить натоцак в течение 1 ч небольшими порциями. Через 3 ч принять слабительное, еще через 30 мин поставить клизму. Детям 3—4 лет дают 75—100 г семян, 5—6 лет - 100-150 г, 10 лет и старше -150—200 г. Растертые семена можно смешать с медом.

Рецепт 2: измельчить в мясорубке 500 г сырых семян вместе с кожурой, залить их 1 л кипятка, поставить на водяную баню и выпаривать в течение 2 ч, не доводя до кипения. Полученный отвар отфильтровать, снять масляную пленку и принять в течение 30 мин натоцак. Через 2 ч принять слабительное. Детям количество отвара назначается в зависимости от возраста: младше 5 лет- 200 мл, 5-10 лет - 300 мл, старше 10 лет - 400 мл.

Все препараты из тыквы хорошо переносятся больными, безвредны и противопоказаний к назначению не имеют.

Места произрастания

В России тыква культивируется в средней и южной полосе.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Achilea millefolium* L.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Ахиллея, ахиллова (баранья, волосая, грудная, грыжная, живучая, запальная, зеленая, змеиная, маточная, мелкая, пахучая, порезная, солдатская) трава, барашек, барашка, белая (грудная, дикая, мелкая) кашка, бедренец, белица, белка, белоголовец, белоголовник, белоцвет, белоцветка, белошка, бель, белявка, волосец, выпадок, горичка, горичник, горчунка, греча, гречиша дикая, гречка гусиная, гречуха, гулявица, гусинник, девичьи пупки, девятиха, девятник, деревей, деревень, деревец, деревляник, дерень, диривец, зага-жовка, зеленец, золотень, кашица, кашка, коло-мийка, кравник, крачка, кровавленник, кровавник, кровавница, кровенник, кровепуск, кровица, кровник, маквица, материнка, матка, маточник, маточница, мерчик, мокрец, морковник, муральник, мурашник, мытник, носочистка, пахучая (порезная) трава, пижма, пижмочка, подбел, подбелка, подорожница, порез, порезник, пунец, разплет, ранник, ранница, растиральник, резка, резун, романина, ромашка, рудометка, румер, ру-меч, рябица, сановник, серпец, серпий, серпик, серпорез, солдатская трава, сузык, тысяченец, тысячник, тысячелистка, узик белый (мелкий), урезная, чиганды, чиран, шамуш.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 20-120 см. Корневище толстое, ползучее, с многочисленными тонкими мочковатыми корнями, подземными побегами. Стебель отходит от корневища, прямостоячий, угловато-бороздчатый, голый или слегка опушенный, ветвистый в верхней части. Листья прикорневые, развиваются от побегов на черешках, ланцетовидные или линейно-ланцетовидные, двоякоперисторассеченные, до 15 см длины, серо-зеленые, голые или опушенные, с нижней стороны много масляных железок. Стеблевые листья небольшие, опушенные, сидячие. Цветки белые, желтые, розовые, красные, собраны в корзинки, образующие сложные щитки 2—15 см в диаметре. Плод — семянка. Цветет с июля по сентябрь.



Заготовка

Для медицинских целей используют только верхушки растения — цветы, листья, соцветия. Траву собирают в период цветения в июне-июле, связывают в пучки и сушат на открытом воздухе, на чердаках или в сараях. Сухое сырье можно хранить 2 года.

Правильно высушенная трава обладает теми же свойствами, что и свежая.

Химический состав

В листьях тысячелистника содержится алкалоид ахиллеин (0,05%), повышающий свертываемость крови, 0,8% эфирного масла, в состав которого входят: до 25—30% проазулена, сложные эфиры (10—13%), цинеол (8-10%), карцифиллен, муравьиная, уксусная и изовалериановая кислоты, спирты, витамины С, К,

смолы, каротин, фитонциды, горькие и вяжущие вещества, минеральные соли и пр. В цветах эфирного масла больше, чем в листьях.

Фармакологические свойства

Трава тысячелистника, а также его сок обладают кровоостанавливающим и противовоспалительным свойствами. По силе действия на процессы свертывания крови 0,5%-й настой тысячелистника превосходит раствор хлорида кальция в концентрации 1:2000—1:5000. Тысячелистник усиливает желчеотделение.

Применение в медицине

Тысячелистник применяют как кровоостанавливающее средство при местных кровотечениях — носовых, зубных, из мелких ран, ссадин, царапин, при легочных и маточных кровотечениях, фибромиомах, воспалительных процессах, метропатиях, геморроидальных кровотечениях; при заболеваниях желудочно-кишечного тракта - колитах, язвенной болезни; рекомендуют также при воспалениях мочевыводящих путей. В качестве хорошего кровоостанавливающего средства применяют порошок из смеси равных частей листьев тысячелистника и крапивы. Народным средством лечения кровоточащих или долго не заживающих ран является также свежий сок из листьев растения. Иногда прикладывают к ранам измельченные свежие листья или обваренные кипятком и размоченные в теплой воде сушеные листья. Тысячелистник помогает при боли в груди, зубной боли, увеличивает количество молока у кормящих матерей.

Трава тысячелистника входит в состав желудочных, аппетитных и других микстур и чаев.

Применяют в виде напара в смеси с цветами ромашки. В этом же напаре полезно и умываться: кожа приобретает бархатистость и матовый оттенок.

Лекарственные препараты

Настой травы тысячелистника: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, кипятить 15 мин на медленном огне, настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды.

Свежий сок из листьев используют для заживления ран. Его пьют в смеси с медом в качестве общеукрепляющего средства и при болезнях печени—по 1 ст. л. 3 раза в день.

Чай из цветов тысячелистника пьют при маточных кровотечениях и кровохарканьи по 3 стакана в день.

Отвар с использованием тысячелистника: смешать 2 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. айр-ного корня, 1 ст. л. березовых почек, 2 ст. л. листьев толокнянки. Заварить 2,5 стакана кипятка 2 ст. л. смеси, поставить на медленный огонь и кипятить 5—7 мин, настоять 30 мин, процедить. Весь отвар выпить в течение дня в 4 приема при воспалении мочевого пузыря.

Толченую траву кладут на порезы.

При метеоризме хорошим средством считается **микстура из следующих растений:** листьев тысячелистника 2 ст. л., семян тмина 2 ч. л., семян укропа 1 ч. л., мелко порезанной овсяной соломы 3 ст. л., корня айра 1 ч. л. и крупно потертого корня валерианы 1—2 ч. л. Смесь перемешивают, 3 ст. л. смеси заливают 3 стаканами воды, кипятят 15 мин, принимают по 3 стакана в день.

Места произрастания

Распространен в лесной, лесостепной, степной зонах на суходольных лугах, луговых склонах гор, по залежам, окраинам полей в Европейской части России, во многих районах Западной и Восточной Сибири, Дальнего Востока, Кавказа и Средней Азии.

УКРОП ПАХУЧИЙ - *Anethum graveolens* L.

Семейство зонтичные — *Umbelliferae*

Другие названия

Анис, гронец, копер, копиор, копр, коприй, крип, кроп, кропец, окроп, опара, тимон, укроп обыкновенный (огородный, душистый), цап.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое растение высотой до 100—150 см. Стебель темно-зеленый прямостоячий, одиночный, ветвистый, круглый, бороздчатый. Корень прямой, ветвистый. Листья очередные, многократно рассеченные на линейно-нитевидные сегменты, верхние — с белоокаймленными влагалищами и уменьшенной пластинкой. Мелкие желтые цветки собраны в сложные зонтики. Плоды — мелкие коричневые двусемянки. Растение благодаря наличию эфирного масла обладает приятным специфическим запахом.

Цветет с мая по сентябрь, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Лекарственным сырьем служат стебли, листья, соцветия и плоды. Зеленую массу, предназначенную для использования в свежем виде, собирают утром после того, как высохнет роса. За сутки до сбора растение обильно поливают. Сушат траву в тени, рассыпая тонким слоем, время от времени переворачивая. Плоды заготавливают в несколько этапов по мере их созревания. Сырье связывают в снопики, подсушивают, обмолачивают и досушивают при температуре 30—40 °С. Траву хранят в матерчатых мешочках, плоды — в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой 2 года.

Химический состав

Все части растения содержат эфирное масло; в плодах - до 4%, в траве — в 2—3 раза меньше. Особенно богаты им плоды и стебли. Укроп богат и жирным маслом — до 20%. Наряду с маслами он богат витаминами С, В, и В₂, никотиновой и фолиевой кислотами, а также веществами из группы флавоноидов, солями кальция, железа, фосфора и калия. В свежей зелени укропа содержится каротин и витамин С (около 100 мг на каждые 100 г). Большого количества витамина С, чем в укропе, нет ни в одном овоще.

Фармакологические свойства

Препараты укропа обладают сосудорасширяющим, мочегонным, противовоспалительным и антисептическим свойствами, стимулируют отделение желудочного сока.

Применение в медицине

Применяют внутрь при пиелонефритах и почечнокаменной болезни, используют как потогонное и отхаркивающее средство при простудных заболеваниях и заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, расстройствах пищеварения, для усиления секреции молока у кормящих женщин, при бессоннице. Детям отвар плодов назначают при метеоризме и болях в животе. Наружно укроп применяют в виде примочек при гнойничковых поражениях кожи и глазных воспалительных заболеваниях: конъюнктивитах, иритах и иридоциклитах.

Лекарственные препараты

Отвар плодов укропа: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. толченых плодов, настоять 20 мин; употреблять по 2 ст. л. или по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Отвар плодов или травы укропа: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. плодов или травы с плодами, настоять 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (ветрогонное, желчегонное средства).

Порошок (с сахаром по вкусу); по половине или полной чайной ложке 3 раза в день (заливать водой).

Масло укропное - настой плодов простого укропа на подсолнечном масле; 2—3 капли на сахар (сосать) 3 раза в день при метеоризме.

Смесь 1 (употребляют при запоре): плодов укропа — 2 части, можжевельных ягод — 2 части; истолочь и смешать с 1 частью порошка из сухих листьев алоэ. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси,

настоять 40 мин. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Этот препарат хорошо регулирует функциональную деятельность желудка.

Смесь 2 (употребляют при задержке мочи): молотых плодов укропа — 2 ст. л., корня бузины в порошке — 3 ст. л., верблюжьего сена в порошке — 1 ст. л., алоэ в порошке — 1 ст. л. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 40 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

При повышенной возбудимости и бессоннице пьют настой по 1 стакану на ночь.

Места произрастания

В диком виде встречается в странах Средиземноморья. Разводится как огородное растение повсюду, в одичавшем состоянии растет на юге Европейской части России, на Кавказе, в Прибалтике и в Средней Азии.

УНГЕРНИЯ ВИКТОРА - *Ungernia victoris* Vved. Ex Artjuschenko

Семейство амараллисовые — *Amaryllidaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее луковичное растение. Листья двурядные, прикорневые линейные, длиной 20—35 см, шириной 2—3 см, в количестве 7—10, собраны в розетку. Они появляются весной, остаются зелеными 2—3 мес., а затем увядают. В августе выбрасывается безлистная цветочная стрелка, несущая на верхушке цветковый зонтик. Цветок желтоватый, иногда розовый, с внутренней стороны цветка видна розово-пурпурная полоска. На корне растения располагаются луковицы по несколько штук, диаметром 4—7 см.



Заготовка

В качестве лекарственного сырья используют вполне развившиеся листья растения (длиной 30—35 см). Листья нельзя обрывать, их срезают ножом или ножницами. Свежие листья режут на куски длиной 2—3 см и, раскладывая тонким слоем, сушат в течение 4—5 дней. Листья Унгернии служат основным сырьем для получения галантамина, выпускаемого в виде галантамина гидробромида.

Химический состав

Луковицы содержат 0,8—0,9% алкалоидов, корни — 2,25%, листья — 0,33—1%. В числе алкалоидов найдено до 0,2% алкалоида галантамина, а также ликорин.

Фармакологические свойства

Талантамин гидробромид в малых дозах стимулирует секрецию слизистых желез бронхов, разжижает мокроту и тем самым способствует ее отхождению. В больших дозах вызывает рвоту. Уменьшает спазмы бронхиальной мускулатуры.

Лекарственные препараты

В дозах 0,1—0,2 мг галантамин гидробромид применяется как отхаркивающее средство при заболеваниях легких и бронхов, при бронхоэктазах и бронхиальной астме, при миастении, прогрессирующей мышечной дистрофии, двигательных и тактильных нарушениях, связанных с невритами, полиневритами, радикулитами. Препарат назначают 3—4 раза в день. Более высокие дозы могут вызвать тошноту, рвоту и другие токсические явления.

Противопоказания

Противопоказан при открытой форме туберкулеза легких, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и других заболеваниях со склонностью к кровотечениям, а также при органических заболеваниях центральной нервной системы.

Места произрастания

Унгерния Виктора — эндемичное среднеазиатское растение, распространенное только на Гиссарском хребте и его южных отрогах. Встречается на горных склонах, водоразделах и в ущельях на высоте от 800 до 2700 м над уровнем моря. В предгорьях и в среднем поясе гор растет на эфемерово-пырейных степях; обычно растет небольшими группами.

ФАСОЛЬ ОБЫКНОВЕННАЯ - *Phasolis vulgaris*

Семейство бобовые — *Leguminosae*

Другие названия

Бабоха, бобы коловые (турецкие), балабан, волоцюга, квасоля, кобилеха, татарка, фасоль низкорослая (пеньная, посевная), фасоля, ясько.

Ботаническая характеристика

Однолетнее овощное травянистое растение с вьющимся или прямым стеблем. Листья непарноперистые. Цветки 1 — 1,5 см длины, белые или фиолетовые. Плод — боб. Семена фасоли используют для приготовления различных блюд как пищевой продукт.

Заготовка

Для лекарственных целей используются стручки лимской или лунной фасоли. Стручки заготавливают свежими, не засохшими на корне.

Химический состав

Семена фасоли обыкновенной содержат высококалорийные питательные вещества: белки (1,6—2,8%), минеральные соли, аминокислоты: триптофан, лизин, аргинин, тирозин, метионин и др.; много углеводов, среди которых крахмал, моно и полисахариды (6%); органические кислоты — яблочная, лимонная, малоновая. Витамины — аскорбиновая кислота (0,23—0,28%), тиамин, провитамин А (каротин) — 0,26—0,45%, никотиновая и пантотеновая кислоты, витамины группы В, ситостерины, стигмастерин, флавоноиды, лейкоантоцианы. При консервировании фасоли количество аскорбиновой кислоты и каротина уменьшается, а содержание никотиновой кислоты возрастает. Семена зрелой фасоли на 20—25% состоят из белка (в основном глобулин фазеолин) и около 50% углеводов. Обнаружены также калий — 535 мг%, фосфор — 530 мг%, витамины группы В, каротин — 0,2 мг%, медь — 0,3—0,7 мг%, цинк — 4,4 мг%, железо — 6 мг%. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство овощей. По составу белки фасоли близки к животным белкам, поэтому они хорошо усваиваются организмом.

Фармакологические свойства

Фасоль усиливает секрецию желудочного сока и поджелудочной железы, стимулирует выработку инсулина поджелудочной железой, обладает сахароснижающим действием.

Применение в медицине

Фасоль используется при нарушениях обмена веществ — сахарном диабете, особенно у стариков, ревматизме, болезнях почек, поджелудочной железы и др. Диетическое питание с включением фасоли применяют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни. Полезным признано применение фасоли при хронических ревматоидных артритах и подагре.

Лекарственные препараты

Отвар створок фасоли: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. створок, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды для снижения содержания сахара в крови.

Отвар створок фасоли: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. створок без семян, греть на медленном огне или на водяной бане 10 мин, настоять 15 мин, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день при ревматизме и как мочегонное средство при отеках (особенно при отеках, вызванных заболеванием почек).

Отвар створок и шелухи фасоли: заварить

1 стаканом кипятка 1 ст. л. створок и шелухи, греть на малом огне 10—15 мин, остудить и пить 2—3 раза в день по полстакана за 30 мин до еды.

Отвар из одинакового количества створок (стручков) фасоли и листьев черники используется при заболеваниях поджелудочной железы.

Порошком семян фасоли лечат ожоги и раны.

Противопоказания

Бобы фасоли в зрелом состоянии содержат вредные вещества, природа которых пока остается неизвестной. Поэтому употреблять спелые зерна фасоли в сыром виде вредно для организма. Но при термической обработке фасоль теряет свои вредные вещества.

Места произрастания

Фасоль выращивается повсюду в огородах, на полях как культурное растение.

ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Foeniculum vulgare* Mill.

Семейство зонтичные (сельдерейные) — *Umbelliferae*

Другие названия

Укроп аптечный (волошский, обыкновенный), фейха.

Ботаническая характеристика

Многолетнее или двулетнее травянистое растение 90—200 см высоты. Корень многолетний, мясистый, веретенообразный. Стебель однолетний, полый с сизоватым налетом. Нижние листья черешковые, трижды-, четыреждыперистые с длинными нитевидными дольками, верхние — почти сидячие. Цветки желтые, мелкие, расположенные на верхушках стеблей в виде плоских сложных зонтиков, плод — продолговатая голая зеленовато-бурая двусемянка длиной до 8 мм, шириной до 3 мм.

Цветет в июле-августе, плодоносит в сентябре.



Заготовка

С лечебной целью собирают плоды растения. Они созревают неравномерно, и поэтому фенхель убирают тогда, когда плоды в центральных зонтиках приобретают зеленовато-буроватую окраску, а сами зонтики становятся серовато-пепельными. Растение срезают на высоте 20—30 см, сушат на свежем воздухе, в тени, после чего обмолачивают и очищают от мусора. Хранят в плотно закрытых банках или жестянках в течение 4 лет.

Химический состав

Плоды содержат 4-6,5% эфирного масла, получаемого перегонкой. Эфирное масло содержит около 60% анетола, до 12% фенхона, метилхавикол камфен, дипентен, анисовый альдегид, анисовую кислоту и др. В плодах растения содержится также жирное масло, состоящее из петроселиновой (60%), олеиновой (22%), линолевой (14%) и пальмитиновой (4%) кислот. Трава содержит кверцетин, феникулярин, относящийся к производным флавонола, и небольшое количество эфирного масла.

Фармакологические свойства

Фенхель возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, оказывает спазмолитическое, ветрогонное, отхаркивающее, дезинфицирующее и слабое мочегонное действия, увеличивает лактацию у кормящих матерей.



Применение в медицине

Плоды фенхеля и его препараты применяются при нарушениях двигательной функции кишечника, при спастическом колите, метеоризме. При бронхитах препараты фенхеля назначают как дезинфицирующее, противовоспалительное и отхаркивающее средства. Иногда плоды фенхеля применяются как спазмолитическое средство при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях. Особенно часто плоды фенхеля назначают в детской практике в виде укропной воды.

Лекарственные препараты

Настой плодов фенхеля: залить 1 стаканом кипятка 1—2 ч. л. плодов, настоять в течение 2 ч. Пить по 1 ст. л. через каждые 2 ч в течение дня за 15 мин до еды.

Места произрастания

В диком виде встречается на Кавказе, в Крыму, в южных районах Средней Азии. Растет на сухих каменистых склонах, около дорог и жилья. Культивируется на Северном Кавказе и в Краснодарском крае.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ - *Viola tricolor* L.

Семейство фиалковые — *Violaceae*

Другие названия

Анютины глазки, бабочка, бахвалица, берладинка, брат и сестра, братики, братиш, братки, братчики, бубелька, воробьиное (сорочье) семя, веселые глазки, волосник, вратица, глистник, заморник, звездочка, звоночки, землецветка, зиповать, зирочка, зозулины черевички, зозульки, золотуха, золотушник, иван-да-марья, камчуг, ко-маница, команка, крупенька, кулябка, куриная слепота, легочница, маржина, мария, марья, мачеха, метляк, метлячки, мотылек, мохвицы, надуйка, недушник, полуцвет, полуцветка, полуцветник, порушка, прикорная (сороконедужная, троицкая, яшмятая) трава, пузырьник, пузырчатник, розопас, рутка, рябинница, сестричка, сестрички, сирота, сиротка, сосирки, сорока, сороконедужка, сорочки глазки (очи), сорочье семя, тамушница, топорчик, топорчики, трехцветка, трое цвет, тряпча, черевички.

Ботаническая характеристика

Одно-или двулетнее травянистое растение. Стебель высотой до 20 см, тонкий, трехгранный, полый, покрыт волосками. Листья очередные, нижние — длинночерешковые, округло-сердцевидные, верхние — продолговато-эллиптические, сидячие. Цветки одиночные, расположены в пазухах листьев на длинных цветоножках. Венчик из 5 лепестков, 2 верхних лепестка темно- или светло-фиолетовые, 2 боковых-голубые и 1 нижний — бело-голубоватый с полосками. Зев венчика желтый. Плод — коробочка, растрескивающаяся тремя створками.

Цветет с апреля до поздней осени.

В России произрастает много видов фиалки, но лечебное значение имеют два — трехцветная и полевая. Фиалка полевая отличается от фиалки трехцветной более мелкими цветками, белыми верхними, ярко-желтыми средними и нижними лепестками. У фиалки душистой лепестки цветков фиолетового цвета. Но главное, чем отличается фиалка трехцветная от фиалки душистой — в отсутствии у нее фиалкового запаха.

Выращивание

Анютины глазки любят очень питательную почву, яркое освещение, обильный полив. Лучше всего они растут в полутенистых местах, так как во время жары их цветки мельчают. Наиболее подходящая почва для анютиных глазок — смесь перепревшего навоза, листовой земли, огородной земли, торфа и песка (1:1:0,5:0,5:0,5).

Заготовка

С лечебной целью применяют траву растения, которую собирают летом во время цветения - с мая по сентябрь. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем, в проветриваемом помещении, периодически перемешивая. Сухие стебли должны при сгибании ломаться. Хранят сырье в деревянной или стеклянной таре 2 года.

Химический состав

Растение содержит гликозид виолаквер-цитрин (рутин): в листьях — 0,13%, в стеблях — 0,08%, в корнях — 0,05%, в семенах и цветках - следы. В цветках обнаружены эфирное масло, антоциановый гликозид вио-ланин. В корнях найден алкалоид виолазме-тин. Травя во время цветения содержит витамины, аскорбиновую, салициловую и урсоловую (6,2%) кислоты, сапонины, а также небольшое количество эфирного масла, состоящего в основном из метилового эфира, каротиноиды, флавоноиды, сапонины, танины, гликозиды, полисахариды, слизи (9,5%), горечи, дубильные вещества, рутин, до 300 мг% витамина С, значительное количество калия, кальция, цинка, бора, селена, молибдена.

Фармакологические свойства

Трава фиалки обладает отхаркивающим, мягчительным, потогонным и мочегонным свойствами. Отхаркивающее действие обусловлено наличием сапонинов. Препараты фиалки способствуют усилению секреции бронхиальных желез, разжижению мокроты и более легкому ее выделению. Корни оказывают рвотное действие.

Применение в медицине

В народной медицине фиалка трехцветная используется при золотухе, подагре, рахите, ревматизме, наружно — при туберкулезе кожи у детей, от фурункулов, при кровотечениях, диатезах, детских экземах, женских заболеваниях.

Траву фиалки применяют при кашле и бронхитах. С этой же целью в народной медицине используется фиалка полевая.

Растертые листья фиалки охлаждают и размягчают опухоли, а отваром листьев на уксусе лечат подагру.

Лекарственные препараты

Весной, когда дети часто болеют и кашляют, для устранения этих недугов, нужно сварить **отвар из листьев или корней фиалки** и давать его больным по 2-3 ст. л. через каждые 2-3 ч.

Отвар травы фиалки готовят следующим образом: 20 г травы измельчают до размеров частиц не более 5 мм, заливают 200 мл воды комнатной температуры. Кипятят 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают, отжимают остаток, добавляют воды до 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 3—4 раза в день. Отвар фиалки оказывает хорошее действие при головных болях, если смочить в нем ткань и обвязать ею голову. Действие отвара усилится, если намочить им затылок.

Чай из травы готовят следующим образом: траву заваривают кипятком в соотношении 1:10, нагревают на водяной бане, не доводя до кипения, в течение 5 мин, настаивают 15 мин. Принимают по 1 ст. л. 3—5 раз в день при нарушениях обмена веществ, ревматизме, золотухе, рахите, болезнях легких, подагре, других заболеваниях суставов, при атеросклерозе, нервных приступах.

Фиалка трехцветная при заболеваниях верхних дыхательных путей

♦ **Настои и отвары** травы фиалки трехцветной употребляют внутрь как отхаркивающее и смягчающее средство при острых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, при трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, коклюше. При этом усиливается секреция бронхиальных желез, облегчается выделение мокроты. Используется настой травы: 1 столовую ложку (5 г) заливают 200 г кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и принимают по 100 г 2 раза в день.

♦ **Трава трехцветной фиалки** входит в состав отхаркивающих сборов. Кроме того, она обладает потогонным действием. При бронхите можно использовать следующий рецепт: 2 столовые ложки смеси взятых поровну трав: багульник (листья), мать-и-мачеха (листья), фиалка трехцветная (травы), ромашка (цветки), календула (цветки), солодка голая (корень), девясил (корень), анис (плоды) заливают 200 г кипятка, нагревают на водяной бане в течение 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 г. Пьют по 50-70 г 3 раза в день после еды.

Средство от простуды

♦ Для приготовления настоя кладут в термос 10-12 г травы, заливают 200 г кипятка и настаивают 6-8 часов. Принимают по 50-100 г 3-4 раза в день.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей

Фиалка трехцветная — необходимый компонент многих мочегонных сборов трав, так как она обладает мочегонным и противовоспалительным действиями.

♦ В качестве мочегонного средства рекомендуется следующий сбор: фиалка трехцветная (травы) - 10 г, анис (плоды) - 5 г; петрушка (плоды) - 5 г, можжевельник (ягоды) - 20 г; любисток лекарственный (корень) - 20 г, стальник (корень) - 20 г. Заливают 1 ст. л. этой смеси 200 г холодной воды, настаивают 6 часов, отваривают 15 минут и процеживают. Выпивают всю дозу за день в несколько приемов.

♦ При болезнях мочевого пузыря пьют по 200-400 г в день отвара следующих трав: можжевельник (ягоды) - 30 г, фиалка трехцветная (травы) - 30 г, любисток лекарственный (корень) - 30 г. Заливают 1 ст. л. этой смеси 200 г воды, варят 15 минут, охлаждают при комнатной температуре и процеживают.

Средство против аллергии и кожных заболеваний

Фиалка трехцветная обладает противовоспалительным и противоаллергическим свойствами. Ее препараты применяются при диатезе, аллергическом дерматите, экземе, псориазе и других кожных заболеваниях. При этом используют водный настой как внутрь, так и в виде ванночек, компрессов, примочек. Водный настой фиалки трехцветной издавна входил в состав знаменитого «Аверина чая» и применялся при экземе, кожном зуде, нейродермите. «Аверин чай» и сейчас нередко используется при аллергических заболеваниях. Он состоит из 4 частей смеси трав фиалки и череды и 1 части паслена сладкогорького. Для его приготовления 1 ст. л. смеси заливают 200 г кипятка, настаивают при комнатной температуре до охлаждения и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

В Германии чаем из сушеных фиалок лечат кожные заболевания у детей. Успешное применение фиалки трехцветной при лечении кожных заболеваний объясняется тем, что в ней содержится до 1,5%

соединений салициловой кислоты, которая обладает противоаллергическим и кровоочистительным действиями.

Траву фиалки трехцветной хорошо применять в сочетании с растениями, обладающими похожими действиями (крапивой, тысячелистником, хвощом).

При желудочно-кишечных заболеваниях

При воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте и при дизентерии трава фиалки трехцветной оказывает противовоспалительное действие благодаря наличию эфирного масла и слизи.

♦ **При хронических запорах** и вызванных ими кожных сыпях используют следующий отвар. Берут в равных частях солодку голую (корень), бузину травянистую (цветки), фиалку трехцветную (траву), фенхель (плоды), березу (листья), крушину (кору). Заливают 1 ст. л. этой измельченной смеси 200 мл кипятка, кипятят 10 минут на слабом огне и процеживают. Всю дозу выпивают глотками в течение дня.

При заболеваниях печени

♦ При камнях в печени рекомендуется принимать следующую смесь трав: кукурузные рыльца - 30 г, подсолнечник (лепестки) - 20 г, фиалка трехцветная (травы) - 10 г, земляника (листья) - 10 г. Заливают 2 ст. л. этой смеси 600 мл кипятка, настаивают при комнатной температуре 20 минут и процеживают. Принимают по 200 г 3 раза в день за 20 минут до еды.

♦ **При желчнокаменной болезни** готовят смесь из трав: кукурузные рыльца - 15 г, фиалка трехцветная (травы) - 10 г, чистотел большой (травы) - 10 г, одуванчик лекарственный (корень) - 20 г, горец птичий (травы) - 15 г, зверобой (травы) - 20 г, анис (плоды) - 10 г. Заливают 2 ст. л. этой смеси 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут. Процеживают, отжимают и кипяченой водой доводят объем до 200 мл. Принимают по 50-70 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Средство от артрита, подагры, суставного ревматизма

В траве фиалки трехцветной содержится много витамина С и каротиноидов. Благодаря этому она оказывает эффективное действие при лечении воспаления суставов.

♦ Для лечения рекомендуется следующий отвар из фиалки трехцветной: (травы) - 15 г, лопуха большого (корень) - 15 г; пырея (корневище) - 10 г; вероники (травы) - 10 г. Заливают 20 г этой смеси 0,5 л воды, кипятят 15 минут, дают остыть, процеживают и принимают по 50 мл 5 раз в день через 1 час после еды.

♦ **При лечении суставов** траву фиалки трехцветной широко применяют наружно для ванн.

Фиалка трехцветная в стоматологии

В стоматологии при аллергических состояниях, воспалении слизистой оболочки, авитаминозах А и С, рыхлости тканей десен внутрь и наружно (в виде полосканий) применяют водные настои травы фиалки трехцветной в сочетании с травой череды.

Из травы растения готовят неогалено-вый препарат «Тривиолин», который применяется в каплях при кашле.

Противопоказания

Препараты фиалки трехцветной нежелательно применять при гепатите и остром гломерулонефрите.

Длительное применение и передозировка препаратов фиалки трехцветной могут вызвать тошноту, рвоту, понос и зудящую сыпь.

Места произрастания

Фиалка растет повсюду в Европейской части России: в лесах, между кустарниками, на полянах и опушках. На полях, залежах, обочинах дорог, на пустырях встречается близкий вид — фиалка полевая.

ХВОЦ ПОЛЕВОЙ - *Eguisetum arvense* L.

Семейство хвощевые — *Equisetaceae*

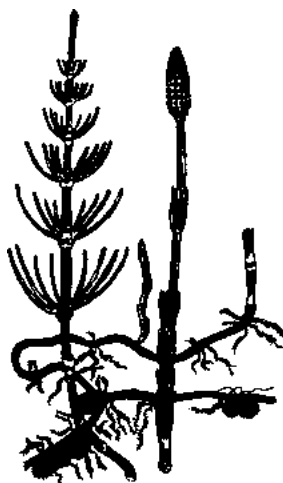
Другие названия

Агрипина, брашельник, бульбушки, греча (гречка) мышиная, елка полевая, ельник болотный, жабий, жабница, железняк, земляные орехи (орешки, шишки), ивка, илец, ильце, кобыльник, кобыльница, комахник, конский (лошадиный) хвост, кор-тюха, кудилка, лускавец, маршунка, моричник, нюнька, оплатка, падиволос, песочная (сохатиная, тушиная) трава, пестик, пестики, пестка, пестки, пестыши, пестышки, песье, польник, пристка, прячка, пупырник, пупыши, свиношник, с корпий, скрип, скрипун, скрытей, смеречек, смеричка, сморчки, сосенка водяная (полевая, хвощевая), сосенник, столбец, столбунец, столбунка, струки, студник, тинички, толкач, толкачик, толкашка, тряска, хвойка, хвощик, хавронья, фоца, яличка, яличник.

Ботаническая характеристика

Многолетнее споровое травянистое растение. Корневище длинное, тонкое, ползучее, черноватое, членистое, с шаровидными клубеньками-орешками, мучнистыми, съедобными, содержащими питательные вещества. От корневища отходят придаточные тонкие корешки. Стебли у хвоща полевого двух видов: спороносные и вегетативные, бесполое. Ранней весной растение образует спороносные неветвистые, сочные, красноватые побеги, закладывающиеся под землей еще осенью, высотой до 25 см. На верхушке стебля образуется крупный овально-цилиндрический спороносный «колосок» — спорангий. Споры созревают в апреле-мае, после этого стебли отмирают. Вместо них из корневища появляются в начале лета вегетативные бесплодные стебли высотой 10—50 см, прямостоячие, круглые, гладкие, ветвистые, членистые, жесткие, зеленые. Четырехгранные веточки располагаются мутовками по 8-16 по всему стеблю, направленными косо вверх. Листья недоразвитые, сростаются на стебле в цилиндрические трубчатые влагалища.

Отличительная особенность хвоща полевого — ветки, направленные вверх, а не вниз, как у хвоща лесного. Болотный же хвощ росл, стебель его чуть ли не в мизинец толщиной, над прямостоячими ветками может быть заметен спороносный колосок. Хвощ луговой грубый, жесткий, стебли у него бороздчатые, ветки располагаются горизонтально или даже отогнуты книзу, а на конце стебля заметен сморщенный остаток спорового колоска.



Заготовка

Для лечебных целей, с июня по август, собирают летние зеленые стебли, быстро сушат в тени, в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках, под навесом, расстилая тонким слоем. Влажный хвощ, разложенный толстым слоем, при замедленной сушке быстро темнеет и теряет лечебные качества. Хранят в сухом проветриваемом помещении. Высушенные стебли длиной 20—30 см, жесткие, ветвистые, серовато-зеленые, слабого запаха, кисловатого вкуса. Срок хранения до 4 лет.

Химический состав

Трава хвоща содержит флавоноиды, гликозиды, горечи, сапонины, много кремневой кислоты (до 25%), органические кислоты (аконитовая, щавелевая, яблочная), следы алкалоидов (эквизетин, никотин, триметок-сипиридин, сапонин эквизетонин), дубильные, смолистые, горькие вещества, белки, жиры, углеводы, жирное масло (3—3,5%), эфирное масло, минеральные соли, небольшие количества витамин С, каротина. В плодоносных побегах много сахара, в клубеньках — крахмала.

Фармакологические свойства

В народной медицине используют вегетативные бесполое ветки хвоща полевого. Они оказывают мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, вяжущее, антисептическое действия, способствуют растворению и выведению камней при мочекаменной болезни, уменьшают количество белка в моче, отеки различного происхождения, улучшают кровообращение и обмен веществ.

Применение в медицине

Применяется в качестве мочегонного средства при пороках сердца и других заболеваниях, сопровождающихся застойными явлениями, при заболеваниях мочевыводящих путей (цистит, уретрит).

Хвощ является хорошим средством для очищения организма. Он применяется при застарелых и гноящихся ранах, нарывах и костоеде, оказывает прекрасное действие, смывая, растворяя и выжигая все испорченные вещества. Незаменим при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Отвар применяется для компрессов, промываний и примочек, очищает желудок, успокаивает боли при каменной болезни, облегчает мочеиспускание, способствует выведению солей, песка, растворению камней. Большое содержание кремния позволяет использовать его для укрепления зубов, ногтей, хрящей и костей. При заболеваниях суставов успокаивает боль, снимает воспаление. Ускоряет выведение солей свинца из организма. Имеются сведения, что применение полевого хвоща дает неплохие результаты при лечении туберкулеза кожи и легких.

Лекарственные препараты

Настой травы хвоща полевого: заварить 200 мл кипятка 20 г травы хвоща настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день при мочекаменной болезни, отеках сердечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, печени, при женских болезнях, атеросклерозе, гипертонической болезни. Обмывать долго не заживающие, гноящиеся раны, язвы, пролежни, протирать лицо при пористой коже, делать обмывания при экземе, фурункулезе, компрессы на больные суставы при подагре, ревматизме, плевритах. Полоскать полость рта и горло при ангинах и других воспалительных процессах. Хвощ полевой входит в состав мочегонных сборов.

Настой травы хвоща полевого: настоять в 500 мл охлажденной кипяченой воды 50 г травы хвоща полевого в течение 1 суток, затем процедить. Использовать для ванн, обмываний ран, язв, пролежней, для компрессов на больные суставы.

Отвар из травы хвоща полевого: заварить 200 мл кипятка 25 г хвоща, кипятить 30 мин на слабом огне, процедить. При уменьшении объема жидкости долить кипяченой воды. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день после еды как мочегонное средство при отеках почечного и сердечного происхождения, экссудативном плеврите, воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря. Полоскать полость рта и горла, обмывать раны, язвы, пролежни, участки кожи, пораженные экземой, фурункулезом. Делать компрессы на больные суставы.

Мазь из хвоща. Экстракт хвоща полевого смешать с вазелином или сливочным маслом в соотношении 1 : 4. Смазывать долго не заживающие раны, язвы, пролежни, участки кожи с экземой.

Порошком из высушенной травы засыпать раны, язвы.

Сок из травы хвоща полевого: тщательно промыть и измельчить свежую траву хвоща, отжать сок. Хранить в холодном месте. Принимать по 2 ч. л. 3—4 раза в день как мочегонное средство при отеках. Обмывать кровотокающие, гноящиеся раны, язвы. Можно капать в нос по 2—3 капли при частых носовых кровотечениях.

Противопоказания

Препараты из хвоща полевого противопоказаны при нефритах и нефрозонофритах, поскольку могут вызывать раздражение почек. Поэтому принимать внутрь препараты из хвоща полевого необходимо под наблюдением врача, строго соблюдая назначенный режим лечения.

Места произрастания

Во всем мире насчитывается 25 видов хвощей, из них около половины произрастает на территории нашей страны. Хвощ растет почти повсеместно на территории России, кроме пустынь и полупустынь. В Европейской части доходит до побережья северных морей, встречается в южной части Новой Земли. В Сибири отсутствует только на севере Таймыра и на побережье Восточно-Сибирского и Охотского морей. Растет на лугах, в хвойных, лиственных, смешанных лесах, среди кустарников, по берегам рек, как сорняк в полях и огородах.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Humulus lupulus L.*

Семейство коноплевые - *Cannabaceae*

Другие названия

Винница, виноград дикий, вьюнок, гайлук, гимей, горник, горница, душичник, камелина, комлак, путинец, путянка, хмелина, хмелица, хмель вьющийся, хмельник, хмелячник, хмель.

Ботаническая характеристика

Многолетнее двудомное травянистое растение с длинным ползучим корневищем. Стебли вьющиеся, длиной 5-6 м (иногда до 18м), 4-6-гранные, шершавые по краям ребер, густо усажены крючковатыми шипами, которыми прикрепляются к стволам деревьев, кустарников или стелются по земле. На зиму отмирают.



Листья крупные, на длинных, тонких, шершавых черешках, округлые или яйцевидные, у основания стеблей сердцевидные, сверху зеленые, снизу светлее, шероховатые, усажены золотисто-желтыми железками. Цветет в июне-июле. Цветки женские и мужские расположены на разных растениях. Мужские цветки мелкие, на тонких цветоножках, собраны в метельчатые, поникающие, жестковолосистые соцветия, 2—3 см длины, светло-зеленые, без запаха, располагаются на верхушках ветвей и стеблей. Женские цветки на коротких черешках, желтовато-зеленые, каждый с маленьким пленчатым прицветником, сидят по 2 в пазухах более крупных прицветников, собраны в яйцевидные верхушечные или пазушные стебельчатые колоски. После цветения прицветники сильно разрастаются, превращаются в соплодие - «шишки». С внутренней стороны прицветных чешуек много липких, желтых, блестящих железок, содержащих ароматный порошок лупулин. В нем обнаружены эфирное масло, придающее растению своеобразный аромат, смолистые, горькие, красящие вещества, холин и др.

Корень многолетний, мясистый, глубоко (до 3 м) проникает в почву, внутри белый, снаружи светло-буроватый. Под землей от него отходят многолетние длинные горизонтальные побеги, в узлах которых развиваются почки и придаточные корни. Из почек ежегодно весной вырастают надземные стебли.

Плод - округлый, сплюснутый, односемянный орешек, беловато-серого цвета, созревает в августе-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью используют «шишки» хмеля. Их заготавливают вместе с плодоножками, когда прицветники еще плотно закрывают «шишку», имеют зеленоватый цвет. Перезревшие «шишки» желто-бурого цвета, незрелые — ярко-зеленые, для лечебных целей непригодны.

Срывают руками, сушат сразу в хорошо проветриваемом помещении. Замедленная сушка ведет к потере естественной окраски.

Правильно высушенное сырье упругое, натурального цвета, сильного ароматного запаха, вязущего, горького, остро-пряного вкуса.

Высушенные «шишки» встряхивают, просеивают через сито, пропускающее железки. Из железок осыпается желтый или золотистый порошок — лупулин (хмелевая мука), немного липкий, очень ароматный, горький. Срок хранения 1 год.

Химический состав

Соплодия, или «шишки», хмеля содержат хмеледубильную кислоту, эфирное масло (в состав которого входят миоцен, гумулен, фарнезен), камедь, красящее вещество, три метиламин, кумарин, алкалоид хумулин, гормоны, хлорогеновую кислоту, флавоновые гликозиды. Лупулин содержит эфирное масло, смолу, горькое вещество, воск, желтый пигмент, золу, валериановую кислоту, витамины B1, B2, PP и др. Некоторые растения способны синтезировать вещества, близкие по действию к гормонам.

Фармакологические свойства

Препараты, приготовленные из хмеля, оказывают успокаивающее, противовоспалительное, капилляроукрепляющее, противоязвенное, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее, ранозаживляющее действия, улучшают обмен веществ. Выявлены бактерицидные и противогрибковые свойства шишек хмеля.

Применение в медицине

Хмель применяется внутрь при болезнях желчного пузыря и печени, циститах и частых болезненных позывах к мочеиспусканию, как горечь для повышения аппетита, при повышенной нервной возбудимости, нарушениях сна, при климаксе. Наружно — при ушибах в виде ароматических ванн, припарок и примочек.

Лекарственные препараты

Настой хмеля: заварить 250 мл кипятка 20 г измельченных высушенных «шишек», настоять 30 мин, процедить. Пить по 50 мл 2—3 раза в день перед едой при гастритах, колитах, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, цинге, золотухе, нарушении обмена веществ. Обмывать раны, язвы, делать компрессы на места ушибов, на больные, опухшие суставы, мыть голову при перхоти, выпадении волос.

Отвар из хмеля: заварить 250 мл кипятка 10 г «шишек», кипятить на малом огне 20 минут, охладить, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день при тех же заболеваниях, что и настоем. Отвар шишек хмеля, употребляемый по 1 ст. л. 3 раза в день за 5-10 мин до еды, способствует усилению секреторной и двигательной функции желудка. Отвар хмеля пьют перед сном при бессоннице. В качестве успокаивающего средства отвар принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из хмеля и аира: смешать поровну «шишки» хмеля и корневища аира. 25 г смеси заварить 1 л кипятка, кипятить на малом огне 30 мин, настаивать в теплом месте 1 ч, затем процедить. Мыть голову при выпадении волос.

Мазь из хмеля: 1 ст. л. порошка из «шишек» хмеля растереть с 1 ст. л. свиного жира или ланолина. Смазывать места ушибов, абсцессы, карбункулы, суставы при болях. Мазь из хмеля снимает боль при ушибах и синяках, помогает при радикулите.

Настойка из «шишек» хмеля: залить 200 мл водки или спирта 1 ст. л. шишек, настоять 9 дней, процедить, растирать больные места при радикулите.

Порошок из хмеля принимать по 1/2 ч. л. 3 раза в день для улучшения аппетита, при циститах, нервном возбуждении, бессоннице, болях в суставах и мышцах.

Противопоказания

Применяются препараты только по назначению и под наблюдением врача. При передозировке могут появиться боли в животе, общая слабость, быстрая утомляемость, тошнота, рвота.

Препараты из хмеля противопоказаны при беременности.

Места произрастания

Растет почти на влажных местах, среди кустарников по берегам рек по всей Европейской части России, на Кавказе, частично в Сибири, на Урале и Средней Азии. Разводят как декоративное растение вокруг беседок, балконов, веранд, заборов.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ -Armoracia rusticana L.

Семейство крестоцветные — Cruciferae

Другие названия

Варуха, дуяш, казацкий прострел, ложечная трава, морской салат, хрен деревенский (огородный).

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с крупной прикорневой розеткой листьев и мясистыми корнями. От корня отходит один или несколько прямостоячих стеблей высотой 1,5 м с очередными стеблевыми листьями. Прикорневые листья длинночерешковые, крупные, продолговато-овальные, длиной 30—60 см, шириной 10—15 см. Цветки белые, собраны в многоцветковые кисти, плод — двухгнездный стручок почти шаровидной формы, 5-6 мм длины. Цветет с мая до июня. Свежий корень имеет острый своеобразный вкус. При хранении постепенно теряет указанные свойства.

Химический состав

В корнях содержится гликозид синигрин, растворимый в воде, труднее — в спирте. Под действием фермента мирозина синигрин расщепляется на глюкозу, кислую сернокалиевую соль и аллиловое горчичное масло, обуславливающее острый запах и вкус хрена. Кора корней и стеблей содержит эфирное горчичное масло. Свежий сок корня содержит лизоцим и аскорбиновую кислоту (0,25%); в листьях найдены аскорбиновая кислота (0,35%) и алкалоиды, в семенах — жирное масло и алкалоиды.

Применение в медицине

Применяется как мочегонное средство, отхаркивающее при воспалении верхних дыхательных путей, лечит ишиас. При цистите, малярии, умственном и физическом утомлении употребляют внутрь настойку из корней.

Лекарственные препараты

Используют свежесжатый сок хрена, кашицу из корня или настой на воде 1:10 в качестве средства, повышающего аппетит, а также как противогинготное средство, хотя в настоящее время выявлено много других растений с более высоким содержанием аскорбиновой кислоты.

Наружно хрен применяют в натертом или резаном виде как отвлекающее средство, однако он действует значительно слабее горчицы.

Листья хрена обыкновенного прикладывают к больным местам, накрывают теплым на 20 мин и этим снимают боли при радикулите.

Места произрастания

Возделывается как огородное растение. Нередко дичает.

ХУРМА КАВКАЗСКАЯ -Diospyros lotus.

Ботаническая характеристика

Двудомное дерево с темно-зелеными овальными листьями. Цветки пазушные, на коротких цветоножках; тычиночные - расположены по 2-5 в полузонтиках, пестичные — одиночные. Чашечка 4-5-лопастная, венчик буро-красного или грязно-розового цвета, плод — мясистая янтарно-желтого, при созревании — темно-бурого цвета ягода шаровидной формы. Цветет в мае, плодоносит в сентябре-октябре.

Плод мясистый, шаровидно-сплюснутой формы, при созревании - от светло-оранжевого до мяско-красного цвета. Плоды созревают в октябре.

Химический состав

В плодах хурмы кавказской содержится 61 мг% витамина С и каротин. Плоды хурмы восточной содержат гликозиды - 68 мг%, флавоноиды - 0,53%, витамин С, органические кислоты, марганец, магний, свинец, медь, железо.

Хурма японская содержит (в мг%): натрия 15, калия 200, кальция 127, магния 56, фосфора 42, железа 2,5, йода 49,7. Плоды содержат также глюкозу и фруктозу, дубильные вещества галловой группы и др.

Применение в медицине

Консервированный сок из плодов хурмы восточной применяется как источник витамина С и каротина. Сок готовят из свежих плодов с добавлением спирта для консервации.

Из плодов хурмы изготавливают сгущенный сок, который получают путем выжимания плодов и выпаривания сока. Применяют при малокровии, у ослабленных больных, при гиповитаминозах С и А, катарах дыхательных путей как отхаркивающее средство.

Места произрастания

Хурма восточная — невысокое дерево, культивируется в садах.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Cichorium intybus* L.

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Другие названия

Артишок, баранья (печеночная, придорожная, солнечная, солнцева, цикорная) трава, батоги, батожки голубые (синие), василек огородный, гонько, горнанка, дашаня, желтяница, кульбаба, малай, папавка, перерва, петров батожок (кнут), петровы батоги (начинает цвести около Петрова дня), печеночница, пивница, повойка, подорожник, попутник, придорожница, пугovníк, рамик, серпник, синий цветок, синюшница, синявка, солнцегляд, старпик, терник, цвет татарский, цикорий дикий (корневой, полевой), цикория, цикория, шкедра, щербак (листья и цветки в зазубринках).

Ботаническая характеристика

Всего в мировой флоре насчитывается 12 видов цикория, из них 4 произрастают в пределах нашей страны. Самым распространенным является цикорий обыкновенный. Это двулетнее или многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Корень мясистый, стержневой, с прикорневыми листьями. Стебель прямостоячий, разветвленный, голый, шероховатый. Листья сидячие, стеблеобъемлющие, ланцетные. Прикорневые листья перисто-раздельные. Цветки светло-синие, расположены в пазухах листьев на концах веток и собраны в раскрытые корзинки, плод -семянка. Созревает в августе. Все части растения содержат млечный сок.

Цветет с июля до глубокой осени.

Заготовка

Лекарственным сырьем служит все растение. Корни выкапывают в сентябре-октябре после дождя, когда почва мягкая, промывают, режут и сушат в сушилке или печи при температуре 60—70 °С. Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли режут на несколько частей и сушат на солнце. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре 2 года.

Химический состав

В корнях цикория содержится полисахарид инулин, хорошо растворимый в горячей воде. Гликозид интибин придает корням характерный горький вкус. В них также найдены витамины С, В1, Е, холин, белки, жиры, пектин, дубильные вещества, минеральные соли и большое количество различных микроэлементов.

Фармакологические свойства

Цикорий обладает противомикробным, противовоспалительным, желчегонным, успокаивающим, мочегонным, вяжущим и возбуждающим аппетит свойствами. Он оказывает регулирующее влияние на обмен веществ, несколько усиливают сердечную деятельность и уменьшают потливость.

Применение в медицине

Применяют внутрь при воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка, заболеваниях тонкой и толстой кишки, печени, желчного пузыря и почек, при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, как общеукрепляющее средство и при отеках сердечного происхождения. Цикорий улучшает пищеварение, устраняет неприятные ощущения в области желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки, повышает аппетит, уменьшает содержание сахара в моче, снижает повышенную нервную возбудимость. Инулин, добытый из цикория, широко применяется в питании диабетиков - заменяет им крахмал и сахар. При экземе, опухлях и застарелых ранах применяли обтирания спиртовой настойкой или обмывания остуженным отваром. Цикорий не только заменяет кофе, но и значительно дополняет его целебные свойства. Обогащенный им напиток способствует лучшему движению крови, растворяет и выводит желчные камни, придает человеку бодрость по утрам, а ночью снимает бессонницу.

Лекарственные препараты

Настой всего растения цикория: заварить 1 л кипятка 40 г растения, настоять в теплом месте 3 ч, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день для удаления излишней желчи при желтухе, при циррозе печени, для очищения печени и селезенки, при опухлях селезенки, засорении желудка, болях в желудочно-кишечном тракте. При отравлении желудка принимать ежедневно в течение 3—4 дней перед завтраком и вечером по 1 стакану.

Отвар из травы цикория: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной сухой или свежей травы, греть на малом огне 10 мин, настоять 15 мин, процедить. Пить как чай при поносе, даже кровавом. Наружно отвар используют в виде примочек, обмываний, ванн для лечения кожных сыпей, угрей, фурункулов, гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи, экзем, диатеза у детей.

Отвар корня цикория: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня, греть на малом огне 20 мин, процедить. Пить по 1 ст. л.—6 раз в день или без дозировки как чай.

Сок растения принимают внутрь при малокровии.

При щемящих болях в желудке или сильных воспалениях какой-нибудь части тела делают припарки из листьев цикория, которые сначала заливают кипятком, затем заворачивают в тряпочку и прикладывают к желудку или больным местам ежедневно по 2-3 раза.

Настойка травы на спирту применяется при сильном упадке сил, для натирания ослабленных частей тела.

Места произрастания

Растет почти повсюду, за исключением северных регионов, вдоль лесных дорог, на лесных полянах, холмах, межах, лугах и населенных пунктах, по посевам. В России возделывается с XVIII века.

ЧАЙНЫЙ ГРИБ - *Thymus serpyllum* L.

Другие названия

Морской гриб, чайный квас, японский гриб.

Ботаническая характеристика

Представляет собой дрожжевые грибки и уксусно-кислые бактерии разнообразных видов.

Химический состав

В настое чайного гриба обнаружены ферменты: амилаза, зимаза, карбогидраза, каталаза, лиаза, протеаза, сахараза, леван-сахараза, триптические ферменты; липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты, витамины С и D, тиамин, различные органические кислоты (яблочная, лимонная, молочная, щавелевая, койевая, глюконовая, уксусная, пировиноградная, фосфорная; сахара: моносахариды, дисахариды, пигменты: хлорофилл, ксантофилл, содержит антибиотические вещества. Кроме того, определены следы дубильных веществ, полисахариды типа целлюлозы, альдегиды, жироподобные вещества типа холин, жировые и смолистые вещества, алкалоиды, глюкозиды.

Применение в медицине

История происхождения чайного гриба до сих пор остается тайной, неизвестны и пути проникновения культуры чайного гриба в быт человека, хотя человек с давних времен употребляет его настой в качестве напитка, помогающего при многих заболеваниях: атеросклерозе, анемии, ангине, брюшном тифе, головной боли, гипертонии, геморрое, гастрите, гриппе, гнойных ранах, дизентерии, диспепсии, дифтерии, кровяном давлении, кишечных инфекциях, конъюнктивите глаза, мочекаменной болезни, неврастении, нарушениях пищеварения, остром катаре верхних дыхательных путей, отите, ожогах, обморожениях, отравлениях, отеках, паратифе, поносе, подагре, раке, стенокардии, скарлатине, туберкулезе, тяжелой форме стоматита, заболеваниях уха, горла, носа, фурункулезе, холецистите, хроническом запоре. Научные исследования показали, что настой чайного гриба уменьшает содержание холестерина в крови человека, особенно медовый настой гриба. Такой напиток рекомендуется в качестве средства лечения атеросклероза и успокоения нервной системы. Настой чайного гриба стимулирует функции желудочных желез. В результате воздействия настоя в кишечнике подавляются кишечные папочки, дрожжевые и грамположительные бактерии при одновременном увеличении количества молочнокислых бактерий и анаэробов, а также настой стимулирует защитные силы организма. Будучи безвредным для организма человека и животных, настой в то же время является активным в отношении большого количества патогенных микробов.

Настой чайного гриба оказывает положительное действие при различных ранах, порезах, нарывах, ожогах, заусеницах, абсцессах, мастите груди, чирьях, ушибах, опухолях, при незаживающих и гноящихся ранах после операций. Помогает он при укусах ос, пчел, животных, при болях в пятках, пяточных «шпорах», при переломах, трофических язвах, при геморрое, при хроническом насморке или гайморите.

Лекарственные препараты

Для получения настоя гриба поместить гриб в абсолютно чистую и стерильную трехлитровую банку и держать ее постоянно прикрытой марлей. Периодически гриб надо промывать теплой водой. Подкармливать его раз в 2 дня настоем некрепким чаем (лучше зеленым) с сахаром из расчета: 2 ст. л. сахарного песка на 3-литровую банку. Настаивать при температуре 25—30 °С в течение 1—2 недель. За это время дрожжевые грибки будут активно сбраживать сахар, превращая его в спирт и углекислый газ, а различные виды уксуснокислых бактерий будут превращать спирт в различные кислоты, ферменты и другие полезные вещества.

При ангине (пить за 1 ч до еды 4—5 раз в день, а также полоскать горло). Прикладывать гриб к ранам при отложении солей - после удаления шишек, после гипса.

При помощи чайного гриба можно восстановить осевший голос, если гриб пить хотя бы в течение 3 дней.

Его применяют для укрепления волос (смочить волосы на 20-30 мин).

ЧАЙНЫЙ КУСТ - *Thea sinensis*

Семейство чайные — *Theaceae*

Ботаническая характеристика

Многолетний вечнозеленый кустарник высотой до Юме отстоящими ветвями. На плантациях чайный куст — невысокий (1 м). Листья чайного куста очередные, овальные или удлинено-овальные, короткочерешковые, кожистые, гладкие, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые. Цветки белые, с желтовато-розовым оттенком, одиночные или по 2—4 вместе в пазухах листьев. Плод — трехстворчатая деревянистая коробочка.

Семена округлые, темно-коричневатые, диаметром 10-13 мм. Цветет с августа до поздней осени. Плодоносит в октябре-декабре.

Заготовка

С лечебной целью используют листья чайного дерева.

С куста срывают самые молодые листья или верхушки побегов (флеши), слегка их подсушивают, а затем на особых машинах скручивают в трубочки. Выступивший при этом сок взаимодействует с кислородом воздуха. В ходе этого процесса — ферментации - у листьев появляется характерный чайный аромат, окраска их становится медно-красной. Затем скрученные листья сушатся в потоке горячего воздуха, и ферментация прекращается. Листья приобретают черную окраску. Для обеспечения урожая чайный куст подвергают формовке, т. е. обрезке ветвей и листьев. Последние используют как сырье для получения кофеина, а отходы после получения кофеина в виде дубильных веществ используют для получения теальбина.

Так получают черный чай. При производстве зеленого чая сорванные флеши 2—3 мин обдают паром, чтобы исключить ферментацию.

Химический состав

Листья чайного куста содержат алкалоиды: кофеин (2—5% от сухой массы), теofilлин, теобромин, ксантин, аденин, гиноксантин, параксантин, метилксантин, изатин, 9—35% дубильных веществ, среди них 26% растворимых и до 9,8% нерастворимых. Некоторые дубильные вещества находятся в связанном с протеинами и алкалоидами состоянии. В листьях чая также обнаружены лецитин, нуклеотидаденин и содержащие железо и марганец нуклеопротеиды, а также витамины

С, В1, К, РР, пантотеновая кислота, эфирное масло. В стеблях, корнях и семенах растения содержатся сапонины, причем наибольшее их количество обнаружено в семенах (9—10%). В семенах чая найдено 22—35% жирного масла, 32,5% крахмала, 8,5% белка. По содержанию витамина Р чай не имеет себе равных. При ежедневном употреблении 3/4 стакана зеленого чая хорошей крепости организм обеспечивается суточной профилактической дозой витамина Р. Витамин С много в зеленом чае, а в черном — в 10 раз меньше. Поэтому очень оправданно добавление в черный чай лимона или клюквы — т. к. витамины Р и С особенно хорошо действуют не порознь, а вместе.

Фармакологические свойства

Кофеин, содержащийся в чае, возбуждает кору головного мозга, усиливает рефлекторную деятельность, улучшает и углубляет дыхание, усиливает деятельность сердца, повышает пониженное кровяное давление, расширяет сосуды головного мозга, сердца и почек, увеличивает секрецию желудочного сока. Главная ценность чая - в содержащемся в нем кофеине. По словам Льва Толстого, чай «высвобождал в нем возможности, дремавшие в глубине души». В несколько более высоких дозах чай повышает активность центров продолговатого мозга, особенно при ослаблении их функции. Препараты чая обладают мочегонными свойствами, однако центральное возбуждающее действие препятствует его применению в качестве диуретического средства.

Применение в медицине

Используется при слабости, сопровождающейся угнетением дыхания и сердечной деятельности, понижением артериального давления, при острых инфекционных заболеваниях, психическом и физическом переутомлении. Чай используют при гипертонии и атеросклерозе, он способствует расширению коронарных и почечных сосудов; при алкогольном отравлении, отравлении наркотическими веществами и стронцием-90. Этот изотоп, содержащийся в радиоактивных осадках, попадает в организм

человека не только непосредственно из радиоактивного воздуха, но и с молоком и овощами и вызывает раковые заболевания. Исследования показали, что зеленый чай поглощает до 90% опасного изотопа и почти полностью устраняет его отрицательное воздействие на организм. Также было установлено, что зеленый чай может не только сдерживать рост раковых опухолей, но и эффективно уничтожать бактерии во рту, ответственные за распад зубов.

Лекарственные препараты

Чай — высушенные листья чайного куста, подвергнутые брожению. Количество в чае кофеина и эфирного масла, обуславливающего приятный запах, непостоянно. В стакане (200 мл) крепкого чая содержится 0,02—0,1 г кофеина.

Настой чая: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. чая, настоять 20—30 мин. Крепкий чайный настой используется для предохранения от чрезмерного загара. Для этого перед выходом на солнце надо умываться чаем и протирать им открытые части тела. Компрессы из крепкого чая снимают боль и жар при солнечных ожогах.

Отвар зеленого чая: заварить 2 л кипятка 100 г сухого зеленого чая, настоять 25 мин, затем прокипятить в течение 1 ч, периодически помешивая. После этого снять отвар с огня и профильтровать через двойной слой марли. Остаток чая (заварку) снова залить 1 л воды и кипятить в течение 40 мин, после чего профильтровать его так же, как и в первом случае. Весь приготовленный чай слить вместе, разлить по бутылкам и простерилизовать. Хранить в холодильнике в течение 6 месяцев, а при обычной температуре в темном месте — 3 месяца. Полученный препарат пить по 1—2 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды (детям до 1 года давать 1—2 ч. л., а старше года — по 1—2 десертные ложки).

Этот препарат обладает антимикробными свойствами, оказывает хорошее действие при дизентерии, колитах, энтероколитах и диспепсии.

Курс лечения препаратом острой дизентерии 5—10 дней, хронической — 16—20 дней. При тяжелых формах болезни отвар можно использовать в клизмах.

Чаем промывают воспаленные глаза, поскольку содержащийся в нем витамин Р улучшает кровообращение в мельчайших сосудах.

Противопоказания

В редких случаях наблюдается повышенная чувствительность к кофеину, проявляющаяся сильным возбуждением, бессонницей, сердцебиением, ощущением жара в коже лица и сжимания в области сердца, страхом смерти и т. п.

Поскольку кофеин состоит в химическом родстве с мочевой кислотой, чай не рекомендуется при подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением пуринового обмена.

Места произрастания

На территории России чай культивируется во влажных субтропиках, в Краснодарском крае.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ - *Bidens tripartita* L.

Семейство сложноцветные - *Compositae*

Другие названия

Аверин чай, бадульки, блошки, вовчики, грумница, двузубец, дедовы уши, дзябран, золотуха, золотушная (рахитная) трава, клатца, кошки, купчак, лепница, лопатник, любка, остючки, причепа, репяшки, репы собачьи, рожки козьи, рубица, собачки, стрелки товстуля, толстушка, турица, туруча, тьяльник, череда болотная (обыкновенная), чередуй, чернобрывец, щередник, яждь.

Ботаническая характеристика

Однолетнее травянистое темно-зеленое растение с ветвистым стеблем высотой до 100 см. Листья длиной 3-7 см, короткочерешковые, неровные, супротивные (расположенные один против другого), трех-, пятираздельные, в большинстве трехраздельные. Цветки желтые трубчатые, собраны в корзинки, шириной 6—15 мм. Наружные цветки в корзинке бесплодные, внутренние, в виде трубочек — обоеполые. Плоды — клиновидные сжатые семянки с одним продольным ребрышком. Семянки усажены по краю обращенными вниз щетинками-крючочками. Длина семянки 5—8 мм, ширина 2—3 мм.



Заготовка

Цветет с конца июня до сентября, плодоносит в конце октября.

С лечебной целью собирают листья и молодые верхушки (траву) до и в начале цветения. Сушат на чердаках, под навесом или в сушилках при температуре 40—45 °С, раскладывая тонким слоем на чистой подстилке. Готовое сырье состоит из отдельных крупных темно-зеленых листьев до 15 см длины и верхушек без цветков с бутонами или распустившимися цветочными корзинками. Не допускаются в сырье побуревшие листья, грубые стебли диаметром более 3 мм, плодоносящие верхушки с бурыми остистыми плодиками. Сырье хранят в проветриваемом, сухом помещении в течение 3 лет.

Химический состав

Трава содержит не менее 10 мг% флавоноидов, кумарины, следы эфирного масла, слизь, дубильные вещества (до 4,46%), горечи и алкалоиды, каротин (более 50 мг%) и аскорбиновую кислоту (60—70 мг%).

Фармакологические свойства

Экспериментально череда изучена крайне недостаточно. Имеются данные, что настойка череды, введенная в вену, обладает седативными свойствами, понижает артериальное давление, одновременно несколько увеличивает амплитуду сердечных сокращений, усиливает сокращение матки.

В лечебных целях череда применяется (в настоях) как жаропонижающее, кровоочистительное средство, как мочегонное при заболеваниях мочеполовых органов, как потогонное средство при простудных заболеваниях. Отвар или чай из растения применяют для усиления аппетита и улучшения пищеварения.

Применение в медицине

Применяется также при болезнях органов дыхания, золотухе и нарушениях обмена веществ, цинге, при чесотке, лишаях, вялом пищеварении, болезни печени, зубных болях, при болезнях крови (в т. ч. при малокровии), атеросклерозе, сибирской язве и при туберкулезе. Имеются сообщения о применении череды трехраздельной при лечении больных псориазом.

Лекарственные препараты

Настой травы череды готовят следующим образом: 20 г травы измельчают до величины частиц не более 5 мм, помещают в эмалированную, фарфоровую или из нержавеющей стали посуду, обливают 200 мл воды комнатной температуры. Закрывают, нагревают на кипящей водяной бане, при частом помешивании, в течение 15 мин, снимают. Охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, добавляют воды до 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

Растертые листья череды прикладывают к ранам и язвам.

При подагре, артрите, крапивнице, кожных заболеваниях принимают ванны из отвара травы (50—100 г на ведро воды кипятят в закрытой посуде 30 мин). С этой же целью принимают внутрь без нормы чай из череды.

Черода применяется в детской практике для ванн при диатезах. Для этих целей пользуются общими и местными ваннами следующего состава: смешивают по 1 ст. л. травы череды, дубовой коры и ромашки, заливают смесь 1 л холодной воды, настаивают в течение 10-12 ч. После чего ставят на огонь, доводят до кипения, процеживают и выливают все количество настоя на 10 л теплой воды (температура 37—38°C).

Места произрастания

Произрастает в Европейской части России, кроме Крайнего Севера; на юге Западной Сибири, в районе Байкала, проникает на север до Якутска; на юге Приморского края. Растет на болотах, по сырым лугам, по берегам водоемов, как сорняк на огородах и полях.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Padus racemosa* Gilib.

Семейство розоцветные — *Rosaceae*

Другие названия

Алимка, борошник, глотиха, глотуха, голотуха, дарвийка, засадиha, колоколуша, коцюбра, кочурбина, маевка, птинина, рябка, черемха, черемуха птичья, черемушина, череша, черемшина.

Ботаническая характеристика

Дерево или кустарник от 2 до 10 м. высоты. Ствол и ветви покрыты матовой, черно-серой, растрескивающейся корой. Листья очередные, короткочерешковые, эллиптические, сверху матовые, снизу несколько морщинистые. Цветки мелкие, белые, собранные в густые, многоцветковые поникающие кисти. Плоды — шаровидные черные костянки 7-8 мм в диаметре, сладкие, сильно вяжущие, косточка округло-яйцевидная. Цветет в мае, плоды созревают в июле.

Заготовка

Для лечебных целей собирают неповрежденные зрелые, черные и сочные плоды черемухи, очищенные от примесей, а также кору, листья и цветки. Плоды заготавливают по мере их созревания с июля по сентябрь, цветки в мае, кору весной. В сухую ясную погоду срезают кисти с плодами, рассыпают тонким слоем и быстро сушат на воздухе при хорошей погоде или в печах, духовках, сушилках при температуре 40-60 °С, периодически перемешивая. Необходимо следить, чтобы плоды не подгорели. Затем отделяют от плодоножек, стебельков, посторонних примесей, просеивают через сито. Высушенные плоды черные или матовые, округло-удлиненные, морщинистые, со светлой косточкой, без запаха, кисло-сладкого вкуса. Кору снимают ранней весной во время сокодвижения, сушат в печах, сушилках, духовках и растирают в порошок. Цветки сушат на воздухе в тени. Хранят в коробках, мешках, в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения плодов



2 года, цветков 1 год, коры — 5 лет.

Химический состав

В листьях, цветках, коре и семенах содержатся гликозиды: амигдалин, прулауразин, пруназин. Найдена также свободная синильная кислота — в коре 0,09%, в листьях 0,05%. Наибольшее содержание амигдалина найдено в коре черемухи — 2%, в семенах — 1,8%. Ароматный запах обусловлен наличием гликозида пруназина. Плоды черемухи содержат яблочную и лимонную кислоты, сахара, вяжущие вещества и аскорбиновую кислоту, флавоноиды.

Листья и цветы черемухи выделяют фитонциды, действующие губительно на микроорганизмы и насекомых. По этой же самой причине черемуха очищает воздух.

Фармакологические свойства

Зрелые плоды оказывают закрепляющее, вяжущее, бактерицидное, витаминное, общеукрепляющее, противовоспалительное действия, нормализуют функцию кишечника, желудка. Кора обладает потогонным, жаропонижающим, мочегонным действиями. Листья обладают закрепляющими, витаминными свойствами. Цветки используют как противовоспалительное, ранозаживляющее, фитонцидное средство.

Вяжущее действие плодов черемухи обуславливается наличием дубильных веществ. Поэтому в форме отвара их применяют как противопоносное средство. Отвар из коры черемухи применяют как мочегонное и потогонное средство при лихорадке.

Применение в медицине

Благодаря наличию дубильных веществ плоды черемухи применяются в качестве вяжущего средства при поносах неинфекционной природы и других расстройствах функции желудка и кишечника, а также как вспомогательное средство при инфекционных колитах и поносах.

Лекарственные препараты

Отвар плодов черемухи готовят следующим образом: заваривают 1 стаканом кипящей воды, 1 рт. л. плодов черемухи, кипятят 20 мин, процеживают. Взрослым назначают по 1/2 стакана 2—3 раза в день при поносах и гастритах. Пригорелые ягоды к применению не годятся.

Отвар из коры черемухи: заварить 200 мл кипятка 10 г коры, кипятить на малом огне 10 мин, настаивать 2 ч, затем процедить. В качестве потогонного средства принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день перед едой при лихорадке, простуде, кашле, цистите, ревматизме и подагре.

Отвар из листьев черемухи: заварить 200 мл кипятка 20 г листьев, кипятить на малом огне 5 мин, процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день при поносах, гастритах, колитах, гиповитаминозах.

Настой плодов черемухи: заварить 500 мл кипятка 20 г плодов, настаивать 12 ч в термосе. Пить по 100 мл 3 раза в день при поносах, гастритах, колитах.

Настой цветков черемухи: заварить 200 мл кипятка 10 г цветков настоять 10 мин, процедить. Промывать раны, язвы, глаза при воспалении слизистой оболочки.

Настой цветков черемухи: залить 200 мл кипяченой воды 1 ч. л. цветов настоять 8 ч, процедить.

Листья прикладывать к местам ушибов, абсцессам.

Черемуха входит в состав желудочных сборов.

В борьбе с мухами, вшами и другими насекомыми применяют отвар коры и других частей растения.

Энергия черемухи действует меньше, чем у других деревьев. Больше всего ее влияние ощущается весной, во время цветения.

Раньше считали, что черемуха обладает магическими свойствами, близкими к рябине. В Шотландии ее клали в загоны домашнего скота 2 мая для защиты от ведьм.

Противопоказания

Препараты из черемухи принимают под наблюдением врача, с соблюдением приема указанных доз и сроков лечения. Букеты с цветами черемухи отгоняют мух, однако не стоит ставить черемуху у себя в комнате — будет болеть голова.

Препараты из черемухи противопоказаны при беременности.

Места произрастания

Растет по берегам рек, в приречных лесах северной и средней полосы Европейской части России, в Западной Сибири и на западе Кавказа.

ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Vaccinium myrtillus* L.

Семейство брусничные — *Vacciniaceae*

Другие названия

Афинник, афиня, бармица, боровка, боровица, гафина, дурница, жаминка, камкал, подборник, тенница, чернега, чернец, черника боровая, черница, черничник, черноризка, черные ягоды, яфены, яфина, яфира.

Ботаническая характеристика

Многолетний мелкий полукустарник высотой 15—30 см с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, разветвленные, гладкие. Корневище длинное, ползучее. Листья эллиптические, гладкие, светло-зеленые, кожистые, длиной 10-30 мм, покрыты редкими волосками и пильчато-зубчатыми краями. Цветки зеленовато-белые с розовым оттенком, одиночные. Располагаются на коротких цветоножках в пазухах верхних листьев. Ягоды сочные, черные, с синевато-сизым налетом, блестящие, мякоть темно-красная, сочная, мягкая, с множеством семян. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе. Плодоносит черника со второго-третьего года. Вначале появляются небольшое количество крупных ягод, в дальнейшем ягод становится значительно больше, но меньшего размера.

Заготовка

С лечебной целью используют ягоды и листья черники. Ягоды черники заготавливают по мере их созревания в июле. Рассыпают тонким слоем на бумаге или материале, провяливают на воздухе 2-3 суток, затем сушат в сушилках, печах, духовках при температуре 60—70 °С. Высушенные ягоды морщинистые, черно-фиолетовые, слабого запаха, приятного кисло-сладкого вкуса, не слипаются в комки, не чернят руки.

Листья собирают в мае-июне, сушат в тени под навесом, на чердаке. Высушенные листья светло-зеленого цвета.

Черника не культивируется. Для нее необходимы естественные природные условия, лес. Поэтому на местах произрастания черники нельзя пасти скот, вырубать кустарники, нарушать подстилку. Сбирать ее следует только руками, чтобы не повредить ветви растений. Черничные заросли предохраняют почву от эрозии, высыхания.



Химический состав

Срок хранения листьев 1 год. ягод — до 2 лет.

Ягоды черники содержат до 18% дубильных веществ пирокатехиновой группы, до 7% органических кислот, среди них лимонная, яблочная, янтарная, хинная, бензойная, молочная, щавелевая. Содержание сахара составляет до 30%, витамина С — 6 мг%, каротина — 0,75—1,6 мг%, витамина группы В — 0,04%. Семена содержат до 31% жирного масла, до 18% протеина.

Листья черники содержат дубильные вещества (18—20%), сахар и другие вещества (12-18%), арбутин (0,47—0,58%), гидрохинон (0,047%), сапонины (2,2—2,8%), органические кислоты — галловую, бензойную, лимонную, яблочную, уксусную, щавелевую, винную, а также минеральные вещества — калий, натрий, магний, кальций, железо, серу, фосфор, хлор. Важными в биологическом отношении веществами

являются гликозиды — неомиртиллин (2%), аглюконом которого является витаминообразное вещество инозит.

Фармакологические свойства

Препараты листьев черники оказывают кардиотоническое, мочегонное, желчегонное, вяжущее, противовоспалительное и противогнилостное действия, понижают содержание сахара в крови.

Ягоды используют сырыми, сушеными, вареными. Они оказывают антисептическое, витаминное, вяжущее, противовоспалительное, противоспазматическое действия.

Применение в медицине

Ягоды снижают количество сахара в крови, повышают кислотность желудочного сока, улучшают пищеварение, обмен веществ, усиливают остроту зрения, улучшая кровоснабжение сетчатки глаз. Плоды черники широко известны как противопроносное средство, при поносах неинфекционного происхождения, особенно у детей, как вспомогательное средство наряду с антибиотиками при дизентерии, при авитаминозах.

Сушеные ягоды употребляют как закрепляющее средство.

Листья и плоды черники применяют как вяжущее средство при острых и хронических нарушениях пищеварения, сопровождающихся поносами, потерей массы тела, аппетита, при диспепсиях, связанных с усиленными бродильными и гнилостными процессами, колитах и энтероколитах. Как средство, содержащее витамины, применяют при цинге и других гипо- и авитаминозах. Часто используют местно при стоматитах и гингивитах в качестве вяжущего и антисептического средств. Имеются сообщения о применении настоя из листьев при легких формах диабета и при старческом диабете. Черника входит в состав закрепляющих сборов.

Лекарственные препараты

Настой ягод черники: залить 200 мл холодной кипяченой воды 20 г сушеных ягод, настоять 8 ч. Выпить в течение дня при поносах, гастритах, колитах.

Настой листьев черники: залить 2 стаканами крутого кипятка 2—3 ст. л. мелко нарезанных листьев, довести до кипения (но не кипятить), настоять в теплом месте в течение 2—3 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Настой листьев черники: заварить 400 кипятка 15 г сушеных листьев настоять 1 ч, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день при гастритах, диабете, почечнокаменной болезни, колитах. Обмывать раны, язвы, делать примочки на геморроидальные кровоточащие узлы.

Отвар из ягод черники: заварить 250 мл кипятка 20 г сушеных ягод, кипятить 10 мин на медленном огне, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при поносах, цистите, ночном недержании мочи, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, малокровии, общей слабости.

Отвар ягод черники: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. ягод и кипятить до тех пор, пока останется 1 стакан жидкости. После чего жидкость процедить и пить в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар из листьев черники: заварить 1 л кипятка 50 г листьев, кипятить 20 мин на медленном огне, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при гастритах, колитах, сахарном диабете, геморроидальных и маточных кровотечениях.

Настойка из ягод черники: положить в стакан 2—3 горсти черники и залить водкой. Чем больше времени (даже годы) ягода настаивается, тем лучше настойка и тем сильнее ее действие. Принимают при поносах: 1 ст. л. черничной водки на 1/8 стакана теплой воды. Через 8—10 ч можно повторить прием. При опасных дизентериях черничная настойка отлично содействует наружному водолечению (теплые компрессы на живот из воды с уксусом).

Свежие ягоды черники есть по 100-200 г 2—3 раза в день при гастритах, запорах, ухудшении зрения.

Сушеные ягоды есть по 50 мл 2—3 раза в день при поносах.

Противопоказания

Сушеные ягоды черники не рекомендуется употреблять при запорах.

Места произрастания

Растет черника в зоне хвойных, преимущественно еловых, реже лиственных лесов, на склонах гор и в заболоченной низменности почти по всей территории Европейской части России, в Северной Америке и Восточной Азии. Встречается в Карпатах на полонинах, образуя обширные заросли.

ЧЕРНОКОРЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -*Synoglossum officinalis* L.

Семейство бурачниковые — *Borraginaceae*

Другие названия

Куриная слепота.

Ботаническая характеристика

Двулетнее или многолетнее растение 40—100 см высотой, с неприятным мышиным запахом, исчезающим при высыхании. Корень стержневой, вертикальный, маловетвистый, до 1—2,5 см в диаметре. Стебли одиночные, реже количеством 2—3, бороздчатые, в верхней части сильноветвистые, мягковолосистые. Листья прижатоопушенные, снизу почти войлочные; прикорневые - продолговато-ланцетные, переходящие в черешки; стеблевые листья уменьшаются кверху, ланцетные, острые; нижние из них черешковые, средние и верхние — сидячие. Соцветие метельчатое, состоящее из нескольких завитков. Цветки пятичленные. Венчик воронковидный, грязно-темно-красный, иногда красно-синий, редко белый, с пятилопастным отгибом. Тычинок 5, расположены в трубке венчика. Пестик с верхней четырехлопастной, четырехгнездной завязью. Плод состоит из четырех орешков. Цветет в мае-июне, в северных районах — в июле-августе.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются корни, которые выкапывают в августе-сентябре, и листья, собираемые во время цветения. Сырье состоит из длинных узких листьев с черешками или без них. Цвет его серовато-зеленый; запах своеобразный; вкус вяжущий.

Химический состав

Корни содержат алкалоиды циноглоссин, консолидин, инулин, а также дубильные вещества, смолы, эфирные и жирные масла. В траве — алкалоиды, сапонины, эфирное масло, холин.

В прошлом чернокорень использовали в медицинской практике как средство, успокаивающее боли и снимающее судороги.

Применение в медицине

В народной медицине применяется как желудочное средство, при заболеваниях легких как успокаивающее, болеутоляющее, отхаркивающее средство, а также при судорогах, кровохарканьи, кашле, поносах, в виде примочек — при ожогах, укусах змей.

Наружно в виде мазей или примочек — при фурункулах, укусах змей и бешеных собак (если нет возможности оказать скорую врачебную помощь), при этом используют толченые корни или листья.

Лекарственные препараты

Используют также чернокорень при ожогах, болях в суставах, ревматизме, от ломоты в костях, в этом случае порошок корня смешивают с жиром (1:4) и натирают больные места.

Отвар корня или листьев чернокорня: заварить 200 мл кипятка 5 г корня или листьев, греть на слабом огне 20 мин, процедить. Пить по 0,5 ч. л. 3 раза в день.

Настойка чернокорня на водке: залить 1 стаканом водки или спирта 5 г корня, настоять 14 дней в темном месте, процедить. Пить по 5-10 капель 3 раза в день. Настойкой на водке заливают раны и каплями принимают при внутренних заболеваниях.

Настойка корня на вине: залить 500 мл вина 100 г корня, настоять 5 дней, процедить. Пить по 30 мл 3 раза в день при болях в суставах и раке.

Свежий сок применяют так же, как настойку.

Противопоказания

Растение ядовито. Алкалоиды, содержащиеся в нем, являются сильным ядом, поэтому чернокорень употребляется главным образом наружно — при фурункулах, ожогах, болях в суставах.

Места произрастания

Растет как сорняк на мусорных местах, около жилья, на пустырях, вдоль дорог, на железнодорожных насыпях, по сухим лугам Европейской части России, в Сибири, на Кавказе, в Средней Азии.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ - *Allium sativum*

Семейство лилейные — *Liliaceae*

Другие названия

Лук-чеснок, лучейка, устрой, часнык, чеснок огородный.

Ботаническая характеристика

Многолетнее луковичное холодостойкое и зимостойкое растение. Луковица яйцевидная, снаружи с белыми влагалищами и обычно с многочисленными сидячими белыми луковичками. Листья плоские, линейные, до 1 м длины. Цветочный стебель до цветения часто согнут наверху кольцами, несущими многочисленные сравнительно мелкие на длинных цветоножках цветки, собранные зонтиком, окруженным до цветения влагалищем с длинным остроконечным покрывалом, отваливающимся целиком. На месте цветочных почек в соцветии развиваются многочисленные луковички. Околоцветник беловатый или лиловый, шестилистный. Плод — трехгнездная коробочка. Культурный чеснок семян не дает, а образует соцветие в плотном чехлике с изогнутым носиком. В соцветии развиваются цветки и бульбочки (воздушные луковички). В зависимости от сорта созревает от 10 до 200 бульбочек. Цветки обычно засыхают, не образуя семян, а по мере разрастания бульбочек, чехлик растрескивается.

Все растение имеет характерный чесночный запах. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Луковица чеснока покрыта несколькими сухими белыми или фиолетовыми пленками и состоит из многочисленных отдельных луковичек-зубков. Внешние луковички беловатые или розоватые, яйцевидные, продолговатые, сжатые с боков и немного изогнутые, со сплюснутым донцем, покрытые пленчатой оберткой. Запах слабый, характерный, но становится сильным и резким при разрезании луковичек. Вкус жгучий.

Существует много сортов чеснока, которые делятся на две группы: яровые и озимые. Яровые сорта высаживают весной, осенью образуются луковицы. Эти сорта цветоносную стрелку, как правило, не образуют. Их возделывают в центральных и северных районах страны. Озимые сорта высаживают в грунт под зиму, а осенью следующего года собирают урожай. Их культивируют на юге страны. У яровых сортов наружные зубки крупные, внутренние — мелкие; у озимых зубки расположены в один ряд.

Заготовка

Лечебными свойствами обладают луковицы чеснока, которые собирают осенью. С уборкой чеснока запаздывать нельзя. Если вовремя его не убрать, то луковица рассыплется, зубки обнажатся и он станет непригодным для хранения. Убирают чеснок, не дожидаясь полного вызревания луковиц, когда у стрелкующихся форм листья начинают желтеть, а у нестрелкующихся - полегают.

Убирают в сухую погоду. После выборки чеснока его хорошо просушивают в течение 4—5 дней, после чего обрезают листья и корни, затем луковицы связывают в пучки и досушивают под навесами или на чердаках.

Химический состав

Луковица чеснока содержит: сахара (до 27%), белка (до 8%), витамина С (до 30 мг%), эфирное масло, фитонциды, фитостерины, аллиин (0,3%), инулин, соли железа, магния, меди, йода и др. В молодых листьях чеснока — витамины А, В, РР, С (до 140 мг%), фолацин.

В чесноке содержатся вещества, которые стимулируют синтез в организме и мужских и женских половых гормонов, что и определяет его «омолаживающее» действие.

Фармакологические свойства

Чеснок усиливает секреторную деятельность пищеварительного аппарата, улучшает аппетит и перевариваемость пищи, задерживает гнилостные процессы в кишечнике, уменьшает интоксикацию, обладает противогнилостным, мочегонным, антисептическим и болеутоляющим действиями. Фитонциды чеснока обладают сильным бактерицидным действием. Чеснок применяется для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике (аллиин расщипляясь ферментами в желудочно-кишечном тракте, превращается в аллицин - обладающий сильным бактерицидным действием), а также при атонии кишечника и колитах. Эффективное глистогонное средство. Употребление чеснока делает стенки сосудов более эластичными и регулирует кровяное давление (прежде всего кровотоков коронарных и мозговых сосудов, а также сосуды ног, глазного дна и внутреннего уха).

Применение в медицине

Чеснок как лечебное средство применяется с древних времен при заболеваниях дыхательных органов, различных нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, вялой работе кишечника, при скоплении газов, хронических запорах, цинге, а также для лечения подагры и почечнокаменной болезни. На органы пищеварения чеснок действует как антисептик. Его еще называют «пенициллином» бедного человека, чеснок способен положительно влиять на сердце и артерии.

Чеснок обладает мочегонным свойством при мочекаменной болезни, а также при заболеваниях верхних дыхательных путей, коклюше, пневмонии. Чеснок очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ — все сосуды в организме, особенно кровеносные, становятся эластичными; предупреждает гипертонию, инфаркт миокарда, стенокардию, склероз, образование различных опухолей. Снимает головную боль, шум в ушах, восстанавливает зрение.

Кашица лука и чеснока быстро излечивает насморк. Хорошо помогает при воспалении миндалин употребление внутрь кашицы из тертого лука с тертыми яблоками.

Лекарственные препараты

Настойка на водке: залить 0,5 или 1л водки 10 головок мелко нарезанного или пропущенного через мясорубку чеснока, настоять 9 дней в темном месте. Пить по 1/2 ч. л. 3 раза в день для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, при атонии кишечника и колитах, а также при подагре, ревматизме, при камнях в почках и мочевом пузыре.

Отвар чеснока: вскипятить в эмалированной посуде 1 л воды и бросить туда 6—7 зубчиков чеснока, закрыть посуду крышкой и дать покипеть еще 30 мин. Отвар пить по 0,5 л каждые два часа для излечения от жестокой лихорадки. Процедуру повторять в течение 1—2 суток.

Эмульсия: прокипятить на медленном огне несколько зубчиков чеснока и эвкалиптовые листья в каком-нибудь животном жире. Когда лекарство остынет и затвердеет, втереть его в кожу для ликвидации воспаления и напряженности при растяжении мышц и разрывах связок.

Сок чеснока втирают в кожу головы для укрепления волос.

Чеснок, тщательно разжеванный и смоченный слюной, наложенный на ранку, уничтожает действие яда от ужалений и укусов, включая укусы змеи.

Фитонциды сока чеснока подавляют рост дрожжеподобных грибов рода *Candida* и ряда микробов. Их используют в виде аэрозолей при бронхиальной астме, хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни, острых и хронических бронхитах. Для ингаляции 1 мл свежеприготовленного сока чеснока разводят в 3 мл 0,5%-го раствора новокаина; на ингаляцию используют 1—1,5 мл. Курс лечения 10—15 ингаляций.

Туберкулез горла лечат следующим методом: зажать зубами зубок чеснока, надкусить его и медленно, продолжительное время высасывать из него сок. Эфирные масла, испаряясь, обволакивают горло, оздоравливая его. Повторить несколько раз.

Желтуху можно излечить следующим способом: надкусить зубок чеснока и медленно сосать из него сок. После этой процедуры есть тыквенные семечки в большом количестве, а потом снова сосать из чеснока сок. И так до тех пор, пока болезнь не пройдет.

Полезные советы

Для удаления запаха лука или чеснока необходимо использовать его в мелко нарезанном виде, посыпать им первые и вторые блюда.

Съев лук, прополоскать рот теплой водой или добавить в нее немного зубного эликсира.

Чтобы избежать неприятный запах лука или чеснока, можно заедать его листьями петрушки и грецкими орехами.

Запах чеснока можно снизить или даже уничтожить корицей, бадьяном, гвоздикой, мятой, цедрой лимона или апельсина, анисом, тмином и другими пряностями.

При чесночном запахе изо рта его удаляют жеванием свежего корня петрушки или корня айра.

Противопоказания

Препараты чеснока противопоказаны при заболеваниях язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, печени, почек, так как они могут вызвать раздражение почечной паренхимы.

Места произрастания

В России культивируется как овощное растение повсюду, особенно — на юге Европейской части, на Дальнем Востоке.

ЧИЛИБУХА - *Strichnos nuxvomica*

Семейство логаниевые — Loganiaceae

Другие названия

Рвотный орех.

Ботаническая характеристика

Тропическое вечнозеленое дерево высотой до 12 м с супротивными овальными кожистыми листьями. Цветки мелкие, беловатые или зеленоватые, пятичленные, с трубчатым венчиком, собраны полусонтиками в пазухах листьев. Плод ягодообразный, шаровидный, ярко-оранжевый или красный, крупный. Кожура твердая, межплодник в виде бесцветной студенистой мякоти, в которой находится 2—6 семян.

Химический состав

В семенах чилибухи содержится 2—3% алкалоидов. Главные из них — стрихнин, на долю которого приходится около 50% всего состава алкалоидов, бруцин, вомицин и др. Помимо алкалоидов, в семенах рвотного ореха содержатся хлорогеновая кислота, логанин, тритерпеноид циклоарсенал, стигмастерин.

Фармакологические свойства

Препараты чилибухи возбуждают центральную нервную систему. А также центры продолговатого мозга, в частности центр дыхания и сосудодвигательный центр, центр блуждающего нерва; в результате учащается дыхание, повышается артериальное давление, урежается ритм сердечных сокращений; стимулируют органы чувств, в частности, повышают остроту зрения и расширяют поле зрения, обостряют обоняние, вкус, слух и тактильную чувствительность. Эти явления связывают с повышением возбудимости корковых областей анализаторов.

Применение в медицине

В медицине используют азотнокислую соль — стрихнина нитрат, а также галеновые препараты.

Препараты чилибухи применяют для лечения последствий двигательных параличей и парезов в восстановительном периоде, при явлениях общей мышечной слабости, быстрой утомляемости, атонии кишечника, половой слабости, некоторых формах энуреза, при заболеваниях, характеризующихся понижением процессов обмена. Реже применяют как горечь для улучшения аппетита.

Противопоказания

Горькая мякоть плода чилибухи и особенно семена **ядовиты**.

Места произрастания

Родина растения — Индия, Шри-Ланка, Бирма, Индокитай, Индонезия и Австралия.

ЧИСТЕЦ ЛЕСНОЙ - *Stachys sylvatica* L.

Семейство губоцветные — Labiatae

Другие названия

Змеиная трава.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. Стебли четырехгранные, наверху ветвистые, 30—120 см высоты. Листья супротивные, яйцевидносердцевидные, 10—12 см длины. Цветки двугубые, многочисленные, темно-малинового цвета, собраны по 6—8 в ложные мутовки, расположенные в пазухах мелких прицветных листьев, образующих на концах стеблей длинные колосовидные соцветия. Плоды — темно-бурые орешки диаметром до 1,5 мм. Цветет в июне-августе, плоды созревают с июля до осени.

Заготовка

Для лечебных целей используют надземную часть чистеца лесного.

Химический состав

В траве растения содержатся бетаиновые основания — стахидрин, бетоницин, турицин, тригонеллин. Кроме того, содержатся холин, аллантаин, а также дубильные вещества, смолы, эфирное масло, витамины и органические кислоты.

Фармакологические свойства

Настойка чистеца понижает артериальное давление, оказывает положительное инотропное действие на сердце, обладает седативным и кровоостанавливающим свойствами, повышает тонус мускулатуры матки и усиливает ее сокращения.

Применение в медицине

Экстракт чистеца применяется в качестве кровоостанавливающего средства при маточных кровотечениях в послеродовом периоде, а также при кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями женской половой сферы.

Лекарственные препараты

Настой травы чистеца: заварить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. травы, настоять в термосе 4 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Места произрастания

Чистец лесной распространен почти повсюду в средней и северной полосах Европейской части России, в Западной Сибири, на Кавказе и частично в Средней Азии.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ - *Chelidonium majus* L.

Семейство маковые — *Papaveraceae*

Род чистотела состоит всего из одного вида — чистотела большого.

Другие названия

Адамова голова, аксамет, бакница, бородавка, бородавник, бородавочник, волосник, гладушник, гладышник, глекопар, глечкопар, глистник, горчак, дорогая (касаточная, коровья, ластовинная, ластовичная, ласточкина, листвичная, светлая, селидониевая, чистая) трава, дрок, желтомолочник, желтомордник, желтосок, желтушник, желтушница, желтяница, желтянка, живокость, жухунец, зверобой, зелемозень, земозель, зуб собачий, зюльчак, красномолочник, кровавик, кровник, курача, куриная слепота, лапчица, ластовинник, ластовица, ластовичное (печеночное, серое) зелье, лемиз, лютик, маслянка, мелодория, млечник, молочай, молочник, павница, петрушка овечья, печеночник, печеночница, подтынник, полевая горчица, прозорник, пушмык, разлопасть, растопша, розопас, растопаш, рядивник, самозель, селедония, селиномия, сметанник, собачье мыло, старовина, стародуб, тя-нучник, чистец, чистик, чистокол, чистоплот, чистотел обыкновенный, чистуха, чистяк, целкунец, ясколка.

Научное название этого растения — *Chelidonium majus* — переводится как «ласточкина трава». Пробуждается чистотел с прилетом ласточек, а усыхает, когда они готовятся к отлету. За склонность селиться подле тына (забора, частокола) чистотел в русских говорах прозван подтынником.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение 80—100 см высоты. Корень стержневой, ветвистый, с коротким корневищем. Стебли ребристые, облиственные, ветвистые. Листья очередные, сверху зеленые, снизу сизые, очертания шаровидно-перисторассеченные. Цветки желтые на довольно длинных цветоножках, собраны в простые зонтики и расположены на верхушках стеблей и ветвей, плод - стручковидная коробочка до 5 мм длины, семена яйцевидные, 1—2 мм длины, черно-коричневые, глянцевые. Цветет с мая до осени. Плодоносит с июня до сентября.

Само по себе название «чистотел» надо понимать как растение, способное очищать тело, т. е. поверхность тела. Причем это не только поверхности кожи, но и другие поверхности, которые имеет человек. К ним относятся все поверхности, включая глазные, носоглоточные, ушные, легочные пространства, внутренние поверхности всего желудочно-кишечного тракта, влагалищные пространства и др.

Заготовка

С лечебной целью используют траву, корни и свежий сок чистотела. Траву собирают во время цветения, срезают ее на 5-10 см от земли. Траву немедленно сушат в тени при хорошем проветривании. Чем быстрее высохнет трава, тем больше сохранится в ней млечного сока. При заготовке травы следует соблюдать осторожность: при сборе не касаться лица, глаз, после работы тщательно мыть руки. Корни собирают осенью. Сушат быстро в тени, на сквозняке или в сушилках при температуре 50—60 °С. В корнях содержится особенно много млечного сока. Запах сока тяжел, на вкус жгуче-горек, содержит ряд специфических кислот и алкалоидов. Хранить сырье необходимо в закрытых коробках или банках в сухом проветриваемом помещении не более 3 лет.

Химический состав

Все растение содержит алкалоиды: в траве 0,97-1,87%, в корнях 1,9-4,14%. В траве содержатся эфирное масло, аскорбиновая кислота, витамин А, органические кислоты — хелидоновая, яблочная, лимонная, янтарная. Млечный сок представлен смолистыми веществами, содержащими до 40% жирного масла. В семенах находится 40—68% жирного масла, а также липаза.

Трава чистотела содержит аскорбиновую кислоту, каротин, алкалоиды хелидонин, сангвинарин, хелеритрин, гемохелидонин, метоксихелидонин, протопин, органические кислоты.

Фармакологические свойства

Препараты чистотела угнетают центральную нервную систему, вызывают задержку роста злокачественных опухолей. При внутреннем употреблении чистотел вызывает некоторое замедление пульса и понижает артериальное давление, обладает желчегонным действием.

Применение в медицине

Чистотел используется при стенокардии, гипертонической болезни, при заболеваниях, сопровождающихся спазмом мускулатуры, при кожных болезнях, труднозаживающих ранах, кожном туберкулезе, волчанке, при опухолях кожи. В отваре травы купают детей при золотухе и различных кожных заболеваниях. В настоящее время в медицине многих стран чистотел в малых дозах применяют в основном при заболевании печени, желчного пузыря и желчных протоков, избавляются от камней в желчном пузыре. Настой чистотела назначают как слабительное и мочегонное средство. Свежий млечный сок чистотела является распространенным в народной медицине средством сведения бородавок, мозолей, темных пятен на коже, средством от чесотки и лишая. Свежим соком закапывают глаза при бельме и трахоме, кладут на больной зуб. Свежим соком или отваром промывают раны, язвы, используют в качестве компрессов на фурункулы.

Полоскание, приготовленное из равных частей чистотела и ромашки аптечной, быстро излечивает ангину и полипы в носу (полоскать следует довольно крепким отваром). Применяется также при склерозе.

Отвар или настой чистотела дают пить скоту при кровавой моче и как глистогонное средство.

Лекарственные препараты

Настой листьев чистотела: заварить 1 стаканом кипятка 1 г высушенных листьев, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар листьев чистотела: заварить 2 стаканами кипятка 1 г сухих листьев, греть на малом огне 10 мин, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды.

Противопоказания

Лечение препаратами чистотела ввиду его некоторой ядовитости, надо начинать с небольших доз или в смеси с другими растениями.

Места произрастания

В диком виде растет на каменистых склонах, лесных опушках и как сорное растение в огородах, садах, на пустырях и около жилья в Европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке и на Кавказе. Встречается также частично в Средней Азии.

ЧИХОТНАЯ ТРАВА - *Ptarmica vulgaris*

Семейство сложноцветные — *Compositae*

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 30-70 см, с ползучим корневищем. Листья очередные, сидячие, узколанцетные, заостренные. Стебель прямой, ребристый, гладкий, на верхушке с пушком, заканчивается щитовидным соцветием из многочисленных корзинок. Обертка корзинок черепитчатая, из 3—4 рядов кожистых листьев. Краевые цветки в корзинках язычковые, округлые, белые, срединные — трубчатые, желтые. Цветет в июне-сентябре.

Заготовка

С лечебной целью используют траву (стебли, цветки, листья) и корни. Собирают траву с корзинками во время цветения, корни — в октябре. Сбор сушат в тени.



Химический состав

Химический состав растения изучен недостаточно. Обнаружены алкалоид ахиллин, эфирное масло с преобладанием стереоптена, органические кислоты, горькое вещество, танины, в корневищах — инсулин.

Фармакологические свойства

Растение обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действиями, улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Применение в медицине

В виде отвара траву применяют при грыже, энтероколитах, сопровождающихся поносами, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, в виде полосканий при зубной боли, при простудных заболеваниях, как кровоостанавливающее средство при геморрое, при туберкулезе легких.

Лекарственные препараты

Настой чихотной травы: заварить 1 стаканом кипятка 5—6 г измельченной сухой травы, настоять, тепло укутав, 2 ч, процедить. Пить по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды.

Сухой порошок из чихотной травы: измельченный порошок травы и цветочных корзинок нюхают при насморке, простудных заболеваниях и головной боли. Измельченный порошок, втянутый в ноздри, вызывает чиханье.

Свежую измельченную траву прикладывают для очищения к гнойным ранам и язвам.

Места произрастания

Встречается во многих местах по всей России. Растет в пойменных лесах и лугах, по берегам рек, торфяным болотам, во рвах, в сырых тенистых местах, среди кустарников. Часто образует заросли.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ -*Salvia officinalis* L.

Семейство губоцветные — *Labiatae*

Другие названия

Шавлий, шавлия, шалфей аптечный, шалфейни-ца, шоловия.

Ботаническая характеристика

Многолетний полукустарник с многочисленными густооблиственными четырехгранными стеблями до 70 см высоты. Корень бурый, деревянистый. Листья черешковые, супротивные, серо-зеленые, морщинистые, 3,5—8 см длины. Цветки двугубые, светло-фиолетовые, изредка белые, собранные в рыхлое верхушечное колосовидное соцветие. Чашечка коричнево-красная, колокольчатая, пятизубчатая. Венчик фиолетовый, двугубный. Верхняя губа венчика шлемовидная, нижняя — трехгородчатая. Плод состоит из четырех орешков диаметром 2,5 см. Цветет в июне-июле.

Заготовка

С лечебной целью используют листья с верхушками стеблей. Урожай собирают 2-3 раза: первый сбор - во время цветения, второй — в сентябре. Листья сушат в жаркую погоду на воздухе в тени, в теплых, хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках под железной крышей, в воздушной сушилке. Срок хранения 1 год.

Химический состав

В листьях содержится эфирное масло в количестве 0,5—2,5%, в котором представлены: цинеол, сальвен, D-борнеол, D-камфора, цедрен. Кроме того, в листьях найдены алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества, урсоловая, олеаноловая кислоты. Из семян выделено жирное масло, содержащее глицерид линолевой кислоты.

Фармакологические свойства

Листья шалфея обладают дезинфицирующим, вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным, мягчительным действиями.

Применение в медицине

Применяют при воспалительных процессах полости рта и глотки, верхних дыхательных путей в качестве вяжущего и противовоспалительного средства в виде полосканий. Применяют также для припарок. Гноящиеся раны быстро заживают, если их промывать настоем из шалфея или делать примочки из этого настоя. Отвар шалфея очищает желудок, освобождает горло от мокроты, а приготовленный на воде или вине хорошо действует на печень и почки. Действие шалфея усиливается, если к нему прибавить полынь и из этой смеси приготовить отвар. Отвар усиливает деятельность желез внутренней секреции. Применяется шалфей при гипертонической болезни, атеросклерозе (особенно в климактерический период у женщин), дрожательном параличе. Полоскание отваром рекомендуется при различных воспалительных процессах в полости рта и заболеваниях горла. Если регулярно полоскать рот шалфеем, можно избежать воспаления десен. Ингаляция из отвара облегчает состояние при заболеваниях гортани и дыхательных путей. Из шалфея полезно делать маски и компрессы для лица. В народе шалфею приписывались особые свойства: считалось, что употребление чая из листьев шалфея продлевает жизнь. Гиппократ и Диоскорид считали шалфей священной травой и самым полезным лекарством, особенно при бесплодии женщин. При бесплодии рекомендовали пить сок шалфея с небольшим количеством соли. В китайской медицине шалфей применяется издавна в качестве общеукрепляющего средства, а также при суставном ревматизме, наружно — при хронических заболеваниях кожи.

Лекарственные препараты

Настой из листьев шалфея: заварить 1 л кипятка 50 г травы, настоять 1 ч, процедить. Пить без ограничения при ночном недержании мочи.

Настой из листьев шалфея: 10 г листьев шалфея измельчают до 0,5 мм, заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин, охлаждают, процеживают. Настой годен в течение 2—3 дней. Хранят в прохладном месте.

Противопоказания

В повышенных дозах длительное время применять нежелательно, поскольку может быть отравление организма и раздражение слизистых оболочек.

Места произрастания

Широко культивируется как лекарственное растение на юге Европейской части России, на Кавказе, в Крыму. В диком виде не растет.

ШАЛФЕЙ ЭФИОПСКИЙ -*Salvia aethiopic* L.

Семейство губоцветные - *Labiatae*

Другие названия

Ключ-трава

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой 50—100 см. Корень толстый (до 3 см), твердый, одревесневающий. Стебель пирамидальный, ветвистый, четырехгранный, высотой от 25 до 100 см. Прикорневые листья в розетке, яйцевидные, неравнозубчатые, морщинистые, черешковые до 15 см длины: стеблевые — парные, короткочерешковые или сидячие, с широким стеблеобъемлющим основанием, значительно меньшего размера; верхние прицветковые — сидячие, широкояйцевидные, заостренные, цельнокрайние, короче цветков. Цветки белые, по 6—10 в ложных кольцах. Плоды — яйцевидно-треугольные, бурые, гладкие орешки в чашечке. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе.

Заготовка

Лекарственное сырье представляет собой верхние части стебля с цветками, частично с незрелыми плодами, листьями и отдельные листья. Запах сырья слабоароматный, вкус слегка горьковатый. Предусмотрено содержание влаги не более 13%, травы, утратившей естественную окраску, не более 5%, частиц, проходящих сквозь сито с диаметром отверстий 2 мм, не более 3%; органической и минеральной примеси не более 1% каждой. Хранят в хорошо проветриваемом помещении.

Лекарственные препараты

Приготовление настойки: залить 250 мл водки или спирта 1 ст. л. травы шалфея, настоять в темном месте 9 дней, процедить. Пить по 15—20 капель 3 раза в день до еды.

У больных туберкулезом с выделением пота настойка в дозе по 15 капель 3 раза в день уменьшает потоотделение. Наибольший эффект развивается на 3-й день. После прекращения приема настойки эффект сохраняется от 2 до 15 дней. Аналогичный эффект настойки был обнаружен также у больных фиброзно-кавернозным туберкулезом легких с изнурительным профузным потоотделением. В этом случае настойку назначали по 20 капель на прием 3 раза в день в течение 3 дней.

Уменьшение потоотделения наступает на 2—3-й день.

У здоровых людей с обильным потоотделением во время летней жары настойка действия не оказывает.

Места произрастания

Растет на склонах балок и речных долин, опушках и полянах, на обочинах дорог Кавказа, в лесостепных районах Украины.

ШЛЕМНИК БАЙКАЛЬСКИЙ - *Scuteelaria baicalensis* Georgi

Семейство губоцветные — *Labiatae*

Другие названия

Бубка, виргуль, зверобой синий, сердечник, синюха, чашинок, щитовка, щиток.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с многочисленными ветвистыми стеблями, высотой от 15 до 50 см. Корень вертикальный, скрученный вокруг своей оси, на изломе имеет желтую окраску, что является характерным признаком растения. Листья длиной 1,5-4 см, супротивные, сидячие или короткочерешковые, ланцетные, слегка кожистые. Цветки крупные, двугубые, синие, собраны на верхушках стеблей в конечные однобокие кистевидные соцветия-кисти. Плод состоит из 4 сплюснuto-шаровидных орешков. Цветет в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Заготовка

Для лечебных целей используют корни и корневища. Корни копают осенью после увядания надземных частей, отряхивают от почвы, удаляют надземные части и сушат в тени, лучше всего на хорошо проветриваемых чердаках. Сырье расстилают тонким слоем и ежедневно ворошат.

Траву растения собирают и сушат в обычном порядке.

Химический состав

Трава шлемника байкальского содержит до 10, 3% флавонового гликозида — скутелля-рина, а корни — флавоновые гликозиды — байкалин, вагонин, дубильные вещества и смолы. В корнях обнаружено также до 2,5% пирокатехинов.

Фармакологические свойства

Препараты шлемника байкальского оказывают успокаивающее действие на нервную систему и снижают давление крови, кроме того, оказывают сосудорасширяющее действие при повышенном тоне сосудов.

Настойка шлемника байкальского устраняет спазм гладкой мускулатуры кишечника, обладает противосудорожными свойствами. В Китае корневище шлемника применяется в качестве общеукрепляющего, седативного и жаропонижающего средства.

Применение в медицине

Настойку применяют при гипертонической болезни I и II стадии. При далеко зашедших случаях болезни, особенно с наличием органических поражений, она малоэффективна. Настойку применяют также при заболеваниях, протекающих с явлениями повышенной возбудимости и при бессоннице. При приеме препаратов шлемника у больных понижается артериальное давление, пропадают головные боли, шум в голове, неприятные ощущения в области сердца, восстанавливается сон, повышается работоспособность. По силе успокаивающего действия настойка шлемника байкальского намного превосходит настойку валерианы.

Шлемник используют также при функциональных расстройствах центральной нервной системы, эпилепсии, таких заболеваниях сердца, как острый ревмокардит, миокардит, как жаропонижающее, успокаивающее кашель средство при пневмонии, бронхите, коклюше.

Лекарственные препараты

Настойку готовят на 70%-м спирте в соотношении 1:5. Назначают ее по 20—30 капель 2—3 раза в день. Хранят в защищенном от света месте.

Места произрастания

Растет на сухих каменистых горных склонах, иногда по берегам рек Забайкалья и Дальнего Востока.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ - *Rutex confertus* Willd.

Семейство гречишные — *Polygonaceae*

Щавелей в отечественной флоре насчитывается 49 видов. ↓

Другие названия

Аткунак, грыжсная трава, кислица жабья (конская, лягушечья), коковник, коневник, конюшина, коняк, конятник, огневка, щава, щавель густой (плотный), щавий.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с мощной корневой системой. Стебель толстый, полый, прямостоячий, вверху ветвистый, 60-150 см высоты. Нижние листья крупные длиной до 20 см и шириной до 12 см, треугольно-яйцевидные, стеблевые листья мельче. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, невзрачные, собраны в узкоцилиндрическое, почти безлистное соцветие, плод - трехгранный орешек длиной 3-4 см, заключенный в разросшийся околоцветник. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре.



Заготовка

Лекарственным сырьем является все растение: листья с черешками, плоды в метелках, корни. Листья собирают во время цветения, плоды — в августе, по мере их созревания. Корни выкапывают осенью после отмирания надземных частей в августе-октябре, режут — ранней весной до начала отрастания стебля (апрель — начало мая). Выкапывают корни лопатой, затем отряхивают от земли, обрезают ножами или секатором надземные части и моют в холодной воде. После обсыхания и провяливания на открытом воздухе толстые корни разрезают ножом вдоль и удаляют поврежденные и отмершие части. Сушат сырье на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесом, разложив тонким слоем на бумаге или ткани и периодически переворачивая. В хорошую погоду сырье высыхает за неделю. Можно сушить также в сушилках при температуре 50-60 °С. Сушка считается законченной, если корни не гнутся, а ломаются. Сырье хранят не более 3 лет.

Химический состав

Корни щавеля конского содержат до 4% производных антрахинона, в составе которых имеются хризофановая кислота (хризофанол), эмодин. Корни и корневища содержат дубильные вещества (8—12%), кофейную кислоту и флавоноид неподин. В плодах также обнаружены производные антрахинонов и дубильные вещества. В листьях найдены флавоноиды — гиперозид, рутин, протеин, аскорбиновая кислота и каротин. В цветках содержится аскорбиновая кислота. Во всех органах растения имеется большое количество щавелевокислого кальция. В корнях и корневищах содержание его достигает 9%.

Фармакологические свойства

Корень щавеля конского в зависимости от дозы оказывает ранозаживляющее, противовоспалительное, вяжущее, закрепляющее или слабительное действия. В небольших дозах конский щавель оказывает выраженное вяжущее действие при различных поносах, а в больших — слабительное. Оказывает стимулирующее действие на мышцы толстого кишечника, способствуя размягчению фекальных масс. Однако при частом употреблении может развиваться привыкание к препарату, поэтому его стоит чередовать с другими слабительными средствами. Послабляющее действие наступает через 8—12 ч с момента приема, в связи с этим препараты из щавеля следует назначать на ночь. Плоды обладают вяжущим, бактерицидным и противовоспалительным действиями.

Кроме этого, щавель обладает противогнилостным, противогинготным и кровоостанавливающим свойствами.

Применение в медицине

В виде настоя, отвара и экстракта корни и корневища используются при лечении колитов, энтероколитов и гемоколитов, при запорах на почве атонии кишечника, геморрое, трещинах заднего прохода. Отвар из семян конского щавеля применяется при диспепсиях и дизентерии совместно со специфическими средствами. Отвар соцветий пьют при поносе, дизентерии, наружно используют корни, плоды щавеля конского для лечения туберкулеза и различных кожных болезней, отвар плодов в виде компрессов используют при язвах, гнойных ранах и ожогах. Корень щавеля конского применяют при заболеваниях печени, легочных и маточных кровотечениях. Наружно - при ожогах, ранах, стоматитах, гингивитах, для ванн и обмываний при различных кожных заболеваниях. Свежие измельченные корни с кислым молоком или сливками в виде пасты также используют при кожных болезнях. Корень порошка смешивают со свиным жиром и применяют в качестве мази от чесотки.

В русской народной медицине настоями из конского щавеля лечили цингу и язвенные стоматиты. Кроме настоев, назначали отвары и экстракты. Малокровным людям приписывали порошок конского щавеля. В Тибете соком, отжатым из сырого корня, лечат некоторые кожные заболевания. А в Германии одно время отваром щавеля снимали раздражения зева, гортани и верхних дыхательных путей. Свежий сок корней использовали на растирания.

Лекарственные препараты

Отвар корня щавеля конского: заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. промытого и измельченного корня, кипятить на малом огне 15 мин, остудить и процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды при поносе, дизентерии, желудочных заболеваниях, туберкулезе легких, заболеваниях почек.

Сухие корни щавеля конского измельчить в порошок и принимать по 0,5 г 2 раза в день как слабительное средство.

Свежие листья прикладывают к гнойным ранам.

Противопоказания

При длительном применении может наступить привыкание к препарату, поэтому следует чередовать назначение щавеля с другими препаратами слабительного действия.

Места произрастания

Растет в Европейской части России, на юге Западной и Восточной Сибири, в Уссурийском крае, в Закавказье.

ЩАВЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Rumex acetosa* L.

Семейство гречишные — *Polygonaceae*

Другие названия

Щавель кислый (огородный).

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Стебель прямостоячий, бороздчатый, корни мочковатые, укороченные, ветвистые. Листья стреловидные, до 13 см длины, сочные, нижние длинночерешковые, тупые, верхние короткочерешковые, значительно меньшего размера. Цветет в мае-июне. Цветки двудомные, однополые, мужские и женские располагаются на разных растениях, красноватые, розоватые или желтые, мелкие, создают пирамидально-метельчатое соцветие.

Заготовка

С лечебной целью используют листья, корни и семена щавеля. Листья заготавливают до и во время цветения. Сушат на воздухе в хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения высушенного щавеля 1 год.

Химический состав

Растение содержит белки, азотистые вещества, щавелевую кислоту, сахара, витамины С, группы В, К, РР, Е, каротин, кверцетин, железо, медь, марганец, мышьяк, молибден, магний, калий, натрий, никель, стронций, фосфор, фтор, цинк. В корнях найдены дубильные вещества, органические кислоты, смолы, крахмал, клетчатка.

Фармакологические свойства

Препараты из щавеля оказывают бактерицидное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, противогрибковое, ранозаживляющее действия, улучшают функции кишечника, печени. Корни применяют как болеутоляющее, вяжущее, семена — как вяжущее, кровоостанавливающее средства.

Применение в медицине

Настои и отвары из щавеля используют при кровотечениях, болезнях печени, аллергии, зуде кожи, для полоскания рта при разрыхленных и кровоточащих деснах, ангине. Порошком, приготовленным из корней щавеля полезно чистить зубы для укрепления десен. Щавель используется также при поносах, ревматизме. Наружно — при болях в поясничной области, при ожогах и пролежнях.

Лекарственные препараты

Отвар из листьев щавеля: заварить 400 мл кипятка 5 г свежих листьев кипятить на медленном огне 15 мин, настоять 2 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день за 15 мин до еды большими глотками при кровотечениях, болезнях печени, аллергии, зуде кожи. Полоскать полость рта и горла при ангине, цинге, разрыхлении десен.

Отвар из корней щавеля: заварить 300 мл кипятка 25 г свежих корней щавеля, кипятить на медленном огне 15 мин, настоять 2 ч, процедить. Пить по 50 мл 3—4 раза в день перед едой при поносах, ревматизме, болях в поясничной области.

Отвар из семян щавеля: заварить 200 мл кипятка 20 г семян, кипятить на медленном огне 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при поносах. Делать примочки, смазывать ожоги, пролежни.

Сок из щавеля: свежие листья щавеля промыть холодной водой, пропустить через мясорубку, отжать сок. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день как желчегонное средство при заболеваниях печени.

Свежие листья щавеля промыть холодной водой, прикладывать на гноящиеся, долго не заживающие раны, язвы.

Противопоказания

Из-за большого содержания щавелевой кислоты употреблять щавель в больших количествах не рекомендуется.

Противопоказаниями к применению препаратов щавеля кислого являются: тяжелые заболевания почек, печени, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, нарушение обмена веществ, острые гастриты, колиты.

Места произрастания

Растет повсюду на территории России на сырых лугах, берегах водоемов, опушках, травянистых склонах, полянах, около дорог, на слабокислых или нейтральных почвах.

ЭВКАЛИПТ КРУГЛЫЙ -*Eucalypnus viminalis* Labifl.

Семейство миртовые — *Myrtaceae*

Другие названия

Бесстыдница, эвкалипт австралийский (голубой, шариковый, шаровидный).

Ботаническая характеристика

Вечнозеленое, быстрорастущее мощное дерево, достигающее 150 м высоты. Кора ствола и старых ветвей беловато-серая, гладкая. Ежегодно вместо листьев он в отличие от других деревьев сбрасывает кору. Ствол как бы оголяется. Молодые ветви острореснитые, четырехгранные, с восковым налетом. Молодые листья округлой формы, супротивные, стеблеобъемлющие, длиной 7—16 см и шириной 1—9 см. Старые листья очередные, черешковые, темно-зеленые, кожистые, ланцетные, длиной 10—30 см и шириной 3—4 см. Листья покрыты восковым налетом голубоватого цвета. Цветки одиночные, крупные, пазушные, плод — шаровидная коробочка с 4 ребрами. Цветет осенью, на третьем-пятом году жизни; семена созревают через 1,5-2 года.

Заготовка

С лечебной целью используются листья эвкалипта круглого и эвкалипта прутовидного. Листья собирают осенью и зимой (с ноября по февраль), сушат в хорошо проветриваемом теплом помещении или в сушилке при температуре не выше 40—45 °С. Хранят в стеклянных банках в течение 3 лет.

Химический состав

Листья эвкалипта содержат эфирное масло, главной составной частью которого является цинеол — до 80%, растворяющийся в холодной воде лучше, чем в горячей. В составе масла обнаружены пинен, миртенол, извалериановый, куминовый и каприловый альдегиды, пинокарвон, эйдесмол, глобулол, этиловый, амиловый и изобутиловый спирты; содержатся также дубильные вещества.



Фармакологические свойства

Настои листьев эвкалипта 1:20 применяют внутрь в качестве отхаркивающего средства и при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве антисептического, противоспазматического и противовоспалительного средства при спастических состояниях мускулатуры. Эвкалиптовое масло обладает отхаркивающим и сильным антисептическим свойствами.

Применение в медицине

Эвкалиптовое масло используется при лихорадочных заболеваниях, при бронхитах, пневмониях и других заболеваниях, связанных с инфекцией. Применяется также для лечения ран, свищей, язв и др. Масло назначают по 10—20 капель на стакан воды для ингаляции. Эвкалиптовое масло малотоксично, не оказывает побочного действия, не раздражает почечный эпителий.

Препараты эвкалипта активны в отношении возбудителей дифтерии и дизентерии, брюшнотифозной палочки, стрептококка. Слабее действуют на синегнойную палочку, поэтому их применяли при скарлатине, дифтерии как противоглистные и противопаразитарные средства.

Настой эвкалипта активен в отношении стрептококков, стафилококков, дифтерийной палочки и других микроорганизмов.

Спиртовая настойка оказывает бактерицидное действие в отношении кишечной палочки. При одновременном применении настойки эвкалипта с антибиотиками лечебный эффект достигается за более короткий срок.

Лекарственные препараты

Отвар из листьев эвкалипта: заварить 200 мл кипятка 1 ст. л. листьев, измельченных до величины частиц не более 5 мм, прокипятить на малом огне 3—4 мин в фарфоровой или эмалированной посуде, настоять 20 мин, процедить через марлю. Появляющийся при длительном стоянии осадок не является признаком негодности к употреблению. Перед употреблением взболтать. Отвар из листьев эвкалипта применяется при лечении инфицированных ран. Кожу вокруг раны обрабатывают марлевым тампоном, смоченным 15%-м отваром эвкалипта (1 ст. л. отвара на 1 стакан воды).

Отвар в указанной концентрации применяется также при флегмонах, абсцессах, гнойных маститах, хронических острых миелитах, при гинекологических заболеваниях для спринцевания, при хронических трофических язвах голени (ежедневные перевязки с отваром листьев эвкалипта). Отвар эвкалипта применяют для ингаляции при заболеваниях верхних дыхательных путей с помощью ингалятора несколько раз в сутки.

При слабых концентрациях, которые используются для ингаляции, происходит расширение сосудов слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Кроме того, отвар оказывает местное дезинфицирующее действие. Поэтому его применяют при ангинах и катарах верхних дыхательных путей.

Настой листьев эвкалипта: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. листьев, довести до кипения, кипятить 1—2 мин, настоять до охлаждения и использовать для полоскания рта и глотки и для ингаляции (одну чайную ложку настоя на стакан воды).

Настойка из листьев эвкалипта: заварить 5 частями спирта 1 часть измельченных листьев, настоять 9—14 дней, процедить и применять для ингаляции по 10—20 капель на стакан воды. Настойку назначают внутрь по 15-20 капель на прием 3 раза в день после еды в качестве противовоспалительного и антисептического средства при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и полости рта.

Места произрастания

Родина эвкалипта - Австралия. Культивируется во всех субтропических странах, в зоне влажных субтропиков Черноморского побережья, главным образом в Аджарии и Абхазии.

ЭВКОММИЯ ВЯЗОЛИСТНАЯ - *Eucommia ulmoides* Oliv.

Семейство эвкоммиевые — Eucomiaceae

Другие названия

Гуттаперчевое дерево.

Ботаническая характеристика

Дерево с хорошо развитой густооблиственной кроной, достигающее 20 м высоты. Ствол и ветви покрыты коричневато-серой или тускло-темно-серой корой. Листья очередные длиной 6—10 см, черешковые, эллиптические или продолговато-яйцевидные, темно-зеленые, слегка морщинистые. Цветки невзрачные, однополые, двудомные, по одному в пазухах чешуй или неразвившихся листьев. Плоды — удлиненно-эллиптические крылатые орешки длиной 2,5—4 см. Семена узколанцетные с тонкой твердой кожурой.

Цветет в апреле-мае, плоды созревают в октябре-ноябре.

Заготовка

Для приготовления отваров, настоев и настоек эвкоммии служит кора. Сырье представляет собой плоские, желобовидные или трубчатые различной формы и размеров куски коры светло-коричневого цвета с сероватым отблеском, слегка морщинистые. Внутренняя поверхность коры гладкая, темно-бурого или коричневого цвета. На месте излома невооруженным глазом видны серебристо-белые, эластичные, тонкие нити гуттаперчи. Запах коры слабый, своеобразный; вкус слегка сладковатый, вязущий. Содержание влаги в сырье не должно превышать 14%. Заготовку коры для медицинских целей производят в Краснодарском крае на лесоопытных участках.

Химический состав

Все части растения содержат гутту. Кора содержит хлорогеновую кислоту и большое количество гуттаперчи. В листьях найдено до 3,1% хлорогеновой кислоты, а также кофейная кислота, аукубин и гуттаперча.

Применение в медицине

Кора эвкоммии используется при подагре, болезнях селезенки, печени и почек и для ускорения сращений переломов.

Лекарственные препараты

Настойка коры эвкоммии вязолистной:

измельчить 200 г коры и залить ее 1 л 30%-го спирта или водки, настоять 14 дней в темном месте, процедить. Готовая настойка — жидкость темно-бурого цвета, в тонких слоях прозрачная, своеобразного запаха. Пить по 15-20 капель 3 раза в день.

Места произрастания

Родина дерева — Китай. В России в диком виде не встречается. Культивируется в виде порослевого кустового растения с обильными побегами, достигающими за один вегетативный период 3—3,5 м высоты.

ЭЛЕУТЕРОКОКК КОЛЮЧИЙ - *Eleutherococcus senticosus* Maxim.

Семейство аралиевые — *Araliaceae*

Другие названия

Дикий перец, дыбрей, нетронник, свободнаягодник колючий, тиркун, чертов куст, шипник, юлиш.

Ботаническая характеристика

Кустарник высотой 2—5 м. Корневая система сильно разветвленная, с большим числом придаточных корней, расположена в верхних слоях почвы. Длина корневой системы достигает 30 м. Кора побегов светло-желтого цвета, с густо усаженными многочисленными тонкими загнутыми вниз шипами.

Листья длинночерешковые, пятипальчатораздельные, листочки обратноовальные, сверху голые или со щетинками, снизу по жилкам с рыжеватым опушением, края остродвоякозубчатые. Цветки мелкие, на длинных тонких цветоножках, собранные в зонтичные соцветия. Цветки двуполые, тычиночные — фиолетовые, а пестичные бледно-желтые. Плоды ягодовидные, округлые, длиной 7—10 см, блестящие, с пятью сплюснутыми косточками, в зрелом виде черные.

Цветет со второй половины июля до августа, плоды созревают в сентябре.

Заготовка

Для лечебных целей используют листья и корни взрослых растений — хорошо развитых кустов. Сбор корней рекомендуется проводить со второй половины сентября. Их выкапывают небольшими металлическими кирками, ломиками или специальными педальными рычагами с крючьями. Выкопанные корни отряхивают от земли, быстро и тщательно ошпаривают кипятком, удаляют отмершие и поврежденные болезнями и вредителями корни, удаляют пеньки, остатки надземных побегов. Подсушенные корни помещают в сушилки и сушат при температуре 70—80 °С или на чердаках под железной крышей, при наличии хорошей вентиляции. Высушенные корни при сгибании не ломаются. Высушенные корни разрезают на части по 50 см, упаковывают и кладут на хранение в сухое место.

Химический состав

Химические свойства растения изучены мало. Имеются сведения о том, что корневища и корни содержат эфирное масло, флавоноиды, алкалоид арамин. Корни и стебли содержат производные кумарина (в стеблях их меньше, чем в корнях), а листья и цветки — производные флавоноидов.

Фармакологические свойства

Элеутерококк возбуждает центральную нервную систему, повышает двигательную активность и условнорефлекторную деятельность, повышает умственную работоспособность, усиливает остроту зрения, слуха, повышает основной обмен и приспособительные свойства организма, понижает искусственно повышенное содержание сахара в крови, повышает аппетит.

При сочетании элеутерококка с инсулином удается уменьшить дозу вводимого гормона. Элеутерококк уменьшает содержание в крови холестерина.

Применение в медицине

Препараты элеутерококка используются при переутомлении, неврастении, психастении, истощении нервной системы, раздражительности, бессоннице, аритмии и гипотонии функционального характера, начальной формы атеросклероза, гипертонической болезни, легкой формы сахарного диабета, острой и хронической лучевой болезни (в сочетании с другими средствами). Настой из корней служит противоядием при отравлении ядовитыми растениями. Отваром и настоем корней лечат тяжелые нервные заболевания, потрясения, невроты, ревматические поражения. Отвар корней действует при лучевой болезни сильнее, чем препараты женьшеня. Отвар корней уменьшает опасность разрастания опухолевых клеток на другие ткани.

Лекарственные препараты

Настойка элеутерококка колючего: залить 1 л водки или 40%-го спирта 100 г корней, настоять 7 дней, процедить, пить по 1 десертной ложке 2—3 раза в день в течение месяца. При необходимости препарат можно применять и более длительное время. Повторный курс проводят через 10—15 дней.

Противопоказания

Инфаркт миокарда, гипертонические кризы, лихорадочные заболевания, состояния нервно-психического возбуждения, острые инфекционные заболевания.

Места произрастания

Элеутерококк колючий распространен на Дальнем Востоке, в Приморском и Хабаровском краях, Амурской области и на Южном Сахалине. Растет в Северо-Восточном Китае, Северной Корее и Японии.

ЭФЕДРА ХВОЩЕВАЯ - *Ephedra equisetina* Bunge

Семейство эфедровые — *Ephedraceae*

Другие названия

Кузьмичева трава, малина калмыцкая, наследник, хвойник.



Эфедрa — одно из древнейших лекарственных растений, описанное еще Диоскоридом в I в. н.э. В нашей стране эфедрu стал впервые применять крестьянин Саратовской губернии Федор Кузьмич Муховиков, по отчеству которого она и получила свое название — кузьмичева трава.

Ботаническая характеристика

Многолетний крупный густоветвистый безлистный кустарник до 150 см высоты. Корень толстый, длинный, ветвистый. Стебель от основания ветвистый, деревенеющий, с членистыми, гладкими зелеными ветвями. Веточки гладкие, членистые, длиной 20-30 см и с междоузлиями 2-4 см. Листья чешуйчатые, редуцированные, почти пленчатые, супротивные, сросшиеся у основания. Цветки мелкие, однополые, собраны в небольшие колоски. Растение двудомное. Плод - односемянная, шаровидно-эллиптическая, мясистая, оранжево-красная шиш-коягода. Цветет в мае-июне, семена созревают в июле-августе.

Химический состав

Все части растения содержат алкалоиды: эфедрин, d-псевдоэфедрин, l-N-метилэфедрин. Из алкалоидов эфедрин составляет до 65%.

Фармакологические свойства

Алкалоид эфедрин в организме инактивирует ферменты — аминоксидазу и пирокатехин — о-метилтрансферазу, благодаря чему стабилизирует адреналин и норадреналин. В нормальных физиологических условиях аминоксидаза связывает адреналин и норадреналин и препятствует проявлению их физиологических функций. Следовательно в организме накапливаются адреналин и норадреналин, которые влияют на адренореактивные структуры, вызывая сужение периферических сосудов, усиливают работу сердца, повышают артериальное давление, расслабляют гладкую мускулатуру бронхов и других органов, в частности желудочно-кишечного тракта. Происходит угнетение перистальтики кишечника, расширение зрачка, гипергликемия (повышение содержания сахара в крови). Кроме того, эфедрин возбуждает центральную нервную систему, особенно высшие ее отделы, повышает возбудимость центра дыхания, оказывает пробуждающее действие при отравлении наркотиками и снотворными. Препараты эфедры повышают артериальное давление, оказывают положительное инотропное действие на сердце, повышают ударный объем сердца и тонус периферических сосудов, расслабляют гладкую мускулатуру бронхов, стимулируют центр дыхания, углубляют дыхание. Основой механизма действия эфедрина является его способность вызывать высвобождение норадреналина из его резервов в нервных волокнах и тормозить обратный захват норадреналина этими волокнами, в связи с чем усиливаются эффекты

раздражения адренергических нервов, а также потенцируется действие вводимых извне катехоламинов. Кроме того, он предохраняет норадреналин и адреналин от разрушения, усиливая их действие.

Эфедрин — очень стойкий препарат, он эффективен при приеме внутрь. В сравнении с адреналином эфедрин значительно слабее сужает сосуды, в меньшей степени повышает артериальное давление, действует медленнее, но более продолжительно.

Применение в медицине

С лечебной целью препараты эфедры применяют при заболеваниях, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры бронхов: при бронхиальной астме, коклюше, бронхитах с астматическими приступами кашля, а также при сенной лихорадке, крапивнице, вазомоторном насморке и сывороточной болезни, а также при заболеваниях, сопровождающихся понижением артериального давления: при гипотонической болезни, острых травмах, осложнениях во время операционных вмешательств, кровопотерях, для профилактики понижения артериального давления при спинно-мозговой анестезии.

В народной медицине Кузьмичева трава применяется при пониженном кровяном давлении, аллергиях, бронхиальной астме, крапивнице, болезнях органов пищеварения, дизентерии, ревматизме.

Лекарственные препараты

Отвар травы эфедры: заварить 600 мл кипятка 8-10 г измельченной травы, уварить на малом огне до половины первоначального объема. Остудить и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой травы эфедры: заварить 1 стаканом кипятка 2 г травы, настоять 2 ч, процедить. Выпить в течение суток.

Чай из листьев эфедры: заварить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. измельченной травы, настоять 15 мин, процедить, пить по 1/2 стакана 2—3 раза в день при бронхиальной астме, пониженном давлении крови.

Противопоказания

Противопоказаниями к применению препаратов эфедры являются: гипертоническая болезнь, артериосклероз, повышенная возбудимость, бессонница, судорожные состояния, а также тяжелые органические поражения мышцы сердца. Препараты могут провоцировать и усугублять все виды тахикардии. Растение **ядовито**. При передозировке наблюдаются возбуждение, агрессивность, опасная для окружающих, бессонница, дрожь всего тела или конечностей, рвота, усиление потоотделения, задержка мочи.

Места произрастания

Растет в горах Средней Азии, Восточном Тянь-Шане, Китае. Распространена в заволжских районах Юго-Востока России, встречается также в Орловской, Тамбовской и Пензенской областях.

ЯБЛОНЯ - Malus

Семейство розоцветные — Rosaceae

Слово «яблоня» произошло от старославянского слова «яблонь». В древнерусском языке твердое «а» ассимилировалось — стали говорить «яблонь». Так она и теперь называется у чехов и поляков. У болгар нет различия в названиях между яблоней и яблоком: то и другое — «ябылка».

Ботаническая характеристика

Дерево высотой 3—12 м с широкой шатровидной кроной и вертикальным глубоко уходящим в землю корнем. Кора ствола буроватая, растрескивающаяся; на крупных ветвях серо-бурая; молодые побеги оливково-зеленые или красно-бурые, голые или сероволочные, нередко с колочками. Листья очередные, черешковые, с опадающими прилистниками, широкояйцевидные, эллиптические или почти округлые, на верхушке внезапно суженные в короткое остроконечье, по краю пильчато-зубчатые или городчато-пильчатые, сверху темно-зеленые, снизу бледно-зеленые; по жилкам, как и черешки листьев, вначале войлочные, позднее более или менее голые; черешки длиной 1—2,5 см. Цветы диаметром до 4—5 см, собраны на укороченных побегах в малоцветковые зонтиковидные кисти. Чашечка войлочная из 5 треугольных длиной 5—6 мм, длиннозаостренных, остающихся на плодах чашелистиков; лепестки белые или розовые, округло- или обратнойяйцевидные, с коротким ноготком; тычинок много; чашелистники, лепестки и тычинки прикреплены к верхнему краю гипантия. Пестик с нижней пятигнездной завязью, 5 сросшимися у основания столбиками и головчатыми рыльцами. Плод (яблоко) обычно шаровидный, желто-зеленый или красноватый. Семена яйцевидные, длиной 7 мм, свежие - буроватые, сухие - серовато-коричневые. Цветет в мае-июне, плоды созревают с июня по октябрь в зависимости от сорта яблони.

Заготовка

С лечебной целью используются сок плодов и плоды яблони, которые собирают в конце лета или в начале осени в период их зрелости. Яблоки сушат в духовке или в русской печи при температуре 50—60 °С и хранят в мешках в течение 2 лет.

Химический состав

Основные ценные питательные вещества яблок - сахар (фруктоза, глюкоза, сахароза), органические кислоты (яблочная, лимонная), клетчатка, пектины, дубильные вещества, эфирное масло, немного витаминов группы В, витамина С, каротин, минеральные соли марганца, натрия, калия, кальция, фитонциды. Яблоки богаты витамином Р — содержат 30-50 мг на 100 г плодов. Суточная же норма этого витамина — 50—100 мг. Следовательно, одно-два яблока обеспечивают необходимую потребность взрослого человека в соединениях, обуславливающих Р-витамин-ную активность. Установить, какие сорта яблок содержат больше всего этих соединений, можно самостоятельно. Если мякоть яблока остается после откусывания белой, это означает, что витамина Р в нем мало. Если же она буреет и при этом еще отличается терпким вкусом, как, например, у крепкого чая, значит, оно богато витамином Р. И этот сорт не только полезный, но и лечебный. Употребление таких яблок может оказывать благотворное влияние на здоровье людей, страдающих артериальной гипертонией.

Фармакологические свойства

Яблоки обладают слабым послабляющим действием, увеличивают выделение мочи и желчи, уменьшают отеки. Свежие яблоки обладают противомикробным, антисептическим и противовоспалительным действиями. Содержащиеся в яблоках пектины адсорбируют ядовитые вещества, обезвреживают их и выводят из организма. При воспалительных заболеваниях кишечника таких веществ образуется много, поэтому сырые яблоки остаются одним из лучших средств при поносе. Находящиеся в яблоках в большом количестве соли калия с танином задерживают образование в организме мочевой кислоты, помогают больным подагрой и мочекаменной болезнью. Яблоки задерживают старение организма, препятствуют развитию ацидоза — накоплению в крови и тканевых жидкостях кислых продуктов обмена веществ, образующихся при распаде стареющих клеток.

Пектиновые вещества связывают и выводят из организма холестерин, поэтому рекомендуются яблоки при ожирении и атеросклерозе.

Применение в медицине

Яблоки препятствуют образованию в организме излишков мочевой кислоты, поэтому их можно использовать при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты: подагре, хроническом ревматизме. Яблоки используют при склерозе, приступах почечнокаменной болезни, при авитаминозе С, при малокровии и головных болях. Сладкие сорта яблок рекомендуются при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка, дискинезии желчных путей с повышенной желудочной секрецией.

Кислые яблоки, содержащие большое количество кислот, рекомендуются при гипацидных гастритах, при спастических колитах, дискинезии желчных путей с пониженной желудочной секрецией, при анемии.

Из кислых яблок готовят яблочнокислый экстракт железа, который назначают при гипохромной анемии. Мнение о том, что в яблоках содержится большое количество железа, необходимое для стимуляции кроветворения, несколько преувеличено. Солей железа в яблоках совсем немного, намного меньше, чем в вишне. Другое дело, что соли железа из яблок лучше усваиваются организмом, поскольку они находятся в благоприятных соотношениях с витаминами.

Сырые или печеные яблоки, принимаемые натощак, усиливают пищеварение, увеличивают выделение мочи и железа, уменьшают отеки.

Яблоко и препараты из него помогают от опухолей, ран, используются при ушибах и гематомах, при укусах насекомых и змей.

Целительные свойства яблок зависят от сорта яблонь. Антоновка, например, помогает при дизентерии, убивает микробов, вызывающих ее.

Яблоки и яблочный сок дают хорошие результаты при лечении острых и хронических энтероколитов.

Теплый яблочный отвар и водный настой яблок, яблочный чай оказывают целебное действие при хрипах (отеки голосовых связок) и при простудном кашле.

Наружно кашлицу из свежих яблок прикладывают для ослабления воспаления к обмороженным и обожженным местам на теле и применяют для лечения долго не заживающих ран. Из яблок делают маски при воспалительных заболеваниях кожи.

Разведенный водой яблочный уксус пьют при лихорадке, расстройствах пищеварения, для заживления ран и очищения внутренних органов. Питье из теплого уксуса помогает при отравлениях. Яблочный уксус сдерживает процесс старения, препятствуя накоплению в крови и тканевых жидкостях кислых продуктов обмена, а также предотвращает обызвествление сосудов. В средние века во многие блюда в большом количестве добавляли уксус или кислое вино. Благодаря повышенной кислотности жирные блюда легче переваривались. В уксусе маринуют дичь, чтобы мясо не подвергалось порче. Уксус широко использовался во время эпидемий чумы как предохраняющее от заражения и также лечебное средство. Древнегреческий врач Гиппократ использовал уксус в качестве дезинфицирующего средства при обработке ран и лечении кишечных инфекций.

Особенно яблоки необходимы зимой, когда приходится переходить на более тяжелую, обильную белками пищу.

Лекарственные препараты

Для профилактики различных заболеваний необходимо съедать ежедневно по 2—3 яблока средней величины.

Для выведения бородавок народная медицина предлагает следующий метод: ниткой разрезать яблоко пополам и натереть обеими его половинками бородавку, а потом сложить половинки, связать их той же ниткой и закопать в навоз — бородавки исчезнут.

Яблочный чай: нарезать 3—5 свежих неочищенных яблок, заварить их 1 л кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить в закрытой посуде 15 мин, настоять 4 ч. Принимать несколько раз в день в теплом виде как чай.

Из яблок можно приготовить **лечебный уксус:** яблоки вымыть и удалить грязные и испорченные части, натереть или пропустить через мясорубку, после чего поместить в эмалированную кастрюлю или стеклянную банку с широким горлом. На 1 л воды — 800 г яблок и 100 г сахара или меда, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Прикрыть посуду марлей и настаивать сырье при 20—30 °С в темном месте в течение 10 дней, постоянно помешивая деревянной палочкой или ложкой. Затем отжать, полученный сок вновь процедить и к каждому литру сока добавить 50—100 г сахара или меда, размешав его до полного растворения. Потом посуду снова закрыть марлей и поставить в темное место, пока жидкость не посветлеет (примерно 40 дней). Затем ее процедить и разлить по бутылкам, плотно закрыть пробками и закупорив воском. Хранить в прохладном месте.

Яблочный уксус препятствует образованию опухолей и способствует пищеварению. Если положить на рану кусочек шерсти, смоченной в уксусе,— это средство предохранит от опухоли, а смоченную в уксусе тряпочку прикладывали к ранам для избежания гангрены.

Противопоказания

Белый дистиллированный уксус (не яблочный) быстро разрушает красные кровяные тельца, вызывая анемию. Он является продуктом брожения кислоты в вине и содовых растворах. Уксусная кислота является одной из причин, вызывающих цирроз печени, язвенный колит и т. п. Уксус вреден при нервных и женских заболеваниях.

Места произрастания

Яблоня как культурная порода плодового дерева растет повсюду, кроме районов с очень высокой или очень низкой температурой.

ЯСЕНЬ ВЫСОКИЙ -Fraxinus excelsior L.

Семейство маслинные — Oleaceae

Русское родовое название дерева произошло от слова «ясный».

Другие названия

Явор, ясень обыкновенный.

Ботаническая характеристика

Дерево высотой до 35 м с черноватой корой и мощной, разветвленной корневой системой. Листья крупные непарноперистые длиной до 30 см, состоящие из 7—13 продолговато-эллиптических заостренных листочков. Сложные листья ясеня опадают осенью своеобразно — по очереди, один за другим, опадают все отдельные листочки, составляющие сложный лист, а потом и их общий черешок. При ранних заморозках наблюдается явление «зеленого листопада» — опадание еще зеленых листьев, напоминающее о южной природе дерева. Цветки без околоцветника, появляются раньше листьев. Плоды ясеня — односемянные крылатки, собранные в кисти, — созревают осенью, но остаются на дереве и после опадания листьев. Они опадают в конце зимы, а некоторые висят на дереве и до весны. Цветет в апреле, до распускания листьев, опыляется ветром. Плодоносит в ноябре.

В смешанных насаждениях ясень угнетающе действует на рост других лиственных деревьев, а вот лиственница прекрасно уживается с ним, несмотря на светолюбивость обеих пород. В безлистном состоянии ясень легко отличить по довольно толстым зеленовато-серым побегам и черным почкам, а летом — по ажурным перистосложным листьям.

Заготовка

Лекарственным сырьем являются листья и кора дерева. Листья ясеня сушат так же, как и листья деревьев других пород, — слегка подвяливают на солнце, а потом досушивают в хорошо проветриваемом помещении. Кору собирают весной, во время сокодвижения, сушат на солнце или в слабо нагретой духовке.

Химический состав

В листьях ясеня содержатся до 250 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, эфирное масло, углеводы, дубильные вещества. В коре, кроме дубильных веществ, также содержатся углеводы.

Фармакологические свойства

В народной фитотерапии листья и кора ясеня находят применение в качестве противоглистных и противокашлевых, кровоостанавливающих, ранозаживляющих и противолихорадочных средств.

Применение в медицине

Их применяют при почечнокаменной болезни, как мочегонное средство при лечении лихорадки, ревматизма, радикулита, артритов и хронических заболеваний верхних дыхательных путей. В народной медицине отвар листьев пьют при радикулите, в качестве слабительного и для изгнания глистов; отвар листьев и коры ясеня пополам пьют при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей.

Лекарственные препараты

Настой листьев применяется как противоглистное средство, а также при заболеваниях почек и печени, мочекаменной болезни, заболеваний суставов, дизентерии в качестве мочегонного средства. Его готовят следующим образом: заваривают 200 мл кипятка 20 г листьев, настаивают в течение 1 ч, пьют по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Свежая кора ясеня применяется при свежих порезах для быстрого затягивания раны (прикладывают к ране сочной стороной), для этого кору надо снимать с не очень молодой и не очень старой ветки. Менять 2—3 раза в день.

Веточки ясеня заживляют раны. С этой целью народная медицина советует на Иванов, или Петров день, или 23 июля (перед нарастающей луной) до восхода солнца одним ударом ножа снизу вверх отрезать ветку ясеня и нарезать ее кусочками. Приложенные к ране, эти кусочки останавливают кровь и препятствуют образованию нарывов. Лечение обычно предшествовал специальный приговор: «Ясень, ясный, сотвори добро, не попомни зла, причиненного тебе людьми, убери болезнь и страдание».

В магии ясень — дерево добра и зла. Он обладает сильной энергией, общаться с ним полезно во второй половине дня, но при свете солнца.

Противопоказания

Растение считается **ядовитым**: если принять большую дозу настоя листьев или коры ясеня, человек может отравиться. Но несмотря на это, на Кавказе незрелые плоды ясеня маринуют и применяют как острую приправу вместо каперсов.

Места произрастания

Различные виды ясеня постоянно сопутствуют дубу в широколиственных лесах. Наибольшее распространение имеет ясень высокий, или ясень обыкновенный, растущий, как и клен остролистный, в западных и центральных областях Европейской части России, в Крыму и на Кавказе.

ЯТРЫШНИК пятнистый - *Orchis maculata* L.

Семейство орхидные, или ятрышниковые — *Orchidaceae*

Другие названия

Детская трава, дремлик, земляное сердце, зозулинец, кисельный корень, кокуй, кукушка, кукушкины слезки (слезы)у кукушница, любка, мудятник, орхидея, пальчатокоренник, плакун-трава, салеп, сатир мужской, ядрышки.

Ботаническая характеристика

Многолетнее травянистое растение с подземным корневым клубнем. Каждый корне-клубень живет 2 года. Стебель простой, одиночный прямостоячий, 25—50 см высоты, несущий 4—8 листьев. Листья продолговато-обратнояйцевидные, пятнистые, дуговидноот-клоненные. По форме и расположению листья ятрышника напоминают листья тюльпана. Цветки неправильные, шлемовидные, розовато-лиловые, собранные в цилиндрический густой колос длиной 5—15 см. Плод — коробочка с многочисленными мелкими семенами. Цветет с мая до июля, плодоносит в августе.

Заготовка

С лечебной целью используют молодые корнеклубни, которые выкапывают во время цветения или непосредственно после отцветания, когда еще цветочная стрелка не отпала. Для лечебных целей используют только молодые мясистые бледно-желтые клубни. Их очищают от земли, промывают, очищают от кожицы, нанизывают на нитку и погружают в кипящую воду на несколько минут, чтобы предотвратить прорастание. Сушат на воздухе, подвешивая на нитках. При указанном способе обработки клубни теряют горький вкус и неприятный запах. Высушенные клубни называют «салепом». Хранят в сухом месте.

Наравне с ятрышником пятнистым заготавливают другие виды: ятрышник Фукса, ятрышник широколистный, ятрышник санасунитский, ятрышник трехзубчатый, ятрышник шлемоносный, ятрышник мужской, ятрышник дремлик, ятрышник обожженный, ятрышник болотный и др.

Химический состав

Корнеклубни содержат слизь — 47—50%, крахмал - 27-31%, декстрин - 13%, пентозаны, метилпентозаны, сахарозу — 1%, белки — 5%, горечи, летучие масла и другие вещества.

В надземной части ятрышника содержится гликозид лороглоссин.

Фармакологические свойства

Клубнекорни ятрышника благодаря содержанию слизи обладают обволакивающими свойствами.

Применение в медицине

Слизь салапа применяют при воспалительных заболеваниях органов пищеварения — колитах, гастритах, при язвенной болезни. Применяют также при катарах верхних дыхательных путей и воспалительных заболеваниях полости рта. Слизь салапа препятствует всасыванию веществ из желудочно-кишечного тракта. Ее применяют при отравлениях различными ядовитыми веществами, особенно выделяющимися через кишечник. В народе корень ятрышника называли кисельным корнем — использовался крестьянами для приготовления оздоровительных киселей и супов. Всего 40 г порошка клубней салапа возмещают человеку суточную норму питательных веществ.

Лекарственные препараты

Слизь ятрышника готовят непосредственно перед применением. Клубни размельчают, заливают горячей водой в соотношении 2 г высушенных корней на 200 мл кипящей воды, в течение 10—15 мин встряхивают. Полученную слизь хранят в прохладном месте не более 2—3 дней. Принимают по 1 ст. л. перед едой несколько раз в день и на ночь перед сном.

Слизь, приготовленную так же, как указано выше, применяют в клизме. На одну лечебную клизму требуется 50 мл слизи.

Слизь нельзя применять совместно с танином и другими вяжущими веществами, так как она при этом осаждается.

Места произрастания

Растет на лесных лугах, в сосновых лесах, на опушках березовых колков, в заболоченных лесах и на их окраинах в северо-западных и западных районах Европейской части России и в Сибири.

ЯЧМЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ - *Hordeum vulgare*

Семейство злаковые — *Gramineae*

Ботаническая характеристика

Известное культурное растение, выращиваемое на полях. Высокое содержание клетчатки в зернах ячменя при употреблении его в виде каши или супа, раздражает стенки кишечника, усиливает его перистальтику. При этом клетчатка почти не усваивается, что полезно при ожирении.

Заготовка

С лечебной целью используют вполне созревшие зерна растения и солому.

Химический состав

Ячменный солод содержит около 40% крахмала, 10% протеина, 10% декстрина, 30% клетчатки, энзим, минеральные соли и витамины А, В, D, Е.

Применение в медицине

Ячменные диеты эффективны при пиодермиях, псориазе, экземе и других заболеваниях кожи благодаря наличию в зернах жирорастворимых витаминов А, D, Е, находящихся в ячмене в оптимальных соотношениях с другими соединениями.

Слизистые отвары ячменной муки крупного помола пьют при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине отвар зерен пьют при простудных заболеваниях, а наружно применяют для ванн при кожных заболеваниях.

Лекарственные препараты

Ячменный отвар добавляют к коровьему молоку (1 ч. л. крупы заварить в стакане кипятка) при искусственном вскармливании детей. Для ребенка 1—2 месяцев — на 1 часть молока берут 3 части ячменного отвара. В дальнейшем количество отвара уменьшают.

Из зерен ячменя можно сделать солод. Для этого их надо поместить в подходящие для прорастания условия, а когда они прорастут, высушить их. Солод является хорошим средством для улучшения обмена веществ, при кожных сыпях, фурункулезе и пр.

Припарки из ячменного солода и муки применяют при груднице, наружных воспалительных процессах и опухолях.

Водный настой ячменного солода пьют при геморрое, золотухе, кашле, желудочных заболеваниях, почечнокаменной болезни и особенно при болезни мочевого пузыря и мочевых путей. Для этого заливают 1 л кипятка 2 ст. л. солодовой муки, настаивают 4 ч и пьют по 0,5 стакана 4—6 раз. При необходимости можно добавить сахар.

Места произрастания

Выращивают ячмень как зерновую культуру по всей России.

Источниками лекарственного сырья, помимо растений, служит также и сырье животного происхождения, хотя и в значительно меньшей степени.

ЛЕКАРСТВЕННОЕ СЫРЬЕ

Лекарственное применение имеют различные жиры и жироподобные вещества (рыбий жир, воск и т. п.), мед, железы внутренней секреции (поджелудочная железа, гипофизы, семенники, яичники) некоторых домашних животных и диких зверей (медвежья желчь, мускус, бобровая струя), раковые жерновки, пресноводная губка-бодяга, шпанская мушка, коконы муравья (так называемые муравьиные яйца) и т. д.

БОДЯГА - *Spongilla*

Семейство губчатые — *Spongillidae*

Биологическая характеристика

Пресноводные губки, образующие колонии и относящиеся к типу кишечнополостных животных. Различают следующие виды бодяги: *Spongilla lacustris L.*, *Spongilla fragilis Lidy*, *Ephydatia fluviatilis L.*, *E. Mulleri Lieberkun*. Все они принадлежат к семейству губчатых.

В животном состоянии бодяга имеет вид желто-буровой или оливково-зеленоватой слизистой массы с притупленными лопастями. Она достигает 40 см длины и плотно обрастает служащие ей опорой стволы ивы или другие находящиеся в воде предметы.

Заготовка

Бодягу собирают в течение всего лета. Ее вытаскивают из воды, очищают от земли, песка, ила и от остатков предметов, к которым она была прикреплена, тщательно промывают в воде и сушат на открытом воздухе на солнцепеке.

Готовое сырье должно состоять из высушенных сероватых или зеленоватых различной величины и очертаний кусков бодяги, очень легких, пористых и хрупких. На наружной поверхности ее местами имеются крупные отверстия. Запах отсутствует. При растирании между пальцами ощущается шероховатость от присутствия в губке мельчайших кремневых игл.

Влажность сырья не должна превышать 10%. При сжимании куски бодяги легко рассыпаются. Допускается предельное содержание в количествах: измельченных частей, проходящих сквозь сито с отверстиями в 2 мм, — не более 12%; посторонних примесей: органических (раковинки, веточки, засохший ил и т. п.) — не более 5%, минеральных (песок, земля, камешки) — не более 5%.

Химический состав

Бодяга состоит в основном из кремневых игл, связанных между собой органическим веществом — спонгином или спонгинолином, по своему химическому составу близким к шелку. В состав бодяги входят также фосфорнокислые и углекислые соли извести и ряд органических веществ.

Применение в медицине

Бодягу применяют при ревматических, невралгических болях в виде порошка, жидкостей, мазей, вызывающих сильное механическое раздражение кожи, обусловленное содержанием кремневых иголок. Спортсмены, особенно боксеры, используют бодягу для сведения гематом (синяков) на коже. Ранее бодягу применяли в качестве румян (натирали щеки, вызывая этим их покраснение), что влекло непоправимую порчу кожных покровов.

Места произрастания

Бодяга живет в реках, прудах и покрытых водой болотах, преимущественно в равнинных местностях.

МУРАВЕЙ ЛЕСНОЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ (РЫЖИЙ) - *Formica rufa* L.

Семейство муравьиные — *Formicidae*

Биологическая характеристика

Перепончатокрылое насекомое. Муравьи полиморфны (кроме маток и самцов, имеются специализированные рабочие особи) и по характеру жизни очень своеобразны. Они живут большими обществами, строящими своеобразные многолетние жилища в виде конических куч-холмов, так называемых муравейников. Свои жилища муравьи строят из различных растительных материалов, чаще всего из обломков сучьев, стеблей, сухих листьев, хвои, почек и т. д. Эти муравейники внутри имеют ряд подземных ходов, галерей и плоскостей.

Самки муравьев откладывают в огромных количествах мелкие яйца (величиной с просыпанное зерно), из которых через некоторое время развиваются личинки, окружающие себя нежной серовато-белой оболочкой (коконы). При разрыхлении муравейника видны многочисленные коконы, которые тщательно охраняются муравьями. Кокон муравья иногда называют муравьиным яйцом, но это не так: муравьиные яйца значительно меньше коконов.

Заготовка

Для лечебных целей используют как самих муравьев, так и их коконы. Заготовка коконов проводится в течение лета. Первый сбор проводится в июне, второй — в июле, третий — в августе. Сбор коконов производят только в теплую солнечную погоду. Во время дождей или в пасмурные дни муравьи переносят коконы в глубь муравейника, что затрудняет их сбор, а иногда делает его и вовсе невозможным.

Для сбора необходимы следующие приспособления:

- кожаные рукавицы с длинными нарукавниками;
- железные вилы для разрыхления муравейника во время выемки коконов;
- проволочное сито с отверстиями диаметром в 5—8 мм, для просева выемок с коконами;
- мешки из плотной ткани для переноски коконов;
- место для обработки собранных коконов;
- холст или гладкая мешковина для работы;
- веялка;
- сушилка.

Обычно сбор муравьиных коконов производят следующим образом: сборщик в рукавицах, снабженный мешком из плотной ткани со вставленным в него проволочным ситом, обходит муравейник, осторожно раскапывает его с одной стороны и быстро добирается к месту нахождения коконов. Произведя выемку коконов вместе с муравьями, хворостом и пр., сборщик переносит все это на сито и путем легкого просеивания освобождает коконы и муравьев, падающих сквозь сито внутрь мешка, от крупных примесей. После выемки сборщик заделывает муравейник, т. е. восстанавливает его оставшимся на сите сором. Этим сборщик помогает муравьям быстрее наладить разрушенную часть их жилища и создает возможность через некоторое время вновь использовать муравейник.

Собранные в мешки коконы с муравьями переносят на ток (тщательно утрамбованную площадку, очищенную от травы и мусора), устроенный на открытом солнечном месте. На току расстилают полотно, причем края его присыпают немного землей, чтобы муравьи не таскали коконы под полотно. На полотно настилают несколько полос сосновых или еловых веток. После такой подготовки собранный материал (коконы с муравьями и мусором) высыпают на открытое полотно. Муравьи, встревоженные ярким солнечным светом, спасая коконы, перетаскивают их и прячут под ветки. В результате под ветками на полотне оказываются чистые коконы, а на открытом полотне только мусор. Затем приподнимают ветки, проводят по коконам куском мешковины, к которому прицепляются почти все муравьи, и таким образом освобождают коконы от муравьев.

Собранные коконы подвергают немедленной сушке в сушилках, устраиваемых рядом с током. При сушке прежде всего необходимо убить жизнеспособность куколок, находящихся внутри коконов. Для этой цели коконы вначале сушат в течение 1 ч при температуре 60—70°C, а затем досушивают при температуре 30—40°C.

Готовое сырье должно состоять из высушенных желтоватых или серовато-белых, овальных, слегка сморщенных, мягковатых на ощупь коконов, содержащих внутри куколки муравья. Размер коконов 4—6 мм в длину и около 2—3 мм в ширину. Запах своеобразный, слабый. Влажность сырья должна быть не выше 14%, муравьев — не более 2%; посторонних примесей: органических — не более 7%, минеральных — не более 1%.

Применение в медицине

В прошлом муравьи как насекомые, содержащие муравьиную кислоту, широко использовались в народной медицине. Их применяли (живыми и сушеными) при различных болезнях, особенно при ревматизме и невралгии, приготавливая для этой цели муравьиный спирт — *Spiritus formicarum*. В настоящее время это средство вышло из употребления, а муравьиный спирт, в состав которого входит муравьиная кислота, изготавливают искусственно.

Распространение

Обыкновенные лесные муравьи населяют леса почти всей территории России. Это постоянные жители сосновых боров, лиственных лесов и сибирской тайги.

ШПАНСКАЯ МУШКА ОБЫКНОВЕННАЯ - *Lytta vesicatoria Fabricius*

Семейство нарывников — *Meloidae*

Биологическая характеристика

Жук-нарывник имеет удлиненное тело, нитевидные черные усики, гибкие подкрылья, передние и средние лапки пятичлениковые, задние — четырехчлениковые. Жук может выпускать из сочленений своих ног (через раскрывающиеся при сгибании их кожные щели) желтоватую жидкость, имеющую едкие свойства. Жук золотисто-зеленого или синевато-зеленого цвета, 15—30 мм длины и

5—8 мм ширины. Он имеет широкую низко-опущенную почти сердцевидной формы голову. Длина усиков самца равняется половине длины тела; у самки усики вдвое короче. Самцы тоньше самок, изумрудно-зеленые; самки шире, золотисто-зеленые. Грудь почти четырехугольная. Два больших перепончатых буроватых крыла скрыты под гибкими длинными и узкими, с наружной стороны выпуклыми надкрыльями золотисто-зеленоватого цвета. Нижняя вогнутая поверхность надкрыльев бурая. Брюшко зеленовато-синее или фиолетовое, состоящее из 8 участков, закрытых сверху на всем протяжении надкрыльями.

Кроме описанного жука, имеются его близкие виды: шпанская мушка полосатая — *Lytta flavovita* Ballion, шпанская мушка желтая — *Lytta menetries* Falderman. Они отличаются главным образом цветом своих надкрыльев. У шпанской мушки полосатой надкрылья изумрудно-зеленые, с буроватыми продольными полосами, а у шпанской мушки желтой — они буровато-желтые.

Заготовка

Собирают шпанских мушек в июне-июле рано утром, когда они находятся в неподвижном состоянии. Их стряхивают с деревьев и кустов на предварительно разостланные подстилки (ткань или бумагу) и быстро собирают в сосуды (широкогорлые бутылки, жестяные банки), которые затем плотно закрывают.

Чтобы убить жуков, сосуд ставят на короткое время в горячую духовку при температуре 60—70°C, а когда насекомые слегка подсохнут, их досушивают при температуре 30—35°C или на открытом воздухе и сушат до тех пор, пока жуки не станут свободно перетираться между пальцами. Жуков можно убить и другим способом: в посуду, в которую ссыпают собранных жуков, впускают несколько капель эфира, хлороформа, крепкого нашатырного спирта или бензина (примерно 5 мл на 1000 куб. см объема насекомых).

Для сушки жуков рассыпают на бумагу или другую чистую подстилку. При сборе и сушке жуков обязательно следует принимать меры предосторожности: меньше трогать их руками, так как жуки очень ядовиты, раздражают слизистые оболочки, вызывают на коже волдыри. Особенно важно оберегать глаза. Лучше всего работать в перчатках, а если можно, то и в респираторах. Ни в коем случае не следует пробовать на язык: прием внутрь даже незначительной части мушки вызывает воспаление почек и половых органов, а большие дозы вызывают смерть.

Готовое сырье должно состоять из хорошо высушенных золотисто-зеленых и изумрудных жуков. Усики и ножки их обычно изломаны. Запах своеобразный, раздражающий.

Влажность сырья не должна превышать 12%. Предельное содержание примесей допускается в следующих параметрах: измельченные части (усики, ножки, части надкрыльев, брюшка, головки) — не более 6%; посторонних примесей: органических — не более 0,25%, минеральных (земля, песок, камешки) — не более 1%.

Химический состав

Шпанская мушка содержит капиллярный яд — кантаридин, который находится преимущественно в половых железах (яичниках, семенных трубках) взрослых самок и самцов. Химически кантаридин является ангидридом кантаридиновой кислоты. Кантаридин в чистом виде представляет собой бесцветные, блестящие, ромбические, кристаллические пластинки или призмы без запаха, нейтральной реакции.

Применение в медицине

С лекарственной целью шпанская мушка используется целиком. В прошлом шпанские мушки употребляли как мочегонное средство при водянке, подагре, бронхите и других болезнях, а также для возбуждения половой деятельности. В настоящее время шпанские мушки применяют исключительно как

наружное сильно раздражающее кожу средство. Применяют в основном в виде пластырей, реже в виде мазей.

Противопоказания

Шпанские мушки — очень **ядовитые** жуки и применять их нужно с большой осторожностью.

Употребление шпанских мушек для возбуждения половой деятельности основано в основном на ложном представлении как о надежнейшем в этом отношении средстве. Их применение часто приводило к болезненным мучительным эрекциям, сильной головной боли, судорогам и нередко к смерти (**смертельным приемом для взрослых является 1,5 г порошка мушек**).

Распространение

Жуки-нарывники встречаются в южной и средней части России. Они появляются с конца мая до половины июня и массами нападают на листья многих растений, преимущественно на листья ясеня, ивы, бузины, сирени, жимолости, реже на листья клена и тополя. Часто они совершенно поедают листья. Присутствие жуков на деревьях дает себя чувствовать на расстоянии по неприятному запаху и гулу, особенно сильному в полуденные часы жарких солнечных дней, когда у них наступает брачный период.

Шпанскую мушку обыкновенную обычно собирают в Курской области и на Украине, где она встречается в большом количестве. Шпанская мушка полосатая и шпанская мушка желтая встречаются только в Средней Азии, причем каждая из них имеет небольшой район распространения: первая (полосатая) — встречается в Южном Казахстане, в Чимкентской области, а вторая (желтая) - в Киргизии и в районах Алма-Аты. Эти виды заготавливают в незначительных количествах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Знающие люди (знахари и ведьмы) издревле могли использовать растения как в лечебных целях, так и в целях прямо противоположных. По рисункам в пещерах ученые антропологи установили, что этими знаниями люди пользовались еще в те времена, когда на Земле жили кроманьольцы.

Авиценна говорил, что все растения могут быть и лекарствами, и ядами — все зависит от их дозировки, времени приема и состояния больного на момент приема лекарства.

На территории России произрастает около 400 видов ядовитых растений. Растения, содержащие специфические вещества, способны при определенных условиях (дозе и длительности воздействия) вызывать болезнь или смерть человека или животных. В растительном мире существует тысячи ядовитых веществ, которые обычно делят в зависимости от их химической природы на несколько групп. Например, выделяют алкалоиды, гликозиды, фитотоксины, фотосенсибилизирующие пигменты, сапонины, минеральные яды и др. Их можно также классифицировать по клинической картине отравления. Различают, к примеру, нейротоксины, печеночные и почечные яды, вещества, раздражающие пищеварительный тракт, вызывающие остановку дыхания, повреждающие кожу, вызывающие пороки развития. Иногда одно вещество относится сразу к нескольким химическим классам или действует на несколько систем или органов.

Ядовитые вещества могут содержаться как во всем растении, так и в отдельных его частях. Токсические свойства большинства растений не исчезают при сушке или термической обработке.

Некоторые самые обыкновенные, на первый взгляд, растения и животные содержат смертельный яд. Многие яды не имеют ни вкуса, ни запаха, и это их делает особенно коварными. При помощи ядов люди убивали себе подобных не заметно, сразу, а, применяя в малых дозах в течение определенного периода времени, приводили жертву к медленной болезни и смерти. Яд кураре использовался африканскими и индейскими племенами. Стрела или дротик, пропитанные этим ядом, расслабляли мускулатуру и вызвали удушье. Основным компонентом кураре — D-ту-бокурарин, одновременно использовался в качестве анестезирующего средства. Яд стрихнин, получаемый из растения *pих vomica*, стимулирует нервную систему до степени сильнейших спазмов, приводящих к смерти. В снадобьях туземцев использовались ядовитые грибы, содержащие токсичные алкалоиды (мускарин и фаллоидин). Растения из семейства пасленовых — иллиграмм, белена и мандрагора — якобы использовали на протяжении столетий ведьмы. Эти растения вызывали галлюцинации и смерть. Другой популярный у ведьм яд получали из конопли и болиголова. Некоторые змеи и ящерицы также обладают способностью вырабатывать яды. Клеопатра умерла от укуса ядовитой змеи, а в Древнем Риме женщины использовали ядовитых жаб, чтобы избавиться от нежеланных мужей и любовников. Средневековые солдаты ранили своих врагов, тайно втирая секрет жабы обыкновенной в их кожу. Сваренная в масле жаба легко выделяла яд, который всплывал на поверхность. Итальянцы XVI века научились извлекать жабий яд с помощью соли, которую они затем подсыпали в еду жертвы. Яды буфогенин и буфотоксин, выделяемые из гланд жабы, в 50100 раз сильнее, чем дигиталис, приводят к смерти, вызывая учащенное сердцебиение и остановку сердца.

Китайцы путем сгущения яда жаб делали гладкие черные таблетки «чан су», применявшиеся при лечении головной боли, гниющих ран, полостных ожогов и кровоточащих десен.

Ядовитыми являются и тропические рыбы - фугу (*Diodon hystrix*), и морская жаба (*Sphoeroides testudineus*), называют еще иглобрюхом, или рыбой-собакой. Рыба собака в своей коже, печени, яичниках и в кишечнике содержит яд тетродотоксин, который в 500 раз сильнее цианида и в 150 000 раз - кокаина. Но вместе с тем, рыба-собака, приготовленная особым способом, в настоящее время на Востоке является деликатесом.

По мере того как европейцы становились все более искушенными в медицине и химических веществах, становились все более популярными яды, основанные на металлах (свинце, мышьяке и производных ртути). Принятых обществом докторов, преимущественно мужчин, почти не подозревали в отравлениях, в то время как женщины — акушерки, целительницы и умевшие делать аборт, постоянно подвергались обвинениям в ведьмовстве. Вероятно, доктора расценивали такие осуждения как один из способов устранения соперников. Тем не менее страх перед ведовством достиг наивысшего предела в XVI и XVII веках, когда все необъяснимое считали дьявольщиной.

Люди, владевшие знаниями о различных свойствах и действиях растений, были и почитаемы и преследуемы во все времена, их судьбами распоряжались политики и идеологи в своих интересах. Во

времена охоты за ведьмами считалось, что обвиняемые в колдовстве отравляли людей и животных и это было частью их «злых чар» против христиан. Они якобы отравляли колодцы и муку мельника, а также смазывали дверные ручки смертельно ядовитыми мазями.

При неправильном использовании и самолечении без достаточного опыта могут вызвать отравления даже некоторые не ядовитые растения.

Широкое многолетнее использование лекарственных растений способствовало и способствует формированию мнения о том, что они безвредны и относятся к натуральным целебным средствам. К сожалению, это не всегда соответствует действительности.

С одной стороны, следует учитывать влияние на их качество экологической среды и условий переработки, когда происходит загрязнение трав токсическими веществами, в том числе и радиоактивными элементами.

С другой стороны, более углубленное изучение свойств и состава лекарственных растений показало, что многие из них содержат соединения, приносящее вред многим органам и системам организма. В литературе последних лет появилось довольно много сообщений, в которых приводится описание побочных реакций и осложнений, связанных с применением различных трав. Чаще всего сообщается о токсическом влиянии трав на печень.

К числу этих трав в первую очередь относятся: окопник, мать-и-мачеха, белокопытник, илл, дубровник, шлемник, валериана, иллигра, магнолия.

Недавно появилось сообщение из Бельгии, в котором представлены доказательства возникновения почечной недостаточности у 48 женщин, которые принимали китайские травы *Stefania tetrandia*, *Magnolia officinalis*. У 24 из них наличие обширного интерстициального фиброза подтверждалось данными биопсии почек и у 18 выявили почечную недостаточность. В литературе описаны 74 случая отравления китайскими травами, которые были загрязнены мышьяком. Травы были назначены для лечения астмы. У больных отмечали появление сенсомоторной полинейропатии, психозов, острых токсических гепатитов, анемии, альбуминурии, рака кожи и злокачественных опухолей внутренних органов.

Особое внимание нужно обращать на лекарственные растения, содержащие в своем составе алкалоиды пирролизидина (АП). Последние, как было достоверно установлено в исследованиях на животных, обладают мутагенными и канцерогенными свойствами. АП присутствуют во многих травах, относящихся к роду *Senecio* (семейство *Asteraceae* — астровые), *Crotalaria* (семейство *Fabaceae* — бобовые) и *Heliotropium* (семейство *Boraginaceae* — бурачниковые). АП содержатся, но в меньших количествах, в таких широко известных и применяемых травах, как окопник лекарственный (*Symphytum officinale*, Comfrey) и мать-и-мачеха (*Tussilago farfara*, Coltsfoot). АП оказывают токсическое воздействие на многие органы и системы, но печень является основной мишенью их действия.

Существует много источников отравления травами, содержащими АП. Так, на Ямайке зарегистрирована вспышка ве-но-окклюзивной болезни в результате потребления сборов, содержащих травы *Senecio* и *Crotalaria*. Аналогичная ситуация имела место во многих областях Африки, Южной и Северной Америки. АП вызывают поражения сердечно-легочной системы. Это подтверждается многочисленными данными, полученными в экспериментах на животных, а также на клиническом материале. Сердечно-легочные осложнения связывают со способностью АП вызывать пролиферацию эндотелиальных клеток, гипертрофию среднего слоя артериальных сосудов, легочную артериальную гипертензию, гипертрофию правого желудочка и легочное сердце.

Таким образом, полученные к настоящему времени данные о лекарственных травах свидетельствуют о необходимости очень осторожного их использования, особенно в условиях массовой популяризации нетрадиционных методов лечения и внедрения в практику огромного количества их различных комбинаций. Следует осмотрительней относиться к бесконтрольному применению широко рекламируемого «препарата века» Гербалайфа или пищевых добавок для похудения, в состав которых входят некоторые из названных трав.

Эти данные о травах послужили основанием для принятия в ряде стран ограничительных мер по применению некоторых лекарственных растений. Так, например, федеральные органы здравоохранения Германии (ФОЗГ) приняли решение изъять из употребления следующие лекарственные травы, в состав которых входят алкалоиды пиррола и зи-дина (АП): хна, воловик лекарственный, бу-рачник лекарственный (нар. мед. — огуречная трава), белокопытник, крестовник, мать-и-мачеха, окопник лекарственный (нар. мед. — живокость, жирный корень, виз-трава и др.), посконник (все виды, кроме посконника пронзеннолистного), воробейник, гелиотроп, чернокорень лекарственный) крестовник, кипрей узколистный (нар. мед. — илл-чай, узколистный иллиграмм чай, дикая фиалка, пырей, шалфей полевой). Федеральные органы здравоохранения Германии сообщили о намерении отменить применение

медицинских препаратов из трав, содержащих германдер. Решение базируется на 26 сообщениях о развитии некроза печени в результате применения этих препаратов.

Министерство здравоохранения Бельгии на основании рекомендаций рабочей группы по фармакогнозии Медицинского комитета решило запретить применение препаратов, произведенных на основе следующих трав, содержащих производные пирро-лизидина: бурачник лекарственный, посконник, белокопытник, крестовник, окопник, мать-и-мачеха. Решение основано на том, что входящие в состав перечисленных трав алкалоиды пирролизидина вызывают ве-но-окклюзивное поражение печени, токсичны в отношении сердечно-легочной системы, ЦНС, а также потенциально канцерогенны, иллигра- и тератогенны.

Министерство здравоохранения Франции уведомило ВОЗ о своем решении приостановить продажу препаратов, содержащих экстракты из травы *Germander* (*Teucrium spp.*), известной под названием *Germa-dree -Petit — Chene*. Кроме того, планируется запретить применение всех других содержащих дубровник препаратов.

Медицинская контрольная служба (МКС) Великобритании обращает внимание медицинского персонала на риск использования лекарственных трав. К небезопасным лекарственным травам МКС относит: крестовник, окопник, омелу белую, рабитник, иллиграм.

Рекомендовано избегать применения у беременных следующих лекарственных трав: барбарис, цимицифуга обыкновенная, дымянка аптечная, можжевельник обыкновенный, ламинария морская, польнь обыкновенная, мята болотная.

Однако с отравлением можно спутать аллергические или иные реакции организма на употребление лекарственных препаратов растительного или химического происхождения. Различают отравление и инфекцию, которые вызывают бактерии или грибы. Инфекционные агенты поселяются в другом организме, разрушая ткани и размножаясь за их счет. Ядовитые же организмы выделяют токсичные вещества, которые действуют независимо от того, жив ли образовавший их организм или мертв, присутствует он или уже отсутствует в момент отравления. Например, ботулогоксин, вырабатываемый бактерией *Clostridium botulinum*, вызывает интоксикацию (ботулизм) даже если сама бактерия была убита при стерилизации продуктов.

Отравление следует отличать и от аллергических реакций, возникающих у человека и животных при действии на них особых веществ — аллергенов, присутствующих, в частности, в некоторых растениях. Так, сыпь на коже возникает при прикосновениях к сумаху укореняющемуся. Неоднократный контакт с аллергеном способен повысить чувствительность к нему. При употреблении растительной или животной пищи яд попадает в первую очередь в ротовую полость. Некоторые раздражающие вещества, например аронниковых растений, действуют главным образом на этом уровне. Затем яд проходит в следующие отделы пищеварительной системы (необязательно повреждая их) и может всасываться или выводиться наружу. После всасывания он прежде всего поступает в воротную вену печени и саму печень. Там может произойти его химическая детоксикация, т. е. перевод в безвредную форму и выделение с желчью; с другой стороны, яд может вызвать повреждение клеток печени или же просто пройти через нее и попасть с кровью в другие органы и ткани — в этом случае возможно поражение всего организма или лишь некоторых чувствительных к яду структур.

Поэтому, чтобы уберечь себя от неприятностей, при пользовании препаратами из растений, нелишне будет знать об их свойствах.

АБРИКОС. Ядовитыми являются семена, содержащие гликозид амигдалин, при расщеплении которого образуется синильная кислота. Использование горьких семян абрикоса в пищу опасно для жизни.

АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Прием в больших дозах вызывает сильную рвоту. Растение сильно ядовито.

АДОНИС ВЕСЕННИЙ. Очень ядовит, поэтому надо строго соблюдать дозировку, указанную в рецептах.

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ (корни). Нельзя принимать при повышенной секреции желудка.

АКАЦИЯ БЕЛАЯ. Ядовиты семена и корни растения, обладающие сладким вкусом, а также кора дерева. При отравлении наблюдаются недомогание, тошнота, рвота, головокружение, боль и жжение в желудке, нарушение сердечной деятельности, галлюцинации. Смерть наступает от резкого падения артериального давления.

АКОНИТ (борец). В токсичных дозах вызывает тошноту, слюновыделение, рвоту, понос, одышку, сильный озноб, пот, понижение температуры тела, боли в мышцах ног, сужение зрачков, ощущение мурашек по всему телу, судороги.

АКОНИТ ДЖУНГАРСКИЙ. Ядовитое растение, при лечении необходимо соблюдать точную дозировку.

АЛОЭ (столетник, сабур). Применение его препаратов вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказан при заболеваниях печени и желчного пузыря, маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

АРАЛИЯ МАНЬЧЖУРСКАЯ. Следует избегать применения ее препаратов при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

АРНИКА ГОРНАЯ. Ядовита, необходимо соблюдать точную дозировку.

АРОНИК ПЯТНИСТЫЙ (змеи-трава, немецкий имбирь). В свежем виде ягоды и клубень очень ядовиты. Симптомы отравления — тошнота, рвота, повышенное слюноотделение, боли в животе, понос, раздражение слизистых оболочек. В тяжелых случаях отмечаются аритмия, галлюцинации, судороги.

АРОНИЯ ЧЕРНОПЛОДНАЯ (рябина черноплодная). Противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

БАРАНЕЦ (плаун живородящий). Ядовито все растение. Симптомы — тошнота, рвота, онемение языка и тяжесть во всем теле, резкая головная боль, головокружение. При тяжелых формах отравления могут наблюдаться нарушения сердечной деятельности, обморок, резкое падение кровяного давления.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ. Ядовит. Внутреннее применение требует большой осторожности, так как неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

БАРВИНОК МАЛЫЙ. Ядовит. Необходимо соблюдать точную дозировку.

БЕДРЕНЕЦ. При неправильном применении может вызвать дерматит.

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ. Во всех частях растения содержатся ядовитые алкалоиды группы атропина. Чаще всего вызывают отравление семена. При отравлении наблюдаются расширение зрачков, головокружение, покраснение лица, чрезмерное возбуждение, сопровождающееся бредом и галлюцинациями.

БЕЛЛАДОННА (красавка, сонная одурь). При случайных отравлениях появляются эритема кожи, напоминающая скарлатиновую сыпь, сухость слизистых оболочек. Отмечаются уменьшение секреции слизистой желудочно-кишечного тракта, сердцебиение, повышение артериального давления, повышение температуры тела. К этому присоединяется сильное нервное возбуждение с бредом, бурными движениями, судорогами, спазмами глоточных мышц и т. д. Вследствие паралича части мускулатуры глотки затрудняется или прекращается глотание. Далее наступают сонливость и глубокая кома, переходящая в смерть.

БЕРЕЗА БОРОДАВЧАТАЯ. Из-за раздражающего действия на почки применение ее препаратов в качестве мочегонных средств допускается только под контролем врача. Длительно не применять.

БЕССМЕРТНИК (цмин песчаный). Повышает давление крови. При гипертонии длительно не принимать.

БЕШЕНЫЙ ОГУРЕЦ (огурец лесной, огурец собачий). Встречается как сорное растение у изгородей, вдоль дорог, на пустырях. Особенно ядовиты плоды. Симптомы — тошнота, рвота, боли в животе и кишечнике, понос с кровью, в дальнейшем развиваются сонливость, потеря сознания, шок, резкое падение артериального давления.

БОЛИГОЛОВ ПЯТНИСТЫЙ (дягиль собачий, пустотел, петрушка дикая). Все части растения ядовиты. Дети часто принимают его за дудник, а семена — за семена укропа. При отравлении через 3—4 мин ощущается жжение во рту, в горле, язык припухает и как бы отнимается, кожа лица бледнеет, появляются головокружение, слюноотделение, расширяются зрачки. В дальнейшем наблюдаются судороги, паралич центральной нервной системы, изменение сердечного ритма, одышка, угнетение дыхания. Смерть наступает от удушья.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ. Ядовита. Требуется точности при дозировке.

ВАЛЕРИАНА (корни). Употреблять длительное время и в большом количестве нецелесообразно, так как она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

ВАСИЛЕК СИНИЙ. Содержит очень активные соединения с циановым компонентом, поэтому применение его препаратов должно строго соответствовать указанным в рецептах нормам.

ВАСИЛИСТНИК. Ядовит. Принимать с большой осторожностью.

ВЕХ ЯДОВИТЫЙ (кошачья петрушка, крикун, бодяга). Встречается по берегам водоемов, болотам, болотистым лесам, часто растет в воде. Все части растения, особенно в свежем виде, имеют запах петрушки, но несколько резкий и неприятный. Корневище особенно ядовито, его иногда путают с корневищем сельдерея. При попадании в организм отмечаются тошнота, боли в желудке, рвота, озноб,

ощущение тяжести в конечностях, головокружение. В дальнейшем развиваются судороги, сердечно-сосудистая недостаточность и паралич дыхания.

ВОЛЧЬЕ ЛЫКО (волчья ягода, волчий плющ). Все части растения, особенно плоды, содержат острожгучий ядовитый сок. При попадании на кожу отмечаются раздражение кожи, дерматит, нарывы. При приеме внутрь наблюдаются раздражение слизистых оболочек рта, пищевода, тошнота, рвота, слабость.

ВОРОНИЙ ГЛАЗ (воронец, вороньи ягоды, кукушкины слезы, медвежьих ягоды, подбел лесной). Особенно ядовиты ягоды. При отравлении ими поражается сердце, корневищами и листьями - центральная нервная система, корневищами — пищевой тракт, при этом отмечаются жжение во рту, пищеводе, желудке, сопровождаемое болью, тошнота, рвота, понос, угнетение работы сердца, почечная недостаточность, кома.

ВЬЮНОК ПОЛЕВОЙ (березка). При приеме внутрь в большом количестве может вызвать отклонение в работе желудочно-кишечного тракта: рвоту, понос, общее недомогание.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ, ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ. Обладают сильным кровосвертывающим действием. Больным тромбофлебитом принимать нежелательно.

ГОРИЦВЕТ ВЕСЕННИЙ. При передозировках наступают резкое замедление сердечных сокращений, экстрасистолия, понос, рвота, боли в желудке, расширение зрачков, общая слабость, похолодание конечностей и уменьшение мочеотделения. Несколько позже отмечаются ускорение сердечных сокращений, аритмия, временные остановки сердца, резкая слабость, судороги и кома.

ГОРЧИЦА. Противопоказана при туберкулезе легких и воспалении почек.

ГРАНАТ (плоды). Сок плодов можно пить только в разбавленном виде, так как в нем содержится много разных кислот, раздражающих желудок и разъедающих эмаль зубов. Кору граната следует использовать осторожно, так как передозировка может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения, судороги.

ГРЫЖНИК ГЛАДКИЙ. Ядовит. Применение в больших дозах может вызвать отравление.

ДЕВЯСИЛ. Настой и отвар противопоказаны при болезнях почек и беременности.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. При

длительном употреблении и передозировке вызывает головокружение, головные боли, тошноту, рвоту, сонливое состояние, иногда поражение печени, кровоизлияния и даже паралич центральной нервной системы.

ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ. В больших количествах вызывает отравление, подобное отравлению никотином.

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ. Все

части ядовиты. Вскоре после отравления наступают тошнота, рвота, кровавый понос, сильная сухость во рту, жажда, затруднение дыхания, расширение и неподвижность зрачков, покраснение кожи и кожные сыпи, головная боль и головокружение, судороги, сильное нервное возбуждение с галлюцинациями и бредом. Применять очень осторожно только при наличии достаточного опыта или по совету врача.

ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ.

Ядовит. При беременности противопоказан, так как способствует выкидышу.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ. Противопоказана беременным.

ДЫМНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Ядовита. Прием внутрь требует большой осторожности.

ЖАСМИН ЖЕЛТЫЙ. Алкалоиды, содержащиеся в этом растении, обладают сильным ядовитым свойством и по своему действию напоминают алкалоид конииин. При случайных отравлениях происходит раздвоение зрения, ощущение тяжести верхних век, в результате чего трудно держать глаза открытыми. Наблюдаются тошнота и рвота, сухость во рту и горле, дрожание рук, одышка и сонливость; конечности становятся малоподвижными, больной не может долго стоять и двигаться.

ЖЕНЬШЕНЬ (корень). Принимать следует только в холодное время. В больших дозах вызывает бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой функции.

ЖИВОКОСТЬ. Ядовита. Прием внутрь требует большой осторожности.

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ. Раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта, вызывая при этом тошноту и рвоту.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ.

Ядовит. При длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов и повышает кровяное давление, поэтому противопоказан при гипертонии и повышенной температуре.

ЗЕМЛЯНИКА (ягода). Противопоказана при повышенном выделении желудочного сока,* длительных желудочных и печеночных коликах и аппендиците. Детям и беременным землянику и напитки из ее листьев надо употреблять с осторожностью, т. к. они могут спровоцировать развитие других нежелательных реакций.

ЗОЛОТАЯ РОЗГА. Ядовита. Соблюдать точную дозировку.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ. Из-за высокого содержания пуринов плоды противопоказаны при подагре и болезнях почек.

КАССИЯ УЗКОЛИСТНАЯ (сенна). В больших дозах вызывает колики в животе.

КИРКАЗОН ОБЫКНОВЕННЫЙ (злая трава, змеевик, ночь-трава). Все растение ядовито, особенно семена и корневище. Симптомы — тошнота и рвота, сильное сердцебиение, резкое снижение кровяного давления. При беременности может стать причиной выкидыша.

КИСЛИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ. Ядовита. Необходимо точно соблюдать дозировку.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ (винный корень, грыжник, заячий корень). Имеет характерный запах перца. Все растение ядовито, при отравлении наблюдаются тошнота и рвота, усиливается сердечная деятельность, заметно повышается артериальное давление. При его применении требуется особая осторожность.

КОШАЧЬИ ЛАПКИ ДВУДОМНЫЕ(бессмертник). Обладает сильным кровоостанавливающим действием. Осторожно применять при тромбофлебитах. Не рекомендуется длительно применять при повышенном давлении.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ. Противопоказана при повышенной свертываемости крови, а также при гипертонической болезни и атеросклерозе. Нельзя принимать при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и ее придатков.

КРАСАВКА. Ядовита. Требует особой осторожности.

КРЕСТОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. При передозировке ощущается сухость во рту, вызывает сердцебиение. Не рекомендуется употреблять при глаукоме, органических заболеваниях печени и почек.

КРЕСТОВНИК ПЛОСКОЛИСТНЫЙ. Оказывает канцерогенное действие.

КРОВОХЛЕБКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ. Противопоказана при беременности.

КРУШИНА ЛОМКАЯ (кора). Ядовита. Кору можно применять, предварительно выдержав ее не менее 1 года в сухом месте или прокалив при 100 °С в течение 1 ч.

КУБЫШКА БЕЛАЯ И КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ. Оба вида ядовиты и требуют особой осторожности.

КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА. Сильное кровоостанавливающее средство. При повышенной свертываемости крови не применять.

КУПАЛЬНИЦА ЕВРОПЕЙСКАЯ. Ядовита, особенно корни. Требует особой осторожности.

ЛАМИНАРИЯ САХАРНАЯ (морская капуста). Противопоказана при беременности, нефрите, геморрое, крапивнице, хроническом рините.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ. Ядовит. Противопоказан при значительных органических изменениях сердца и сосудов, остром миокардите, эндокардите и резко выраженном кардиосклерозе.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ (маралий корень). Противопоказана больным с повышенным давлением и заболеваниями глазного дна.

ЛИКОПОДИУМ (плаун). При случайном отравлении отмечаются понижение аппетита, выделение большого количества газов, атонические запоры, вялость пищеварения, общий упадок сил, бледность и вялость кожных покровов, блуждающие боли в теле, повышенное содержание солей в моче.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ. Противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном давлении крови, сильном нарушении сердечной деятельности.

ЛУК. При передозировке может причинить вред при заболеваниях желудка, почек, печени.

ЛЪНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Ядовита. Прием внутрь требует большой осторожности.

ЛЪНЯНОЕ СЕМЯ. Противопоказано при холецистите и гепатите. Длительное применение не рекомендуется.

ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Может вызвать гиперемии тазовых органов, поэтому нельзя применять при беременности.

МАК ДИКИЙ. В больших дозах ядовит.

МАРЕНА. Раздражает слизистую оболочку желудка, повышает кислотность желудочного сока. Противопоказана при остром и хроническом гломерулонефрите, язвенной болезни.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК КАЗАЦКИЙ (вереск лесной). Особенно ядовиты ягоды. Противопоказан при беременности, водянке; больным острыми воспалительными заболеваниями почек — нефритами и нефрозонофритами; а также маленьким детям. При отравлении — тошнота, рвота, жжение и боль в пищеводе и желудке, кровавый понос, частые позывы к мочеиспусканию, маточные кровотечения, ослабление сердечной деятельности. Возможные судороги и потеря сознания.

МОЛОЧАЙ (любой разновидности). Очень ядовитое растение, требует особой осторожности.

МОРКОВЬ ОГОРОДНАЯ. Корнеплоды отрицательно влияют на деятельность сердца, противопоказана при обострении язвенной болезни и энтеритах.

МЫЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ. Прием внутрь требует осторожности.

МЯТА (полевая и лесная). При приеме внутрь может послужить причиной бесплодия. К мяте садовой, культурной это не относится.

МУХОМОР. При случайном отравлении происходят сильное слюноотделение, потливость, понос, рвота, тошнота, жажда, сильные боли в животе, похолодание всего тела, упадок сердечной деятельности, сужение зрачков, ослабление зрения, галлюцинации, головокружение.

НАПЕРСТЯНКА ПУРПУРОВАЯ. Очень ядовитое растение, но ценное средство при болезнях сердца. Применять под контролем врача.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Ядовит, прием внутрь требует строгой дозировки.

ОМЕЖНИК ВОДЯНОЙ (вех малый, укропник, укроп ядовитый, камнею). Особенно ядовиты корневища. Симптомы отравления такие же, как и при отравлении вехом ядовитым.

ОМЕЛА БЕЛАЯ. Ядовита. Требуется особой осторожности в применении.

ОМЕЛА ОБЫКНОВЕННАЯ (дубовые ягоды, птичий клен). Все растение ядовито. При отравлении - тошнота, рвота, повышенное слюноотделение, понижение давления, токсический нефрит.

ОПИЙ. Наркотически действует на мозговые центры и принятый внутрь в токсичных дозах вызывает глубокий сон (переходящий в коматозное состояние) с затрудненным хриплым дыханием, сужением зрачков, отечностью и багровым цветом лица.

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ, ОРЕХ ЛЕСНОЙ. При приеме ядер внутрь нужно строго соблюдать дозировку, иначе появляются боли в передней части головы из-за спазма сосудов мозга.

ОЧИТОК ЕДКИЙ. Ядовит. Сок свежей травы вызывает воспаление кожи и образование пузырей.

ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ (волчья ягода, гадючья трава, мать-трава). Все части ядовиты. Прием внутрь требует особой осторожности. Симптомы: боль в животе, тошнота, рвота, головокружение, затрудненное дыхание, нарушение сердечной деятельности, наступление коматозного состояния.

ПАПОРОТНИК МУЖСКОЙ. Очень ядовитое растение. Противопоказан при сердечной недостаточности, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых желудочно-кишечных заболеваниях, беременности, резком истощении, малокровии и активном туберкулезе.

ПАСТУШЬЯ СУМКА. Противопоказана при повышенной свертываемости крови.

ПЕРЕСТУПЕНЬ (бриония). При отравлениях наблюдаются раздражающее действие на слизистые оболочки, боль в грудной клетке, затрудненное дыхание, лихорадочное состояние, сухой кашель, а в отдельных случаях кровохарканье, болезненность печени при пальпации, чувство тяжести в области желудка, изжога, запоры, головные боли.

ПЕРЕСТУПЕНЬ БЕЛЫЙ. Все части ядовиты. Передозировка может вызвать кровавый понос и нефрит. При отравлении — рвота, жидкий стул с примесью крови, боли в животе, кишечные колики, чувство жжения в ротовой полости и желудке, тахикардия. При развитии отравления отмечаются сонливость, потеря сознания, шок, резкое падение кровяного давления.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (дикая рябинка). Противопоказана беременным и маленьким детям.

ПИКУЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. При передозировке может возникнуть интоксикация, проявляющаяся в виде сильной ломоты в мышцах. Признаки отравления могут появиться при употреблении в пищу мяса животных или птиц, которых кормили этим растением. Через 3—10 дней осложнение проходит само.

ПИОН УКЛОНЯЮЩИЙСЯ. Прием внутрь требует большой осторожности.

ПЛЮЩ. Может вызвать отравление. У людей с повышенной чувствительностью может возникнуть дерматит. Более ядовитым действием обладают плоды растения.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ. Противопоказан при болезнях желудка с повышенной секрецией.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ. Противопоказана при беременности и энтероколитах. При употреблении свыше одного месяца может наступить отравление.

ПРОСТРЕЛ ЛУГОВОЙ (сон-трава). Очень ядовитое растение. При приеме внутрь требуется большая осторожность и точная дозировка.

РЕВЕНЬ. Противопоказан страдающим подагрой и больным почечнокаменной болезнью, не рекомендуется при геморрое.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ. Противопоказана при болезнях сердца и печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ (золотой корень). При передозировке могут возникнуть расстройства нервной системы — бессонница, сердцебиение, головные боли, повышенная раздражительность. Прием лекарств из этого растения противопоказан при нервных заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе.

РОДОДЕНДРОН. Оказывает раздражающее действие на мочевыводящие пути, противопоказан при заболеваниях почек. Передозировка может привести к отравлению, признаками которого являются сильное слюноотделение, тошнота, сильные боли в пищеварительном тракте, состояние опьянения, угнетение сердечно-сосудистой системы, снижение артериального давления.

РУТА ПАХУЧАЯ. Ядовита, особенно свежее растение. Требуется строгой дозировки и особой осторожности.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ. Свежим соком растения следует пользоваться с осторожностью, поскольку его прием внутрь вызывает сильный спазм кровеносных сосудов. Поэтому соку надо дать отстояться 2—3 ч, чтобы улетучились нежелательные вещества.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ. Требуется особой осторожности в применении.

СОЛОДКА ГОЛАЯ. При длительном употреблении вызывает повышение артериального давления, задержку жидкостей, нарушения в половой сфере.

СОБАЧЬЯ ПЕТРУШКА. При отравлениях наступают тошнота и частая рвота с последующей сильной жаждой, появляется частый жидкий стул с болями в животе.

СПОРЫНЬЯ. Ядовита. Требуется особой осторожности. Вызывает тошноту, рвоту, боль в желудке, понос, слюновыделение, головную боль, головокружение, маточные кровотечения, тонические судороги, упадок сердечной деятельности, бессознательное состояние.

СУМАХ ЯДОВИТЫЙ. Относится к специфическим сосудистым ядам. При попадании сока растения на кожу появляется гиперемия кожного покрова с небольшой отечностью и возникновением мелких, наполненных прозрачной жидкостью пузырьков, происходит изменение проницаемости стенок капилляров. Если площадь пораженного воспалительным процессом участка кожи достаточно велика, может наступить лихорадочное состояние с повышением температуры.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ. Противопоказан при повышенном давлении.

ТЕРМОПСИС. Ядовит. Противопоказан при кровохарканьи.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (чабрец). Противопоказан при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном и постинфарктном состоянии, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности и непереносимости препаратов растения.

ТОЛОКНЯНКА. При длительном применении раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК. Передозировка вызывает головокружение и кожные сыпи. Требуется осторожного обращения.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (анютины глазки). Длительное применение и передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.

ФИЗАЛИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (вишня полевая). Употреблять плоды следует без пузырчатой чашки, так как она содержит ядовитые вещества.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ. Противопоказан при остром воспалении почек, вреден даже при небольшом раздражении. Требуется точной дозировки при употреблении внутрь.

ХМЕЛЬ. Требуется точной дозировки при приеме внутрь.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ. В больших количествах может вызвать отрицательные явления в организме.

ЧАЙ КИТАЙСКИЙ. Чрезмерное его употребление может привести к повышению возбудимости. Крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, язвенной болезни и неврозах.

ЧЕМЕРИЦА ЛОБЕЛЯ. Все части растения ядовиты. Даже наружное применение растения может вызвать смертельное отравление. Наибольшая токсичность проявляется весной в момент отрастания стебля и листьев. Раздражает слизистые оболочки носа, полости рта, горла, вызывает сильное чиханье. Симптомы: жжение во рту, слюноотделение, рвота, боли в животе, понос, угнетение дыхания.

ЧЕРЕМУХА ОБЫКНОВЕННАЯ. Прием внутрь требует осторожности, особенно при применении коры, листьев и плодов.

ЧЕРЕМША. Противопоказана при заболеваниях желудка.

ЧЕРНОКОРЕНЬ. Ядовит. Прием внутрь требует большой осторожности.

ЧЕСНОК. Противопоказан страдающим эпилепсией, полнокровным людям и беременным.

ЧИСТЕЦ ЛЕСНОЙ. Ядовит. Прием внутрь требует строгой дозировки.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ. Ядовит. Прием внутрь требует осторожности и строгой дозировки. Неумеренное и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.

ШИПОВНИК. После приема внутрь настоя обязательно сполоснуть рот теплой водой, так как он может повредить зубную эмаль.

ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ. Противопоказан при нарушенном солевом обмене (ревматизме, подагре) и связанных с этим заболеваниях, при туберкулезе и воспалениях кишечника, а также при заболеваниях почек и беременности.

ЭФЕДРА ДВУХКОЛОСКОВАЯ. Ядовита. Прием внутрь требует осторожности при гипертонической болезни, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца и бессоннице.

ЯСЕНЕЦ. При соприкосновении с растением, особенно во время цветения, могут появиться тяжелые, трудно заживающие поражения кожи, подобные ожогам. Отравление может наступить и при ингаляции паров эфирного масла ясенца.

ЯСЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ. Ядовит. Прием внутрь требует осторожности при гипертонической болезни, атеросклерозе.

ЯСМЕННОК ДУШИСТЫЙ. Ядовит. Прием внутрь требует большой осторожности. При передозировке появляются рвота, головокружение, головная боль, может наступить смерть.

При отравлениях растениями необходимо срочно удалить яд из организма. Это достигается рвотой и питьем теплой подсоленной воды (4—5 стаканов). После этих процедур необходимо промыть желудок марганцовкой или теплым молоком. При соприкосновении с ядовитыми растениями следует тщательно вымыть руки. Обратите особое внимание на заготовку ядовитых растений и приготовление из них лекарственных средств. Как правило, этим занимаются лекари народной медицины с большим практическим опытом или профессионалы.

В настоящее время в продажу поступает множество книг с описанием свойств лекарственных растений. Неискушенному человеку порой трудно разобраться в великом множестве описаний растений и быстро найти конкретные лекарственные средства для лечения того или иного заболевания. Этот раздел поможет многократно ускорить процесс поиска интересующего заболевания, и названий растений, помогающих излечению.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ
ЛЕЧЕНИЯ КОНКРЕТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Абсцессы (гноиники, нарывы) — черемуха обыкновенная.

Авитаминозы (витаминная недостаточность) — авокадо, апельсин сладкий, арахис, барбарис обыкновенный, Береза (отвар листьев), бобы, боярышник, брусника, бузина, вишня, голубика обыкновенная, грейпфрут, гречка, грибы, горох, ежевика сизая, земляника лесная, жимолость, ирга овальнолистная, калина обыкновенная, капуста белокочанная, картофель, киви, кипрей узколистный, крапива двудомная, крыжовник отклоненный, курага, лимон, лук, малина обыкновенная, миндаль, можжевельник обыкновенный, морковь, морошка приземистая, мята перечная, облепиха крушиновидная, одуванчик (цветы), орехи, осина (почки, корни), первоцвет, подсолнух (семена), помидоры, пшеница (проросшие зерна), рис, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, свекла, смородина черноплодная, фасоль, фисташки, хвоя, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, чечевица, шиповник, шпинат, яблоня.

Аденома предстательной железы (доброкачественная опухоль) - бадан толстолистный, боярышник кроваво-красный, вероника, воробейник, горец перечный, грушанка, донник, дымник, зеленчук, золотарник, каштан, клоповник, конопля, кукуруза (рыльца), лапчатка, лещина, лопух (корень), лук, любка двулистная (цветы), одуванчик, окопник, омела белая, осина (лист), петрушка, пихта, подмаренник цепкий, пустырник, пырей, розга золотая, солодка (корень), спорыш, тыква (семена), фасоль (створки), ясень (лист).

Адиссона болезнь (бронзовая болезнь, хроническая первичная недостаточность надпочечников) — облепиха крушиновидная, паслен дольчатый, шиповник обыкновенный.

Азотемия (избыточное содержание в крови некоторых продуктов азотистого обмена) — виноград культурный.

Акне (угревая сыпь) — можжевельник обыкновенный.

Алкоголизм, алкогольный бред — баранец, гриб навозник, копытень европейский, лимон, мухомор красный, плаун-баранец, повилика европейская, погребок малый, полынь горькая.

Аллергия (повышенная чувствительность организма к чему-либо) — дурнишник, картофель, паслен черный, полынь горькая, рябина черноплодная, хмель обыкновенный, эфедра хвощевая.

Аллопеция (см. волос выпадение)

Альбуминурия (повышенное содержание белка в моче) — жарновец.

Аменорея (отсутствие менструаций) — баранец, василек синий, гриб чайный, заманиха высокая, кирказон, крестовник дубравный, лук (шелуха), можжевельник обыкновенный, очиток едкий, паслен дольчатый, паслен сладко-горький, петрушка кудрявая, повилика европейская, полынь горькая (корни), рута, щавель конский.

Ангина (острое воспаление небных миндалин) - борщевик сибирский, виноград культурный, вороника черная, дурнишник, ежевика сизая, жимолость, золотая розга, ирга овальнолистная, калина обыкновенная, клоква болотная, лимон, льянка обыкновенная, малина обыкновенная, можжевельник обыкновенный, паслен сладко-горький, паслен черный, печеночница обыкновенная, повилика европейская, погребок малый, полынь горькая, рододендрон золотистый, черноголовка обыкновенная, чистотел большой, шелковица белая, ястребинка волосистая.

Ангионевроз конечностей — мухомор красный.

Анемение рук и ног — миндаль обыкновенный.

Анемия (малокровие, хлороз, девичья немочь) — абрикос обыкновенный, айва продолговатая, актинидия Коломикта, болиголов пятнистый, виноград культурный, вишня обыкновенная, голубика обыкновенная, жимолость, земляника лесная, инжир обыкновенный, калужница болотная, картофель, кизил обыкновенный, кирказон, княженика, копытень европейский, крестовник дубравный, крушина ольховидная, крыжовник отклоненный, льянка обыкновенная, малина обыкновенная, миндаль обыкновенный, очиток большой, очиток едкий, пикульник ладанниковый, полынь горькая, рута душистая, рябина обыкновенная, слива домашняя, хурма восточная, черешня, черника обыкновенная, шелковица белая, шиповник обыкновенный, щавель конский, яблоня.

Анемия злокачественная — акониты, будра плющевидная, волчец кудрявый.

Анорексия (нездоровое стремление к похуданию) — ястребинка волосистая.

Антракоз (хроническое заболевание легких) — Черноголовка обыкновенная.

Ануса трещины — облепиха крушиновидная.

Апизм (болезненное и продолжительное напряжение полового члена без полового возбуждения) - дурман индийский.

Аппетита отсутствие — барбарис обыкновенный, вишня обыкновенная, дымянка, малина обыкновенная, мандарин, морошка приземистая, полынь горькая, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, слива домашняя, слива колючая, смородина красная, хмель обыкновенный, черешня, Черноголовка обыкновенная, чилибуха, ястребинка волосистая.

Арахноидит (воспаление оболочки головного и спинного мозга) — пион уклоняющийся.

Аритмия (нарушение ритма сердечных сокращений) — боярышник кроваво-красный, мухомор красный, наперстянка крупноцветковая, наперстянка пурпуровая, наперстянка ржавая, наперстянка шерстистая, погребок малый, рута душистая, смородина черноплодная.

Артралгия (боль в нескольких суставах) -полынь цитварная.

Артрит (воспаление сустава) — аконит белоустый, аконит джунгарский, брусника обыкновенная, бузина травянистая, бузина черная, грыжник гладкий, донник лекарственный, дрок красильный, дурнишник, купена лекарственная, ломонос виноградолистный, лютик ядовитый, можжевельник обыкновенный, норичник узловатый, омела белая, паслен дольчатый, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, черемуха обыкновенная, черешня, Черноголовка обыкновенная, ясень высокий.

Артрозы (дистрофические изменения суставного хряща) - кирказон.

Аскаридоз — пижма обыкновенная, полынь цитварная.

Астеня — дрок красильный, заманиха высокая, лимонник китайский, мордовник шароголовый, пижма обыкновенная, плющ обыкновенный, полынь горькая, полынь таврическая, цикламен аджарский.

Астенопия (быстро наступающее утомление глаз во время зрительной работы) — мухомор красный.

Астма бронхиальная (жаба, состояние удушья) — абрикос обыкновенный, айва продолговатая, актинидия Коломикта, багульник болотный, барбарис амурский, барвинок малый, белокопытник лекарственный, болиголов пятнистый, борщевик сибирский, будра плющевидная, бузина красная, бузина травянистая, ветреница лютиковая, вех ядовитый, виноград культурный, воронец, вьюнок полевой, гармала, горчица сарептская, дрок красильный, дурман индийский, дурман обыкновенный, дурнишник, дурнишник, желтушник левкойный, золотая розга, инжир обыкновенный, калина обыкновенная, калужница болотная, кирказон, клопо-гон, конопля, красавка, крестовник плосколиственный, ландыш майский, ластовень лекарственный, лобелия вздутая, лютик ядовитый, миндаль обыкновенный, омежник водный, паслен дольчатый, паслен сладко-горький, пижма обыкновенная, пикульник ладанниковый, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, полынь горькая, полынь цитварная, прострел обыкновенный, росянка круглолистная, цикламен аджарский, чистотел большой, эфедра хвощевая, ясменник душистый.

Асцит (скопление жидкости в брюшной полости) — бузина травянистая, волчегодник, вязель, донник белый, дрок красильный, дымянка, жарновец, желтушник левкойный, клоповник, кувшинка белая, наперстянка крупноцветковая, омела белая, очиток едкий, паслен сладко-горький, переступень белый, пижма обыкновенная, цикламен аджарский, чеснок лекарственный, чистотел большой, ястребинка волосистая.

Атеросклероз (сужение просвета артерий) — апельсин сладкий, боярышник кроваво-красный, вьюнок полевой, гранат обыкновенный, грейпфрут, донник лекарственный, земляника лесная, жимолость, калина обыкновенная, клюква болотная, княженика, крыжовник отклоненный, лен обыкновенный, лимон, малина обыкновенная, маслина, облепиха крушиновидная, омела белая, очиток едкий, паслен черный, росянка круглолистная, рябина обыкновенная, слива домашняя, слива колючая, фейхоа, шелковица белая, шиповник обыкновенный, яблоня, якорцы стелющиеся.

Атония (слабость) желудочно-кишечного тракта — дымянка, крушина ольховидная.

Атония (слабость) кишечника — бузина черная, вишня обыкновенная, льянка обыкновенная, чилибуха, щавель конский.

Атония (слабость) мочевого пузыря — льянка обыкновенная, плаун булавовидный, черешня.

Афты — афтозы (небольшие язвы на слизистой оболочке полости рта) — лимон.

Ацидоз (одна из форм нарушения кислотно-щелочного равновесия в сторону кислот) — яблоня.

Б

Базедова болезнь (болезнь щитовидной железы) — горицвет весенний, ландыш майский.

Бели (необычные выделения из половых органов женщины) — ветреница лютиковая, воронец, вьюнок полевой, горец перечный, дымянка, конопля, лаконос американский, мухомор красный, омела белая, паслен черный, плющ обыкновенный, повилка европейская, погремок малый, слива домашняя, слива колючая, цикламен аджарский, чемерица Лобеля, черемуха обыкновенная, ясень высокий, ястребинка волосистая.

Бельмо (стойкое помутнение роговицы глаза) — болиголов пятнистый, дурнишник, мак снотворный, очный цвет полевой, чистотел большой.

Беременность недоношенная. — паслен дольчатый.

Бесплодие — донник белый, кирказон, мандрагора лекарственная, очиток большой, паслен дольчатый, рододендрон золотистый.

Бесплодие мужское — конопля.

Бессонница — апельсин сладкий, багульник болотный, болиголов пятнистый, боярышник кроваво-красный, волчегодник, восковник обыкновенный, вьюнок полевой, грейпфрут, донник лекарственный, калина обыкновенная, клопогон, кувшинка белая, ландыш майский, латук дикий, мак самосейка, мандрагора лекарственная, миндаль обыкновенный, первоцвет весенний, плаун булавовидный, полынь горькая, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, хмель обыкновенный, цикламен аджарский, ясенец кавказский, ястребинка волосистая.

Блефарит (воспаление края век) — василек синий, клещевина, льнянка обыкновенная, мухомор красный.

Блефароспазм (судорожное сжатие век) — мухомор красный.

Болезни костей — донник лекарственный.

Боли в боку — кирказон.

Боли в груди — инжир обыкновенный.

Боли в желудке — василек синий, лютик едкий, резак обыкновенный, Черноголовка обыкновенная.

Боли в желудке и кишечнике — болиголов пятнистый, грыжник гладкий, донник лекарственный.

Боли в животе — бузина черная, дымянка, переступень белый, псоралея костянковая, частуха подорожниковая.

Боли в конечностях и суставах — вех ядовитый.

Боли в области живота — ветреница лютиковая, донник белый, купена лекарственная, можжевельник казацкий, морозник кавказский, хмель обыкновенный.

Боли в кишечнике — донник лекарственный.

Боли в матке — лаконос американский, шафран посевной.

Боли в мочевом пузыре — донник лекарственный, морозник кавказский

Боли в мошонке — лаконос американский.

Боли мышечные — кирказон, можжевельник обыкновенный, хмель обыкновенный.

Боли в ногах — лимон.

Боли в печени — калина обыкновенная.

Боли в почках — донник лекарственный.

Боли в пояснице — вьюнок полевой, кизил обыкновенный, купена лекарственная, морозник кавказский, псоралея костянковая, якорцы стелющиеся.

Боли различные невралгические — безвременник великолепный.

Боли ревматические — горицвет весенний, кирказон, можжевельник обыкновенный.

Боли в области сердца — барбарис амурский, боярышник кроваво-красный, калина обыкновенная.

Бородавки — ветреница лютиковая, инжир обыкновенный, клещевина, лютик едкий, лютик ядовитый, можжевельник казацкий, молочай солнцегляд, очиток большой, переступень белый, плющ обыкновенный, псоралея костянковая, рута душистая, рябина обыкновенная, чистотел большой, яблоня.

Бородавки в носу — болиголов пятнистый.

Брадикардия (урежение сердечных сокращений) — рододендрон золотистый.

Бредовые состояния — латук дикий, мухомор красный.

Бронхит (воспаление бронхов) — абрикос обыкновенный, айва продолговатая, белокопытник лекарственный, белокрыльник, будра плющевидная, бузина черная, вишня обыкновенная, вьюнок полевой,

горец перечный, горчица сарептская, дрок красильный, дымянка, инжир обыкновенный, калужница болотная, кирказон, копытень, кочедыжник, мандарин, мачок желтый, можжевельник обыкновенный, омежник водный, переступень белый, печеночница обыкновенная, пикульник ладанниковый, плющ обыкновенный, прострел обыкновенный, росянка круглолистная, рута душистая, черемуха обыкновенная, черешня, Черноголовка обыкновенная, шелковица белая, эфедра хвощевая, ясменник душистый.

Бронхит хронический — виноград культурный, грейпфрут, донник лекарственный, дурнишник, латук дикий, окопник лекарственный, шафран посевной.

Бронхопневмония — ясень высокий.

Бронхоэктазы (патологическое расширение бронхов с изменением структуры их стенок) - анис обыкновенный, багульник болотный, душица обыкновенная, инжир обыкновенный, иссоп лекарственный, клевер луговой, котовник кошачий, лук репчатый, мать-и-мачеха обыкновенная, медуница мягчайшая, мильнянка лекарственная, синюха голубая, сосна обыкновенная, тимьян ползучий, хрен обыкновенный, чеснок посевной, чина луговая.

Бруцеллез (ундулирующая лихорадка) - эфедра хвощевая, ястребинка волосистая.

Брюшной полости воспаление — (см. асцит).

Брюшной тиф (язвенное поражение лимфатического аппарата тонкой кишки) — мухомор красный, рододендрон золотистый, чемерица Лобеля.

Бурсит (воспаление синовиальных сумок сустава) — рододендрон золотистый.

В

Вазопатия церебральная (заболевание сосудов) — пион уклоняющийся.

Варикозные расширения вен - болиголов пятнистый, ирга овальнолистная, каштан конский, кирказон, можжевельник обыкновенный, омела белая, ясенец кавказский.

Васкулиты (воспаление стенки кровеносного сосуда) — дымянка.

Вегетососудистая дистония — чистотел большой.

Венерические болезни — белена черная, грыжник гладкий, дрок красильный, ломонос виноградолистный, паслен сладко-горький, погребок малый, прострел обыкновенный, чемерица Лобеля, черемуха обыкновенная.

Венерические опухоли костей — авран лекарственный, живокость высокая, живокость сетчатоплодная, клопогон, ломонос виноградолистный.

Венерические язвы застарелые — авран лекарственный.

Венозного кровотока нарушения — инжир обыкновенный.

Венозные вздувшиеся узлы — акация белая.

Верхних дыхательных путей воспаление — вьюнок полевой, мачок желтый, ясень высокий.

Верхних дыхательных путей болезни — барбарис амурский, груша обыкновенная, инжир обыкновенный, хурма восточная.

Веснушки — аронник, болиголов пятнистый, грейпфрут, земляника лесная, клещевина, купена лекарственная, лимон, мак самосейка, миндаль обыкновенный, повилка европейская, росянка круглолистная, цикламен аджарский, чистотел большой, шелковица белая.

Висцероптозы — вьюнок полевой.

Ветрогонные средства (см. метеоризм).

Витилиго (светлые пятна на коже, песь, лейкодермия) — амми большая, горчица сарептская, живокость высокая, кирказон, облепиха крушиновидная, повилка европейская, псоралея костянковая.

Водобоязнь (бешенство, гидрофобия) — лютик едкий, пижма обыкновенная, ястребинка волосистая.

Водянка (отек, избыточное накопление жидкости) — айва продолговатая, барбарис обыкновенный, безвременник великолепный, бересклет бородавчатый, бузина травянистая, бузина черная, василек синий, василистник малый, ветреница лютиковая, виноград культурный, вишня обыкновенная, волчегондик, вороний глаз, адонис весенний, горошек мышиный, донник белый, донник лекарственный, дымянка, желтушник левкойный, живокость полевая, жимолость, кендырь коноплевый, кирказон, клоповник, конопля, копытень, крушина ольховидная, ландыш майский, ластовень лекарственный, ломонос виноградолистный, лютик ползучий, майник двулистный, мак снотворный, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, морозник кавказский, морошка приземистая, очный цвет полевой, паслен сладко-горький, полынь горькая, псоралея костянковая, росянка круглолистная, рута душистая, цикламен аджарский, смородина черноплодная, частуха подорожниковая, чемерица Лобеля, щавель конский.

Водянка брюшная — авран лекарственный, дрок красильный, ластовень лекарственный, латук дикий.

Возбудимость повышенная — донник лекарственный, кирказон, цикламен аджарский.

Возбуждающие средства — кизил обыкновенный, конопля.

Возбуждения маниакальные — дурман индийский.

Волос выпадение (аллопеция) — айва продолговатая, горчица сарептская, гранат обыкновенный, жимолость, княженика, кувшинка белая, можжевельник обыкновенный, можжевельник казацкий, морпозник кавказский, мытник болотный, облепиха крушиновидная, пион уклоняющийся, полынь горькая, полынь цитварная, хмель обыкновенный, цикламен аджарский, ясенец кавказский.

Волос удаление — болиголов пятнистый, вьюнок полевой, латук дикий, мак самосейка.

Волчанка красная (хроническое системное воспалительное заболевание соединительной ткани и сосудов) — чистотел большой.

Воспаление горла — лен обыкновенный, рододендрон золотистый.

Воспаление десен — лен обыкновенный.

Воспаление кишечника — белокрыльник, лаконос американский.

Воспаление мочевого пузыря и почек — василек синий.

Воспаление полости рта — бузина черная, рододендрон золотистый.

Воспаление седалищного нерва (ишиас) — вех ядовитый, рута душистая.

Восстановление тканей — морозник кавказский.

Вшивость (педикулез) — восковник обыкновенный, дымянка, живокость высокая, живокость полевая, живокость сетчатоплодная, мытник болотный, погремок малый, цикламен аджарский.

Вывихи — барбарис амурский, белена черная, полынь горькая, чемерица Лобеля, Черноголовка обыкновенная.

Выкидыши привычные — малина обыкновенная, повилка европейская, полынь горькая.

Выпадение прямой кишки у детей — белозор болотный, лаконос американский, амела белая.

Г

Гайморит (воспаление гайморовых пазух носа) — дурнишник, цикламен аджарский.

Галлюцинации (расстройства восприятия в виде ощущений, образов) — дурман обыкновенный, каштан конский, купена лекарственная, мандрагора лекарственная, ясенец кавказский.

Гангрена (омертвление тканей) — болиголов пятнистый, виноград, вишня, волчец кудрявый, гранат, ежевика, клюква, лимон, очиток едкий, паслен черный, пижма обыкновенная, черемуха обыкновенная, шелковица белая.

Гастралгия — дурман индийский, погребок малый, прострел обыкновенный, Черноголовка обыкновенная.

Гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка) — абрикос обыкновенный, акация белая, багульник болотный, брусника обыкновенная, василек синий, воронец, вороника черная, груша обыкновенная, ежевика сизая, земляника лесная, жимолость, калина обыкновенная, копытень, красавка, крушина слабительная, малина обыкновенная, миндаль обыкновенный, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, смородина черноплодная, черемуха обыкновенная, чистотел большой, шелковица белая, яблоня.

Гастрит анацидный — персик обыкновенный.

Гастрит хронический с пониженной кислотностью желудочного сока — барбарис амурский, белокрыльник, борщевик сибирский, будра плющевидная, вишня обыкновенная, гледичия, гранат обыкновенный, клюква болотная, лимон, лимонник китайский, рута душистая, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, смородина черноплодная, шиповник обыкновенный, якорцы стелющиеся.

Гастрит хронический с повышенной кислотностью желудочного сока — виноград культурный, полынь горькая, хмель обыкновенный, черешня, ясенец кавказский.

Гастроптоз — вязель.

Гастроэнтериты (поражение слизистой оболочки тонкой кишки) — айва продолговатая, водосбор, хмель обыкновенный, Черноголовка обыкновенная.

Гельминтозы (болезни, вызываемые паразитическими червями) — абрикос обыкновенный, горчак ползучий, желтушник лев-койный, земляника лесная, купена лекарственная, маслина, персик обыкновенный.

Гематомы (кровоизлияния, ограниченное скопление крови в тканях) — полынь горькая, рута душистая, хмель обыкновенный, яблоня, якорцы стелющиеся, ясменник душистый.

Гемоколит (кровотечение из тонкой кишки) — шавель конский.

Геморрой (застой крови в прямой кишке) — абрикос обыкновенный, аронник, безвременник великолепный, борщевик сибирский, виноград культурный, гармала, донник лекарственный, дрок красильный, дурман обыкновенный, дурнишник, дымянка, земляника лесная, калина обыкновенная, каштан конский, кирказон, клещевина, красавка, крестовник дубравный, крестовник обыкновенный, крушина ольховидная, крушина слабительная, куколь обыкновенный, купена лекарственная, лаконос американский, льнянка обыкновенная, льнянка обыкновенная, мак самосейка, мак снотворный, малина обыкновенная, маслина, можжевельник казацкий, молочай солнцегляд, морозник кавказский, мытник болотный, наперстянка крупноцветковая, норичник узловатый, норичник узловатый, обвойник греческий, облепиха крушиновидная, омела белая, паслен сладко-горький, паслен черный, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, полынь горькая, рута душистая, рябина обыкновенная, цикламен аджарский, частуха подорожниковая, черника обыкновенная, чистотел большой, шелковица белая, щавель конский, ястребинка волосистая.

Гемофилия (кровоточивость) — шиповник обыкновенный.

Гидрофобии (боязнь воды) — бузина травянистая.

Гепатит (инфекционное заболевание печени) - барбарис амурский, барбарис обыкновенный, будра плющевидная, гранат обыкновенный, дрок красильный, полынь горькая, рябина черноплодная, шелковица белая, щавель конский.

Гепатохолецистит (инфекционное заболевание печени и желчного пузыря) — барбарис амурский, барбарис обыкновенный.

Герпес (кожная вирусная инфекция) — миндаль обыкновенный, можжевельник обыкновенный, очиток большой, рута душистая.

Гингивит (воспаление десен) — арника горная, борщевик сибирский, паслен сладко-горький, полынь горькая, черника обыкновенная, щавель конский, ястребинка волосистая.

Гинекологические болезни — клюква болотная, можжевельник обыкновенный, облепиха крушиновидная.

Гиперкератоз (избыточное ороговение кожи) — псоралея костянковая.

Гипертония (повышенное артериальное давление крови) — абрикос обыкновенный, апельсин сладкий, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, белокопытник лекарственный, бересклет бородавчатый, боярышник кроваво-красный, брусника обыкновенная, василек синий, виноград культурный, вьюнок полевой, гранат обыкновенный, грейпфрут, донник лекарственный, дурнишник, жимолость, земляника лесная, ирга овальнолистная, калина обыкновенная, картофель, кедровый коноплевый, кирказон, клопогон, клюква болотная, крестовник ромболистный, крыжовник отклоненный, ластовень лекарственный, лимон, луносе-мянник даурский (лучшее средство), малина обыкновенная, марьянник дубравный, маслина, наперстянка крупноцветковая, облепиха крушиновидная, омела белая, очиток едкий, паслен черный, пион уклоняющийся, полынь горькая, раувольфия змеиная, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, слива домашняя, смородина красная, хурма восточная, чемерица Лобеля, Черноголовка обыкновенная, чистотел большой, шелковица белая, шиповник обыкновенный, щавель конский, яблоня, якорцы стелющиеся, ясенец кавказский.

Гиповитаминозы (витаминная недостаточность) — актинидия Коломикта, апельсин сладкий, барбарис амурский, голубика обыкновенная, груша обыкновенная, ель, лимон, первоцвет весенний, пихта, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, сосна, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, шиповник обыкновенный.

Гипотензия (понижение артериального давления) — дрок красильный, полынь горькая, хурма, чемерица Лобеля.

Гипотиреоз (недоразвитие щитовидной железы) — плющ обыкновенный.

Гипотиреодизм — дрок красильный.

Гипотония (пониженное артериальное давление крови) - заманиха высокая, инжир обыкновенный, лимонник китайский, мордовник шароголовый, очиток большой, пижма обыкновенная, эфедра хвощевая.

Глаз хроническое воспаление — барбарис амурский, болиголов пятнистый, ломонос виноградолистный, пион уклоняющийся, черемуха обыкновенная.

Глазная боль — донник лекарственный, живокость высокая, паслен черный.

Глазные болезни — айва продолговатая, василек синий, василистник малый, виноград культурный, вороний глаз, гармала, горчица сарептская, гранат обыкновенный, дурнишник, живокость полевая, жимолость, кизил обыкновенный, клещевина, конопля, копытень, крестовник плосколистный, ландыш майский, лен обыкновенный, лимон, лимонник китайский, ломонос виноградолистный, льнянка обыкновенная, мак снотворный, миндаль обыкновенный, можжевельник казацкий, мухомор красный, облепиха крушиновидная, очный цвет полевой, паслен черный, персик обыкновенный, пион уклоняющийся, рута душистая, цикламен аджарский, чемерица Лобеля, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, чистотел большой, шафран посевной, шиповник обыкновенный.

Гланд воспаления — полынь горькая.

Глисты — авран лекарственный, василек синий, восковник обыкновенный, живокость высокая, клещевина, крестовник дубравный, крушина ольховидная, мак снотворный, марь противоглистная, можжевельник казацкий, очиток большой, папортник мужской, парнолистник обыкновенный, паслен черный, пижма обыкновенная, повилка европейская, полынь горькая, полынь цитварная, рута душистая, чесночник лекарственный, чистотел большой, щавель конский, ясенец кавказский, ясень высокий.

Глухота — болиголов пятнистый, можжевельник казацкий, морозник кавказский, ясень высокий.

Гнойники — см. абсцессы, нарывы.

Головная боль — белозор болотный, бересклет бородавчатый, болиголов пятнистый, борщевик сибирский, брусника обыкновенная, бузина красная, василек синий, ветреница лютиковая, вех ядовитый, воронец, вороний глаз, вороника черная, вьюнок полевой, горец перечный, груша обыкновенная, донник белый, донник лекарственный, дурнишник, дымянка, желтушник левкой-ный, живокость высокая, кизил обыкновенный, кирказон, клопогон, клюква болотная, копытень, кочедыжник, кубышка желтая, ландыш майский, латук дикий, лимон, ломонос виноградолистный, льнянка обыкновенная, лютик едкий, лютик ползучий, мак самосейка, миндаль обыкновенный, молочай солнцегляд, мухомор красный, мытник болотный, норичник узловатый, очный цвет полевой, паслен черный, персик обыкновенный, печеночница обыкновенная, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, повилка европейская,

погремок малый, полынь горькая, рододендрон золотистый, рута душистая, рябина обыкновенная, чемерица Лобеля, шелковица белая, яблоня.

Головокружения — боярышник кроваво-красный, вех ядовитый, иберийка, крушина ольховидная, кубышка желтая, марьянник дубравный, мухомор красный, норичник узловатый, омела белая, первоцвет весенний, рута душистая, Черноголовка обыкновенная, ястребинка волосистая.

Головы болезни — мыльнянка лекарственная, плющ обыкновенный.

Голода приступы (или голод беспорядочный) — виноград культурный, мухомор красный.

Голоса потеря — груша обыкновенная, хмель обыкновенный.

Гонорея (венерическая болезнь) — ветреница лютиковая, горец перечный, грыжник гладкий, — лимон, чемерица Лобеля, якорцы стелющиеся.

Горла болезни — будра плющевидная, жимолость, ирга овальнолистная, мак снотворный, малина обыкновенная, слива растопыренная, смородина черная, черника обыкновенная.

Гортанных желез затвердение — болиголов пятнистый, очный цвет полевой, печеночница обыкновенная.

Горла отеки — дурнишник, можжевельник обыкновенный, переступень белый, щавель конский.

Глотки воспаление (см. ларингит) — ежевика сизая.

Горла спазмы — дурнишник, иберийка.

Грибковые поражения кожи (дерматомикозы) — белена черная, бузина травянистая, вьюнок полевой, дрок красильный, дурнишник, лимон, льнянка обыкновенная, лютик ползучий, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, паслен сладко-горький, прострел обыкновенный, Черноголовка обыкновенная якорцы стелющиеся.

Грибковые поражения слизистой рта — льнянка обыкновенная.

Грипп — апельсин сладкий, багульник болотный, кирказон, кочедыжник, малина обыкновенная, наперстянка пурпуровая, паслен сладко-горький, плющ обыкновенный, чистотел большой, ястребинка волосистая.

Грыжа — белокрыльник, грыжник гладкий, живокость высокая, живокость полевая, княженика, купена лекарственная, лютик едкий, можжевельник казацкий, очный цвет полевой, чемерица Лобеля.

Грыжа ущемленная — красавка.

Губ краснота и растрескивание — мухомор красный.

Д

Давление крови снижающие средства — багульник болотный.

Депрессия (ипохондрия) — волчец кудрявый, грейпфрут, дурман обыкновенный, заманиха высокая, кирказон, лимонник китайский, мухомор красный, омела белая, очный цвет полевой, паслен сладко-горький, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, повилика европейская, чемерица Лобеля.

Дерматит аллергический - дрок красильный.

Дерматиты (воспалительные заболевания кожи) — будра плющевидная, грейпфрут, грыжник гладкий, льнянка обыкновенная, малина обыкновенная, мухомор красный, плаун булавовидный, рододендрон золотистый, хмель обыкновенный, чистотел большой.

Дерматиты зудящие — барвинок малый, вьюнок полевой, дурнишник, плющ обыкновенный, хмель обыкновенный, норичник узловатый, черемуха обыкновенная.

Дерматозы (кожные болезни) — слива домашняя.

Дерматомикозы (см. грибковые поражения кожи).

Десен заболевания — барбарис обыкновенный, барвинок малый, гармала, ежевика сизая, калина обыкновенная, окопник лекарственный, рута душистая, шиповник обыкновенный.

Диабет сахарный (эндокринное заболевание, вызванное нехваткой гормона инсулина в организме) — абрикос обыкновенный, аконит белоустый, аконит джунгарский, барвинок малый, бузина травянистая, бузина черная, голубика обыкновенная, грейпфрут, груша обыкновенная, заманиха высокая, кизил обыкновенный, купена лекарственная, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, омела белая, персик обыкновенный, повилика европейская, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, слива домашняя, смородина красная, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, шелковица белая.

Диатез или золотуха (предрасположенность к различным заболеваниям) — будра плющевидная, василек синий, вязель, виноград культурный, дрок красильный, дурнишник, дурнишник, земляника лесная, золотая розга, калина обыкновенная, калужница болотная, кирказон, конопля, лютик ползучий, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, мухомор красный, мыльнянка лекарственная, паслен сладко-горький, переступень белый, персик обыкновенный, печеночница обыкновенная, плющ обыкновенный, полынь горькая, смородина черноплодная, хмель обыкновенный, чемерица Лобеля, Черноголовка обыкновенная, чистотел большой.

Диатез геморрагический — рябина черноплодная, шиповник обыкновенный.

Дивертикул (врожденное или приобретенное выпячивание стенки полого органа пищевода, мочевого пузыря, кишки) — молочай солнцегляд.

Дизентерия (инфекционная болезнь, вызванная бактериями, характеризующаяся поражением толстой кишки) — айва продолговатая, багульник болотный, барбарис амурский, борщевик сибирский, виноград культурный, вишня обыкновенная, вязель, голубика обыкновенная, горец перечный, горошек мышиный, груша обыкновенная, дурнишник, дурнишник, ежевика сизая, земляника лесная, инжир обыкновенный, кизил обыкновенный, молочай солнцегляд, окопник лекарственный, омела белая, очный цвет полевой, паслен черный, рябина обыкновенная, слива колючая, смородина черноплодная, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, щавель конский, эфедра хвощевая, яблоня, ясень высокий.

«Дикое мясо» — горец перечный.

Диплопия (двоение в глазах) — мухомор красный.

Дисбактериоз (изменение нормальной микрофлоры полых органов) — смородина черноплодная.

Дискенезия желчных протоков (нарушение движения желчи) — барбарис амурский, барбарис обыкновенный, полынь горькая, яблоня.

Дисменорея — крестовник дубравный, очиток едкий, паслен сладко-горький.

Диспепсия (нарушение процесса пищеварения) — инжир обыкновенный, кермек Гмелина, плаун булавовидный, черника обыкновенная.

Дистония — полынь горькая.

Дистрофия мышц (недостаточное питание мышц) — льнянка обыкновенная.

Дифтерит (бактериальная заразная болезнь) — лимон.

Дифтерия (острое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалительным процессом в зеве, гортани, трахее) — ва-силистник малый, лаконос, очиток едкий, паслен черный.

Дрожание конечностей -- мухомор красный.

Дуоденит (воспаление 12-перстной кишки) — плюц обыкновенный.
Дыхательных путей болезни - бузина черная, вишня обыкновенная.

Желез воспаление — болиголов пятнистый.

Желтуха (инфекционное заболевание печени) — багульник болотный, безвременник великолепный, барбарис обыкновенный, борщевик сибирский, василек синий, виноград культурный, вишня обыкновенная, водосбор, волчегодник, грыжник гладкий, дурнишник, дымянка, жарновец, живокость высокая, конопля, кубышка желтая, кувшинка белая, лимон, льнянка обыкновенная, наперстянка крупноцветковая, очиток едкий, очный цвет полевой, печеночница обыкновенная, плющ обыкновенный, повилка европейская, погребок малый, полынь горькая, хмель обыкновенный, цикламен аджарский, чистотел большой, щавель конский, ясенец кавказский, ястребинка волосистая.

Желтуха катаральная (болезнь печени воспалительного характера) — водосбор.

Желудка спазмы — дурман индейский, кубышка желтая.

Желудочного сока кислотность пониженная — горец перечный, полынь горькая, резак обыкновенный.

Желудка болезни — абрикос обыкновенный, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, бузина черная, голубика обыкновенная, ежевика сизая, живокость высокая, живокость полевая, жимолость, золотая розга, ирга овалнолистная, кувшинка белая, куколь обыкновенный, лютик едкий, мак снотворный, малина обыкновенная, марь противоглистная, марьянник дубравный, миндаль обыкновенный, молочай солнцегляд, мыльнянка лекарственная, мытник болотный, омежник водный, очиток большой, паслен черный, пижма обыкновенная, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, повилка европейская, погребок малый, цикламен аджарский, черемуха обыкновенная, чистотел большой, шафран посевной, эфедра хвощевая, якорцы стелющиеся.

Желудка катар (воспаление желудка) — мак самосейка.

Желудка катар с пониженной кислотностью — дымянка.

Желудочно-кишечного тракта болезни — айва продолговатая, актинидия Коломикта, боярышник кроваво-красный, брусника обыкновенная, будра плющевидная, виноград культурный, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, ежевика сизая, земляника лесная, калина обыкновенная, картофель, качим, кермек Гмелина, кизил обыкновенный, клещевина, копытень, красавка, кубышка желтая, маслина, можжевельник обыкновенный, мушмула обыкновенная, окопник лекарственный, омела белая, персик обыкновенный, пикульник ладаннико-вый, пион уклоняющийся, повилка европейская, раувольфия змеиная, рододендрон золотистый, рута душистая, рябина обыкновенная, слива домашняя, смородина черноплодная, хурма восточная, черемуха обыкновенная, шиповник обыкновенный, щавель конский, эфедра хвощевая.

Желудочные расстройства — барбарис обыкновенный, яблоня.

Желчевыводящих путей болезни — василек синий, очный цвет полевой, рябина обыкновенная, чистотел большой.

Желчного пузыря болезни — барбарис амурский, гранат обыкновенный, грейпфрут, жимолость, слива домашняя.

Желчного пузыря воспаление (холецистит) — гледичия.

Желчнокаменная болезнь (см. камни в желчном пузыре).

Желчнокаменная болезнь — борщевик сибирский, будра плющевидная, ветреница лютиковая, горец перечный, дымянка, золотая розга, красавка, очный цвет полевой, полынь горькая, чистотел большой.

Желчного пузыря воспаление (холецистит) — дымянка, крушина ольховидная, крушина слабительная, очный цвет полевой, пижма обыкновенная, плющ обыкновенный, плющ обыкновенный, хмель обыкновенный, чистотел большой.

Женские болезни (дисменорея, вагинизм, спазмы мышц шейки матки, прямой кишки, мочеиспускательного канала) — акация белая, багульник болотный, белена черная, белозор болотный, болиголов пятнистый, борщевик сибирский, василистник малый, волчегодник, воронец, вьюнок полевой, дымянка, живокость высокая, калина обыкновенная, клещевина, клоповник, крестовник дубравный, купена лекарственная, лаконос американский, луносемянник даурский, лютик ядовитый, малина обыкновенная, можжевельник казацкий, можжевельник обыкновенный, мытник болотный, норичник узловатый, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, омела белая, очиток большой, очиток едкий, очный цвет полевой, паслен дольчатый, паслен сладко-горький, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, плющ обыкновенный, полынь горькая, прострел обыкновенный, псоралея костянковая, рододендрон золотистый,

рута душистая, рябина обыкновенная, слива домашняя, хурма восточная, цикламен аджарский, Черноголовка обыкновенная, чистотел большой, ясенец кавказский.

Задержка мочи в мочевом пузыре — болиголов пятнистый, василек синий, мухомор красный.

Зайкание — вех ядовитый, княженика.

Занозы - кирказон.

Запах изо рта — абрикос обыкновенный, золотая розга, лимон, мухомор красный, плющ обыкновенный, полынь горькая, рододендрон золотистый, рута душистая.

Запор - абрикос обыкновенный, актинидия Коломикта, апельсин сладкий, барбарис обыкновенный, белокрыльник, болиголов пятнистый, брусника обыкновенная, бузина черная, василек синий, виноград культурный, вишня обыкновенная, инжир обыкновенный, крыжовник отклоненный, кувшинка белая, льнянка обыкновенная, маслина, мухомор красный, облепиха крушиновидная, первоцвет весенний, рябина обыкновенная, слива домашняя, смородина красная, черешня, шелковица белая, цикламен аджарский, щавель конский.

Запор хронический — гледичия, дымянка, кирказон, крушина ольховидная, крушина слабительная, кубышка желтая, можжевельник казацкий.

Зверей хищных отгоняли — дымом горчицы сарептской.

Злокачественные опухоли — вязель, шафран посевной

Змей и ядовитых насекомых укусы — багульник болотный, рута душистая.

Зоб (см. щитовидной железы болезни) — болиголов пятнистый.

Золотуха (см. Диатез).

Зрения потеря — ветреница лютиковая, дурман индейский, рута душистая.

Зрительного нерва атрофия — мордовник шароголовый.

Зубная боль — абрикос обыкновенный, белена черная, борщевик сибирский, будра плющевидная, ветреница лютиковая, воловик, волчегодник, горец перечный, дурнишник, дурнишник, живокость высокая, живокость сетчатоплодная, клещевина, крестовник обыкновенный, куколь обыкновенный, ломонос виноградолистный, лютик едкий, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, морозник кавказский, мухомор красный, паслен сладко-горький, повилка европейская, черемуха обыкновенная, шелковица белая, щавель конский.

Зубов болезни — виноград культурный, дурнишник, кирказон, лимон, окопник ле-карственный, очиток большой, чистотел большой.

Зубов прорезывание — мак самосейка, пион уклоняющийся.

Зубов шатание — барвинок малый

Зуд и жжение в заднем проходе — мухомор красный.

Зуд и жжение в молочных сосках — мухомор красный.

Зуд и раздражение половых органов — мухомор красный.

Зуд и раздражение в носу — мухомор красный.

Зуд и сыпь на коже — барвинок малый, борщевик сибирский, кирказон, мухомор красный, хмель обыкновенный, чемерица Лобеля.

Зуд в ушах — мухомор красный.

Зябкость болезненная — мухомор красный.

И

Изжога — акация белая, клюква болотная, шелковица белая.

Излишняя полнота — водосбор.

Икота — кирказон.

Икота болезненная — дурман индейский.

Импотенция (половое бессилие) — аралия маньчжурская, барвинок, болиголов пятнистый, ветреница лютиковая, горчица са-рептская, женьшень, заманиха высокая, заячья капуста, зверобой, клевер, клоповник, крапива двудомная, кубышка желтая, ластовень лекарственный, левзея софлоровидная, лук, любка двулистная, льнянка, Melissa, можжевельник обыкновенный, мордовник шароголовый, мухомор красный, мята, омела белая, орех (греческий и кедровый), пажитник, повилка европейская, полынь горькая, псоралея костянковая, родиола розовая, рута душистая, секурина полукустарниковая, цикламен аджарский, шелковица белая, ягель, ятрышник (салеп).

Инсульт (острое нарушение кровообращения головного мозга) — ландыш майский, марь противоглистная, омела белая, полынь горькая.

Инфаркт миокарда (выход из строя сердечной мышцы) — абрикос обыкновенный, ирга овальнолистная.

Инфекции острые — василистник малый, ландыш майский.

Инфекции респираторные — белена черная, будра плющевидная.

Инфекционные болезни (тиф, грипп, «скарлатина») — горичвет весенний, норичник узловатый.

Инфаркт миокарда (выход из строя сердечной мышцы) — мак снотворный.

Ипохондрия (см. депрессия)

Испуг — живокость высокая, плаун-ба-ранец.

Истерия (психическое расстройство) -белозор болотный, белокопытник лекарственный, борщевик сибирский, ветреница лютиковая, вех ядовитый, горец перечный, адонис весенний, донник лекарственный, ежевика сизая копытень, марь противоглистная, можжевельник казацкий, наперстянка крупноцветковая, паслен сладко-горький, пижма обыкновенная, повилка европейская, шафран посевной, ясменник душистый.

Истощение — гранат обыкновенный, дрок красильный, заманиха высокая, хурма восточная.

Ишемическая болезнь сердца (уменьшение кровонаполнения сердца) — донник лекарственный, лен обыкновенный.

Ишиас (воспаление седалищного нерва) — аконит белоустый, аконит джунгарский, аронник, вех ядовитый, гармала, горчица сарептская, земляника лесная каштан конский, кирказон, клецевина, лен обыкновенный, льнянка обыкновенная, лютик ползучий, мак самосейка, мак снотворный мухомор красный, омела белая, паслен сладко-горький, переступень белый, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, рута душистая, чемерица Лобеля.

К

Камень зубной — земляника лесная.

Камни в организме — виноград культурный, горчица сарептская, грыжник гладкий, конопля, миндаль обыкновенный, паслен черный, чистотел большой, ясменник душистый.

Камни в печени — барбарис обыкновенный, василек синий, земляника лесная, паслен черный.

Камни в почках — белозор болотный, будра плющевидная, виноград культурный, вишня обыкновенная, гелиотроп, груша обыкновенная, грыжник гладкий, дурнишник, дымянка, земляника лесная, клюква болотная, морошка приземистая, мушмула обыкновенная, мыльнянка лекарственная, очный цвет полевой, плющ обыкновенный, рябина обыкновенная, частуха подорожниковая, черешня, черника обыкновенная, чистотел большой, шиповник обыкновенный, ясенец кавказский, ясень высокий, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Камни в желчном пузыре — барбарис амурский, барбарис обыкновенный, груша обыкновенная, земляника лесная, маслина, можжевельник обыкновенный, паслен черный, черника обыкновенная, ясменник душистый.

Камни в желчных протоках — ясменник душистый.

Камни в мочевом пузыре — акация белая, апельсин сладкий, брусника обыкновенная, будра плющевидная, василек синий, виноград культурный, горец перечный, груша обыкновенная, дрок красильный, дурнишник, жарновец, инжир обыкновенный, кувшинка белая, мушмула обыкновенная, очный цвет полевой, паслен черный, полынь горькая, рута душистая, рябина обыкновенная, смородина красная, черешня, черника обыкновенная, шафран посевной, шиповник обыкновенный, щавель конский, якорцы стелющиеся, ясенец кавказский, ястребинка волосистая.

Кандидоз — слива колючая, яблоня.

Капилляротоксикоз — рябина черноплодная.

Карбункулы (большие чирьи) — донник лекарственный, латук дикий, окопник лекарственный, очиток большой, псоралея костянковая, ремерия гибридная, рододендрон золотистый.

Кардиосклероз (частичное замещение ткани сердечной мышцы соединительной тканью) — желтушник левкойный, кендырь коноплевый

Кариес — актинидия Коломикта, лимон.

Каталепсия — полынь горькая.

Катаракта (частичное или полное помутнение хрусталика глаза) — гармала, мухомор красный, очный цвет полевой.

Катар желудка и кишечника — борщевик сибирский

Катар слизистой оболочки носа — плющ обыкновенный
Кардионеврозы — белозор болотный.

Катары верхних дыхательных путей — белокрыльник

Кашель — абрикос обыкновенный, айва продолговатая, багульник болотный, белокопытник лекарственный, брусника обыкновенная, бузина красная, бузина черная, василек синий, виноград культурный, водосбор, восковник обыкновенный, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, ежевика сизая, инжир обыкновенный, калина обыкновенная, кирказон, клюква болотная, конопля, кубышка желтая, латук дикий, лен обыкновенный, мак самосейка, мак снотворный, марь противоглистная, маслина, морозник кавказский, морошка приземистая, мушмула обыкновенная, мыльнянка лекарственная, печеночница обыкновенная, плющ обыкновенный, погремок малый, прострел обыкновенный, росянка круглолистная, рябина обыкновенная, слива колючая, слива растопыренная, черемуха обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, яблоня, ясень высокий, ясменник душистый.

Кашель застарелый — горчица сарептская, конопля, смородина черная.

Кашель судорожный — белена черная, болиголов пятнистый, болиголов пятнистый, дурман обыкновенный, мухомор красный, осока парвская, шафран посевной.

Кислотность желудочного сока повышенная — слива домашняя.

Кислотность желудочного сока пониженная — абрикос обыкновенный.

Кишечная палочка — донник белый, крушина ольховидная.

Кишечника атония (см. атония кишечника) — дурнишник, волчец кудрявый, льнянка обыкновенная, очиток едкий.

Кишечника спазмы — дурман индейский, чистотел большой.

Кишечные болезни — апельсин сладкий, земляника лесная, малина обыкновенная, слива колючая.

Кишечные расстройства — ирга овальнолистная.

Кишки прямой трещины — крушина ольховидная, крушина слабительная, рута душистая.

Кишки слепой воспаления — полынь горькая.

Кишки толстой воспаления — волчегородник, омела белая, пижма обыкновенная.

Кишки толстой выпадение — дурман индейский.

Климакс (период затихания детородной функции) — донник лекарственный, заманиха высокая, крушина ольховидная, мухомор красный, полынь горькая, хмель обыкновенный.

Кожные болезни — абрикос обыкновенный, айва продолговатая, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, белена черная, борщевик сибирский, будра плющевидная, бузина красная, василек синий, вех ядовитый, горец перечный, горчица сарептская, гранат обыкновенный, грейпфрут, донник лекарственный, дрок красильный, дурнишник, дурнишник, дымянка, ежевика сизая, живокость сетчатоплодная, жимолость, земляника лесная, калина обыкновенная, кизил обыкновенный, клещевина, клюква болотная, конопля, крушина ольховидная, крушина слабительная, крыжовник отклоненный, кубышка желтая, кувшинка белая, куколь обыкновенный, лаконос американский, лимон, льнянка обыкновенная, лютик едкий, лютик ползучий, лютик ядовитый, малина обыкновенная, мандарин, маслина, марьянник дубравный, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, мордовник шароголовый, морозник кавказский, морощка приземистая, мухомор красный, мушмула обыкновенная, мыльнянка лекарственная, норичник узловатый, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, очиток большой, очиток едкий, паслен дольчатый, паслен сладко-горький, паслен черный, персик обыкновенный, пижма обыкновенная, пи-кульник ладанниковый, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, повелика европейская, прострел обыкновенный, псоралея костянковая, рогогла-вик пряморогий, рододендрон золотистый, росянка круглолистная, рута душистая, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, слива домашняя, хмель обыкновенный, хурма восточная, чемерица Лобеля, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, чеснок лекарственный, чистотел большой, шелковица белая, шиповник обыкновенный, щавель конский, яблоня, якорцы стелющиеся, ясенец кавказский, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Кожные сыпи различные — восковник обыкновенный, льнянка обыкновенная, лютик ползучий, повелика европейская, шафран посевной.

Кожи воспаление — бузина черная.

Коклюш (инфекционная болезнь с приступами кашля) — абрикос обыкновенный, актинидия Коломикта, безвременник великолепный, будра плющевидная, василек синий, ветреница лютиковая, вех ядовитый, дурман обыкновенный, дурнишник, живокость высокая, калужница болотная, куколь обыкновенный, латук дикий, мандарин, молочай солнцегляд, омела белая, паслен сладко-горький, первоцвет весенний, плющ обыкновенный, прострел обыкновенный, росянка круглолистная, шафран посевной, эфедра хвощевая.

Колики (внезапный приступ резких схваткообразных болей) — василек синий, вязель, гармала, дурман индейский, клещевина, крестовник широколистный, омела белая, паслен черный, плаун булавовидный, полынь горькая, рута душистая.

Колики желудочные — слива домашняя, черника обыкновенная.

Колики в области желудочно-кишечного тракта — горец перечный, водосбор.

Колики желчного пузыря — льнянка обыкновенная, очиток едкий.

Колики желчного пузыря — лен обыкновенный.

Колики кишечные — бузина травянистая, дурнишник, ясменник душистый.

Колики печеночные — красавка, крестовник плосколистный, ластовень лекарственный.

Колики почечные — красавка, крестовник плосколистный, ластовень лекарственный.

Колит (воспаление толстой кишки) — айва продолговатая, барвинок малый, борщевик сибирский, брусника обыкновенная, будра плющевидная, вороника черная, голубика обыкновенная, горчица весенний, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, ежевика сизая, земляника лесная, жимолость, калина обыкновенная, кирказон, клюква болотная, красавка, малина обыкновенная, мандарин, можжевельник обыкновенный, плющ обыкновенный, рододендрон золотистый, слива колючая, хмель обыкновенный, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, щавель конский, яблоня.

Колит спастический — василек синий, гледичия, кирказон, крестовник плосколистный, крушина ольховидная, черешня.

Колит хронический — вишня обыкновенная, — лен обыкновенный, пион уклоняющийся.

Колит язвенный — полынь горькая, чистотел большой.

Кольпиты трихомонадные (воспаления слизистой оболочки влагалища) — можжевельник казацкий, можжевельник обыкновенный, облепиха крушиновидная, полынь горькая, черемуха обыкновенная, чистотел большой.

Конвульсии — белена черная, прострел обыкновенный.

Контрактура суставов (ограничение нормальной амплитуды движения) — очиток большой.

Конъюнктивит (воспаление соединительной оболочки глаза) — василек синий, дурман обыкновенный, живокость полевая, лен обыкновенный, льнянка обыкновенная, мухомор красный, персик обыкновенный, рута душистая, ястребинка волосистая.

Короста (ороговевшие части кожи, струпья) — щавель конский.

Корь у детей — болиголов пятнистый, бузина травянистая, василистник малый, малина обыкновенная, прострел обыкновенный.

Костей болезни — болиголов пятнистый, гармала, горичвет весенний, окопник лекарственный, очиток едкий, паслен сладко-горький, пион уклоняющийся.

Костей переломы — барбарис амурский, будра плющевидная, василек синий, вороний глаз, горчица сарептская, гранат обыкновенный, дрок красильный, живокость высокая, купена лекарственная, лимон, наперстянка крупноцветковая, омела белая, очиток большой, очиток едкий, шиповник обыкновенный.

Кошмарные сновидения — пион уклоняющийся, повилика европейская. Крапивница (аллергическая болезнь с внезапным высыпанием волдырей на коже) — дурнишник, дымянка, миндаль обыкновенный, эфедра хвощевая, ясенец кавказский.

Красная системная волчанка — (см. Волчанка)

Краснота, отечность — мухомор красный.

Краснуха у детей — бузина травянистая.

Крови болезни — абрикос обыкновенный, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, полынь горькая, чистотел большой, ясменник душистый.

Крови застой в малом круге кровообращения — волчегодник.

Кровоподтеки (см. гематомы) — лен обыкновенный, миндаль обыкновенный.

Кровообращения нарушения — боярышник кроваво-красный.

Кровообращения недостаточность — горичвет весенний, олеандр обыкновенный, полынь Таврическая.

Кровотечения внутренние — морошка приземистая.

Кровотечения геморроидальные — черника обыкновенная.

Кровотечения желудочные — ежевика сизая, ломонос виноградолистный, омела белая, ястребинка волосистая.

Кровотечения кишечные — ежевика сизая.

Кровотечения легочные — белозор болотный, ломонос виноградолистный, миндаль обыкновенный, мухомор красный, омежник водный, омела белая, переступень белый, шиповник обыкновенный.

Кровотечения маточные - айва продолговатая, апельсин сладкий, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, вишня обыкновенная, горец перечный, воронец кудрявый, донник лекарственный, дымянка, калина обыкновенная, каштан конский, кермек Гме-лина, кочедыжник, кубышка желтая, куколь обыкновенный, лютик ползучий, майник двулистный, мытник болотный, омела белая, осока парвская, очиток едкий, переступень белый, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, повилика европейская, черника обыкновенная, шиповник обыкновенный, щавель конский, ясенец кавказский, ястребинка волосистая.

Кровотечение из носа — калина обыкновенная, лимон, шиповник обыкновенный, майник двулистный, мухомор красный, окопник лекарственный, омела белая.

Кровотечения различной природы - айва продолговатая, актинидия Коломикта, апельсин сладкий, багульник болотный, барбарис амурский, виноград культурный, вишня, вьюнок полевой, горец перечный, горошек мышиный, дымянка, жимолость, земляника, калина обыкновенная, каштан конский, майник двулистный, малина обыкновенная, очный цвет полевой, полынь горькая, рябина обыкновенная, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, шиповник обыкновенный, щавель конский, эфедра хвощевая, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Куриная слепота (гемералопия — резкое ухудшение зрения при пониженном освещении) — болиголов пятнистый, василек синий, виноград культурный, облепиха крушиновидная.

Кровохарканье — айва продолговатая, апельсин сладкий, брусника обыкновенная, виноград культурный, желтушник левкойный, каштан конский, майник двулистный, миндаль обыкновенный, морошка приземистая, печеночница обыкновенная.

Л

Ларингит (воспаление слизистой оболочки гортани) — абрикос обыкновенный, бузина травянистая, бузина черная, горец перечный, инжир обыкновенный, переступень белый, росянка круглолистная.

Ларингит острый и хронический — белокопытник лекарственный, белокрыльник

Ларинготрахеиты (воспаление слизистых оболочек гортани и трахеи) - вьюнок полевой, мухомор красный.

Легких болезни - барбарис амурский, будра плющевидная, виноград культурный, вьюнок полевой, горец перечный, горчица сарептская, живокость высокая, живокость полевая, каштан конский, копытень, купена лекарственная, лимон, луносемянник даурский, мак самосейка, мачок желтый, миндаль обыкновенный, можжевельник обыкновенный, мытник болотный, первоцвет весенний, полынь горькая, рута душистая, чемерица Лобеля.

Легких воспаления — вишня обыкновенная.

Лейкемия (лейкоз — опухоль из кроветворных клеток) — донник лекарственный, мухомор красный, паслен дольчатый, пи-кульник ладанниковый, полынь горькая, чистотел большой, ястребинка волосистая.

Лейкодермия (нарушение пигментации кожи) — дурнишник, облепиха крушиновидная.

Лейкозы (опухоль из кроветворных клеток) — рябина черноплодная.

Лейшманиоз (пендинская язва) — барбарис амурский, барбарис обыкновенный.

Летаргия (состояние патологического сна) — борщевик сибирский, мак снотворный.

Лимфаденит (воспаление лимфатических узлов) - норичник узловатый, полынь горькая.

Лимфатических узлов заболевания — болиголов пятнистый, волчегодник, куколь обыкновенный, омела белая.

Лимфатической системы болезни - купена лекарственная, шафран посевной.

Липомы (доброкачественная опухоль, развивающаяся в жировой ткани) - норичник узловатый.

«Лисья» болезнь (облысение) - полынь горькая, полынь цитварная, цикламен аджарский.

Лихорадка (повышенная температура тела) — апельсин сладкий, багульник болотный, барбарис амурский, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, бузина черная, василек синий, виноград культурный, волчец кудрявый, вороний глаз, вьюнок полевой, вязель, гармала, голубика обыкновенная, груша обыкновенная, ежевика сизая, калужница болотная, кардария, кизил обыкновенный, кирказон, клоповник, клюква болотная, кубышка желтая, ластовень лекарственный, лимон, луносемянник даурский, мак снотворный, можжевельник обыкновенный, мытник болотный, норичник узловатый, омела белая, очиток едкий, печеночница обыкновенная, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, повилика европейская, погребок малый, полынь горькая, псоралея костянковая, рододендрон золотистый, рута душистая, хурма восточная, черемуха обыкновенная, щавель конский, эфедра хвощевая, яблоня, ясенец кавказский, ясень высокий.

Лихорадка герпетическая (см. герпес) — можжевельник обыкновенный.

Лихорадка перемежающаяся - горчица сарептская, дурнишник, дымянка, можжевельник казацкий, очиток большой, чемерица Лобеля, черемуха обыкновенная.

Лишай (инфекционные заболевания кожи) - воловик, волчегодник, вьюнок полевой, гармала, гелиотроп, горчица сарептская, дрок красильный, дурнишник, дымянка, ежевика сизая, жимолость, земляника лесная, калина обыкновенная, миндаль обыкновенный, можжевельник казацкий, молочай солнцегляд, морозник кавказский, мьяльнянка лекарственная, плаун булавовидный, повилика европейская, полынь горькая, рута душистая, чистотел большой.

Лишай плоский красный - амми большая

Ломота в костях и мышцах - авран лекарственный, безвременник великолепный, василек синий.

Лучевая болезнь (результат воздействия ионизирующего облучения) - донник лекарственный, дурнишник, мордовник шароголовый, шиповник обыкновенный.

Люмбаго (прострел - внезапно возникающая боль в пояснице) - мухомор, норичник узловатый, полынь цитварная, рута душистая, черемуха обыкновенная.

Лямблиоз (нарушение деятельности тонкой кишки протозойной инфекцией) - пижма обыкновенная.

М

Малокровие (см. Анемия, хлороз).

Малярия (инфекционная болезнь, вызываемая малярийными плазмодиями) — апельсин сладкий, багульник болотный, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, бузина травянистая, будра плющевидная, василистник малый, воронец, гармала, горец перечный, горицвет весенний, горчак ползучий, гранат обыкновенный, донник белый, дурнишник, жимолость, инжир обыкновенный, кизил обыкновенный, кирказон, копытень, крушина ольховидная, ландыш майский, ластовень лекарственный, ломонос виноградолистный, лютик едкий, лютик ползучий, магнолия крупноцветковая, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, морошка приземистая, норичник узловатый, очиток едкий, пион уклоняющийся, слива домашняя, ясенец кавказский, ястребинка волосистая.

Мастит (воспаление молочной железы) - донник лекарственный, дурман обыкновенный, конопля, крестовник обыкновенный, лютик ползучий, окопник лекарственный.

Мастопатия - донник лекарственный, лаконос американский, миндаль обыкновенный, омежник водный.

Матки выпадение — дурман индейский, повилика европейская.

Матки опухоли - донник лекарственный, омела белая, шафран посевной.

Матки опущение — грыжник гладкий, кубышка желтая.

Матки «удушение» — горчица сарептская.

Маточные болезни — барбарис обыкновенный, борщевик сибирский, Меланхолия - донник лекарственный, калина обыкновенная, омела белая, полынь горькая, псоралея костянковая, рута душистая, частуха подорожниковая, шафран посевной.

Меланхолия (ослабление жизненных сил) — латук дикий, морозник кавказский, раувольфия змеиная.

Менингит (воспаление оболочки головного и спинного мозга) - вех ядовитый, мак снотворный.

Менструации слабые - болиголов пятнистый, полынь цитварная, псоралея костянковая, цикламен аджарский, частуха подорожниковая.

Менструации болезненные — водосбор, воронец, донник лекарственный, дурнишник, калужница болотная, мухомор красный, повилика европейская, ясменник душистый.

Менструаций задержка — болиголов пятнистый, василек синий, ветреница лютиковая, волчец кудрявый, ластовень лекарственный, можжевельник казацкий, морозник кавказский, переступень белый, плюш обыкновенный, повилика европейская, полынь цитварная, прострел обыкновенный, рута душистая.

Менструации чрезмерные - апельсин сладкий, ежевика сизая, калина обыкновенная, крушина ольховидная, рябина обыкновенная, чемерица Лобеля.

Меньера болезнь (слуховые и вестибулярные расстройства) - дурман обыкновенный, крестовник ромбололистный, льянка обыкновенная.

Метеоризм (вздутие живота из-за скопления газов) - айва продолговатая, гармала, горец перечный, донник лекарственный, кардария, льянка обыкновенная, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, мыльнянка лекарственная, омежник водный, плаун булавовидный, полынь горькая, рута душистая, слива домашняя, укроп, Черноголовка обыкновенная.

Метроррагии - багульник болотный, белозор болотный, выюнок полевой, дрок красильный, мытник болотный, повилика европейская.

Миалгия (заболевания мышц) — чемерица Лобеля.

Миопатия (поражения скелетных мышц) — льянка обыкновенная, подснежник Воронова.

Миастения (нервно - мышечное заболевание) - абрикос обыкновенный, гармала, подснежник Воронова.

Мигрень (приступообразная головная боль) - болиголов пятнистый, ветреница лютиковая, вех ядовитый, вороний глаз, вороника черная, донник лекарственный, дрок красильный, дурман обыкновенный, кирказон, клопогон, копытень, крестовник дубравный, крестовник плосколистный, кубышка желтая, ломонос виноградолистный, маслина, морозник кавказский, первоцвет весенний, переступень белый, персик обыкновенный, пижма обыкновенная, прострел обыкновенный.

Микозы (грибковое заболевания человека и животных) — плюш обыкновенный.

Микроспория (заболевание кожи и волос, вызываемое паразитическими грибами) — мандарин, черемуха обыкновенная.

Миозиты (воспаления мышц различного происхождения) - акация белая, белена черная, кирказон, норичник узловатый, переступень белый, полынь цитварная.

Миомы (доброкачественная опухоль, исходящая из мышечной ткани) — Черноголовка обыкновенная.

Миопия (близорукость) - мухомор красный.

Мозга головного сотрясения — пион уклоняющийся.

Мозга головного и спинного поражения — живокость высокая, клопогон, мухомор красный.

Мозоли — инжир обыкновенный, конопля, лимон, очиток большой, плющ обыкновенный, плющ обыкновенный, полынь горькая, росянка круглолистная, чистотел большой.

Молокогонные средства (см. Лактогонные средства).

Молочница - очиток большой.

Морская болезнь (укачивание) - дурман индейский, крестовник плосколистный.

Мочевого пузыря болезни — акация белая, бузина травянистая, василек синий, груша обыкновенная, грыжник гладкий, живокость высокая, жимолость, инжир обыкновенный, лен обыкновенный, мухомор красный, паслен сладко-горький, паслен черный, первоцвет весенний, плаун булавовидный, повилка европейская, слива колочая, цикламен аджарский, Черноголовка обыкновенная, ясень высокий.

Мочевой кислоты выведение — виноград культурный.

Мочевых путей болезни — виноград культурный, инжир обыкновенный, можжевельник обыкновенный, паслен сладко-горький, шиповник обыкновенный, ясень высокий.

Мочепускающая слабость - псоралея костянковая, якорцы стелющиеся.

Мочепускание учащенное — кизил обыкновенный.

Мочекаменная болезнь (см. камни в мочевом пузыре).

Мочеполовых органов болезни — живокость высокая, конопля, кубышка желтая, мак снотворный.

Мочи недержание — грыжник гладкий.

Мужские заболевания — болиголов пятнистый.

Мышечная атрофия — мордовник шароголовый, чилибуха.

Мышечная слабость — лимонник китайский, можжевельник обыкновенный.

Мышечные боли - грыжник гладкий, льнянка обыкновенная, мухомор красный, омела белая.

Мышечные гиперкинезы (непроизвольные мышечные движения) - дурман индейский, норичник узловатый, переступень белый.

Мышечные спазмы - эфедра хвощевая.

Мышц разрывы — виноград культурный.

Н

Надкостницы поражение — рута душистая.

Надпочечников недостаточность - паслен дольчатый.

Нарушения жирового обмена — лен обыкновенный.

Нарушения обмена веществ - боярышник кроваво-красный, виноград культурный, вороний глаз, вороника черная, голубика обыкновенная, грейпфрут, ежевика сизая, земляника лесная, кизил обыкновенный, клюква болотная, княженика, крыжовник отклоненный, лаконос американский, лимон, малина обыкновенная, мандарин, морошка приземистая, мыльнянка лекарственная, облепиха крушиновидная, паслен сладко-горький, пион уклоняющийся, рябина обыкновенная, слива домашняя, слива колючая, смородина красная, смородина черная, хмель обыкновенный, черемуха обыкновенная, ясменник душистый.

Нарывы (абсцессы, гноиники) - багульник болотный, белена черная, белокопытник лекарственный, василек синий, василистник малый, вьюнок полевой, горец перечный, горошек мышиный, донник лекарственный, инжир обыкновенный, каштан конский, кизил обыкновенный, конопля, крестовник дубравный, крестовник обыкновенный, лютик ползучий, майник двулистный, окопник лекарственный, паслен черный, переступень белый, плаун булавовидный, прострел обыкновенный, рогоз пряморогий, рододендрон золотистый, рута душистая, хмель обыкновенный, черемуха обыкновенная, чеснок лекарственный, щавель конский, ястребинка волосистая.

Насморк (ринит) - багульник болотный, будра плющевидная, горец перечный, дурнишник, ландыш майский, лен обыкновенный, пикульник ладанниковый, плющ обыкновенный, полынь горькая, эфедра хвощевая.

Насморк упорный, хронический — будра плющевидная, паслен черный.

Невралгии (боли стреляющего, колющего, жгучего характера) — акация белая, безвременник великолепный, белена черная, бузина черная, ветреница лютиковая, волчегодник, дурман обыкновенный, земляника лесная, каштан конский, лаконос, лютик едкий, лютик ядовитый, можжевельник обыкновенный, омела белая, паслен сладко-горький, переступень белый, полынь цитварная, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, рута душистая, слива домашняя, хмель обыкновенный, цикламен аджарский, чемерица Лобеля.

Невралгия лицевого нерва - белена черная, лен обыкновенный.

Неврастения — гармала, донник лекарственный, дурман обыкновенный, марь противоглистная, пион уклоняющийся, повилика европейская, полынь горькая, псоралея костянковая, хмель обыкновенный.

Неврастения гиперстенического типа -белокопытник лекарственный, борщевик сибирский, заманиха высокая, кирказон, клопогон, копытень, крестовник дубравный.

Неврит (поражение ствола периферического нерва) — горчица сарептская, ландыш майский, рута душистая.

Неврозы (обратимые нарушения психики функционального характера) — калина обыкновенная, паслен черный, пион уклоняющийся, чистотел большой.

Неврозы климактерические — ежевика сизая.

Неврозы сердечные — боярышник кроваво-красный.

Недержание мочи по ночам - брусника обыкновенная, кубышка желтая, льнянка обыкновенная, мордовник шароголовый, плаун булавовидный, псоралея костянковая, черника обыкновенная

Нейродермит (кожная болезнь, возникающая на нервной почве) — амми большая, борщевик сибирский, дымянка, мухомор красный, персик обыкновенный.

Нервные болезни — болиголов пятнистый, бузина черная, виноград культурный, вороний глаз, вороника черная, вьюнок полевой, горец перечный, горошек мышиный, дурман индийский, ежевика сизая, кирказон, копытень, крушина ольховидная, марьянник дубравный, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, наперстянка крупноцветковая, норичник узловатый, окопник лекарственный, очный цвет полевой, паслен сладко-горький, пион уклоняющийся, повилика европейская, повилика европейская, слива колючая, чемерица Лобеля, шафран посевной, якорцы стелющиеся

Нервные подергивания (тики) — вороний глаз, мухомор красный.

Нервные припадки — гармала, марь противоглистная.

Нервные расстройства — багульник болотный, бересклет бородавчатый, василистник малый, вех ядовитый, донник лекарственный, вороний глаз, клопогон, копытень, крестовник дубравный, миндаль

обыкновенный, пижма обыкновенная, плаун-баранец, хмель обыкновенный.

Нефрит (воспалительное заболевание почек) - виноград культурный, земляника лесная, клюква болотная, частуха подорожниковая, Черноголовка обыкновенная, ястребинка волосистая.

Нефропатия беременных (отеки, повышение артериального давления, наличие белка в моче беременных) - василек синий.

Нимфомания (чрезмерное половое влечение у женщин) - дурман индейский, паслен сладко-горький.

Ног болезни — воронец, рододендрон золотистый.

Ног простуда — донник лекарственный.

Ногтей ломкость — лимон.

Носа болезни — гранат обыкновенный.

Ночное семяизвержение (поллюции) - болиголов пятнистый.

О

Облысение гнездное и полное - амми большая.

Обмена веществ нарушения — калужница болотная, кермек Гмелина, кочедыжник, крушина ольховидная.

Обмена мочевой кислоты нарушения — золотая розга.

Обморожения — багульник болотный, облепиха крушиновидная, рододендрон золотистый.

Обмороки — вьюнок полевой.

Обострение обоняния - мухомор красный.

Одышка (нарушение частоты ритма или глубины дыхания) — багульник болотный, ветреница лютиковая, гармала, горчица весенний, горчица сарептская, дурман индейский, дурман обыкновенный, желтушник левкойный, калина обыкновенная, кирказон, латук дикий, льнянка обыкновенная, можжевельник казацкий, очный цвет полевой, полынь цитварная, слива домашняя, ястребинка волосистая.

Ожирение - апельсин сладкий, клюква болотная, крушина ольховидная, крыжовник отклоненный, маслина, слива домашняя, шелковица белая, яблоня.

Ожог солнечный - купена лекарственная.

Ожоги - абрикос обыкновенный, айва продолговатая, бузина красная, бузина черная, будра плющевидная, дурман индейский, дурман обыкновенный, живокость высокая, жимолость, калужница болотная, каштан конский, клещевина, клюква болотная, конопля, лютик едкий, облепиха крушиновидная, паслен сладко-горький, плющ обыкновенный, полынь горькая, чистотел большой, черника обыкновенная, шафран посевной, шиповник обыкновенный, щавель конский, яблоня.

Ожоги пищевода, желудка - маслина, паслен черный.

Олигурия (выделение малого количества мочи) — ястребинка волосистая.

Омоложение организма - морозник кавказский.

Онемение (эндартериит) пальцев - багульник болотный, мухомор красный.

Опухоли — авран лекарственный, багульник болотный, белена черная, восковник обыкновенный, гармала, горец перечный, горчица сарептская, дурнишник, живокость высокая, донник лекарственный, дурман обыкновенный, инжир обыкновенный, княженика, латук дикий, лен обыкновенный, ломонос виноградолистный, лютик ползучий, морозник кавказский, норичник узловатый, полынь горькая, рута душистая, чемерица Лобеля, шафран посевной.

Опухоли в результате обморожения - багульник болотный

Опухоли гнойные - желтушник.

Опухоли злокачественные — донник лекарственный, желтушник левкойный, калина обыкновенная, чистотел большой.

Опухоли кишечника — морозник кавказский.

Опухоли костей - ломонос виноградолистный.

Опухоли лимфатического происхождения — горчица сарептская.

Опухоли мочевого пузыря - морозник кавказский.

Опухоли мошонки — вьюнок полевой

Опухоли печени — лен обыкновенный.

Опухоли прямой кишки — крестовник обыкновенный.

Опухоли ротовой полости — шелковица белая.

Опухоли твердые — болиголов пятнистый, конопля, крестовник обыкновенный, лен обыкновенный, морозник кавказский.

Опьянение (отрезвление пьяного) - брусника обыкновенная, дурман обыкновенный, маслина.

Органов дыхания болезни — лимон.

Оспа ветряная (болезнь вирусной природы) - багульник болотный, василистник малый.

Остеомиелит (воспаление костного мозга) - белокрыльник, окопник лекарственный.

Остеохондроз (дистрофическое заболевание позвоночника) - акация белая, купена лекарственная, прострел обыкновенный.

Острицы — пижма обыкновенная.

Острые респираторные заболевания — айва продолговатая, белокопытник лекарственный, брусника обыкновенная, бузина черная, василек синий, вьюнок полевой, дурнишник, ежевика сизая, клюква

болотная, мытник болотный, пижма обыкновенная, полынь горькая, полынь цитварная, черемуха обыкновенная, Черноголовка обыкновенная.

Отек голосовых связок — яблоня.

Отеки брюшной полости — ластовень лекарственный.

Отеки ног — авран лекарственный, горчица весенняя, дурнишник.

Отеки почечного происхождения - дрок красильный, калина обыкновенная, слива колючая, частуха подорожниковая.

Отеки почечного и сердечного происхождения - василек синий, волчегородник.

Отеки различного происхождения - бузина черная, василистник малый, вьюнок полевой, горошек мышиный, груша обыкновенная, дурнишник, жимолость, кирказон, конопля, крушина слабительная, купена лекарственная, ломонос виноградолистный, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, наперстянка крупноцветковая, переступень белый, рогоглавик пряморогий, рябина обыкновенная, смородина черная, щавель конский, яблоня, якорцы стелющиеся.

Отеки сердечного происхождения — адонис весенний, айва продолговатая, василек синий, грыжник гладкий, дрок красильный, дымянка, калина обыкновенная, лимон, маслина, можжевельник обыкновенный, наперстянка крупноцветковая.

Отит (воспаление среднего уха) — белена черная, донник лекарственный, красавка, можжевельник обыкновенный, норичник узловатый, очиток едкий, паслен сладко-горький, персик обыкновенный, пион уклоняющийся.

Отложение липидов в стенках артерий(атероматоз) - безвременник великолепный.

Отложение солей - багульник болотный, брусника обыкновенная, дрок красильный, земляника лесная, лимон.

Отравления (см. противоядия) - виноград культурный, горчица сарептская, дымянка, каштан конский, кирказон, княженика, копытень, купена лекарственная, ластовень лекарственный, лен обыкновенный, лобелия вздутая, льнянка обыкновенная, маслина, молочай солнцегляд, очиток едкий, персик обыкновенный, яблоня.

Отравление грибами — груша обыкновенная.

Отравление грибами и морфином — красавка, частуха подорожниковая.

Отравления пищевые — ежевика сизая, слива колючая.

Отравления промышленными ядами - шиповник обыкновенный.

Отравление свинцом - будра плющевидная.

Отравление стрихнином — виноград культурный.

Отравление угарным газом — рябина обыкновенная.

Отрыжка воздухом и пищей — мухомор красный.

Охриплость голоса - лаконос американский, слива колючая, смородина черная, щавель конский, яблоня.

Очищение организма - морозник кавказский, персик обыкновенный, слива домашняя, смородина черная.

П

Памяти ослабление - плаун булавовидный.

Панариций (острое воспаление тканей пальца) — багульник болотный, белокрыльник, гранат обыкновенный, молочай солнцегляд, окопник лекарственный, хурма восточная, чемерица Лобеля, ястребинка волосистая.

Панкреатит - василек синий, омела белая.

Панкреатит хронический (воспаление поджелудочной железы) — голубика обыкновенная, кирказон, клюква болотная, красавка, крестовник плосколистный, паслен сладко-горький, полынь горькая, шелковица белая, ясень высокий.

Папилломагроз гортани (доброкачественная опухоль) - подофил щитовидный.

Папилломы - клещевина.

Паралич дыхательного центра — лобелия вздутая.

Паралич лицевого нерва — волчегодник.

Паралич мышц языка — волчегодник, копытень.

Паралич спастический - живокость высокая.

Параличи разные (выпадение двигательных функций с отсутствием силы мышц) — акониты, белена черная, ветреница лютиковая, волчегодник, гармала, горчица сарептская, дурнишник, живокость полевая, кирказон, клещевина, клоповник, крестовник дубравный, ландыш майский, марь противоглистная, можжевельник казацкий, можжевельник обыкновенный, мордовник шароголовый, морозник кавказский, мухомор красный, переступень белый, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, полынь горькая, рута душистая, секурина полукустарниковая, чилибуха, шиповник обыкновенный.

Парез двигательных нервов — дурнишник.

Парезы различного происхождения -

мордовник шароголовый, полынь горькая, секурина полукустарниковая, чилибуха Паркинсонизм - гармала, дурман индейский, живокость высокая, красавка, шиповник обыкновенный.

Пародонтоз (заболевание пародонта воспалительного характера) - арника горная, грейпфрут, льнянка обыкновенная, очиток большой.

Парша (струпь, фавус — заболевание кожи, вызываемое грибом трихофитом Шенлейна) — куколь обыкновенный, купена лекарственная, маслина, можжевельник казацкий.

Паха болезни — очный цвет полевой.

Педикулез (вшивость) — плющ обыкновенный.

Пендидская язва — барбарис амурский, барбарис обыкновенный.

Переломы костей - (см. костей переломы).

Перенапряжения физические — прострел обыкновенный, чемерица Лобеля. Переохлаждения - погремок малый.

Переутомление - грейпфрут, груша обыкновенная, заманиха высокая, мак снотворный, мухомор красный, ясменник душистый.

Перикардит — конопля.

Перикардит экссудативный - бузина травянистая.

Перхоть (поражение волосистой части головы) - можжевельник обыкновенный, хмель обыкновенный.

Першение в горле - горчица сарептская.

Печени болезни — апельсин сладкий, багульник болотный, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, борщевик сибирский, брусника обыкновенная, будра плющевидная, василек синий, виноград культурный, вишня обыкновенная, вьюнок полевой, голубика обыкновенная, гранат обыкновенный, грейпфрут, грыжник гладкий, донник лекарственный, дымянка, живокость полевая, жимолость, земляника лесная, инжир обыкновенный, ирга овальнолистная, калина обыкновенная, качим, кизил обыкновенный, конопля, копытень, лен обыкновенный, лимон, льнянка обыкновенная, мак снотворный, миндаль обыкновенный, мильнянка лекарственная, облепиха крушиновидная, очиток едкий, очный цвет полевой, паслен черный, персик обыкновенный, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, повилка европейская, полынь горькая, рябина обыкновенная, слива колючая, смородина красная, хмель обыкновенный, чистотел большой, шафран посевной, шиповник обыкновенный, щавель конский, ястребинка волосистая.

Печени воспаления — дурнишник, ветреница лютиковая, мыльнянка лекарственная.

Пигментные пятна (отложение в коже красящих веществ) - земляника лесная, инжир обыкновенный, лимон, миндаль обыкновенный, переступень белый, чистотел большой, шелковица белая.

Пиелит (болезнь почек) — багульник болотный, ясенец кавказский.

Пиелонефрит (воспаление паренхимы почек и почечных лоханок) - клюква болотная, смородина черная.

Пилороспазмы (спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов) - красавка, крестовник широколистный.

Пидермия (гнойничковые болезни кожи) - крушина ольховидная, норичник узловатый, рогоглавик пряморогий.

Писторхоз - пижма обыкновенная.

Пищеварительных органов болезни — василистник малый, мухомор красный.

Пищеварительного тракта болезни — барбарис амурский, княженика, крыжовник отклоненный.

Плеврит (воспаление легочной пленки) - барбарис обыкновенный, белена черная, виноград культурный, дурман индейский, живокость высокая, живокость полевая, инжир обыкновенный, конопля, лютик ядовитый, морозник кавказский, паслен сладко-горький, переступень белый, рута душистая.

Плеврит экссудативный - волчегодник.

Плекситы (поражение нервного сплетения) — мордовник шароголовый.

«Пляска святого Витта» — марь противоглистная.

Пневмония (инфекционное воспаление легочной ткани) — будра плющевидная, водосбор, ежевика сизая, лимонник китайский, лютик ядовитый, мандарин, паслен сладко-горький, плющ обыкновенный, чистотел большой.

Подагра (болезнь обменного характера, поражающая суставы, почки и мочевые пути): авран лекарственный, апельсин сладкий, багульник болотный, барбарис обыкновенный, безвременник великолепный, белена черная, болиголов пятнистый, брусника обыкновенная, будра плющевидная, бузина травянистая, бузина черная, василек синий, ветреница лютиковая, вех ядовитый, виноград культурный, волчегодник, горчица сарептская, грыжник гладкий, донник лекарственный, дрок красильный, жарновец, земляника лесная, золотая розга, каштан конский, кизил обыкновенный, кирказон, клоповник, княженика, копытень, красавка, крушина слабительная, кубышка желтая, купена лекарственная, латук дикий, лимон, ломонос виноградолистный, лютик едкий, лютик ползучий, мак снотворный, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, морозник кавказский, морошка приземистая, мыльнянка лекарственная, облепиха крушиновидная, паслен черный, первоцвет весенний, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, слива домашняя, смородина красная, смородина черная, хмель обыкновенный, цикламен аджарский, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, чистотел большой, эфедра хвощевая, яблоня, ясень высокий, ястребинка волосистая.

Поджелудочной железы болезни (см. панкреатит).

Полиневриты (множественное поражение нервов) - подснежник Воронова.

Полиомиелит (инфекционное поражение центральной нервной системы) — мордовник шароголовый, секуринега полукустарниковая. Полипы — плющ обыкновенный, чистотел большой.

Полипы (тканевые образования различного происхождения) в мочевом пузыре -чистотел большой.

Полипы в носу — болиголов пятнистый, переступень белый, чистотел большой.

Полипы в толстой кишке — чистотел большой.

Поллюции (ночное семяизвержение) — горец перечный, латук дикий, паслен черный, повелика европейская, псоралея костянковая.

Половая повышенная активность — дурман обыкновенный, дурнишник, кувшинка белая, мухомор красный, паслен черный, хмель обыкновенный.

Половой инфантилизм (половое недоразвитие) — полынь горькая.

Половые болезни - мухомор красный, плющ.обыкновенный.

Пониженная кислотность желудочного сока — рябина обыкновенная.

Понос (диарея) — айва продолговатая, барбарис амурский, борщевик сибирский, будра плющевидная, бузина черная, вишня обыкновенная, вороника черная, восковник обыкновенный, горец перечный, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, дурнишник, дурнишник, ежевика сизая, желтушник левкойный, золотая розга, кизил обыкновенный, крушина ольховидная, луно-семянник даурский, мак снотворный, малина обыкновенная, молочай солнцегляд, морошка приземистая, мухомор красный, мушмула

обыкновенная, облепиха крушиновидная, паслен сладко-горький, паслен черный, печеночница обыкновенная, пион уклоняющийся, повилика европейская, погребок малый, ремерия гибридная, рододендрон золотистый, слива домашняя, хмель обыкновенный, частуха подорожниковая, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, чеснок лекарственный, чистотел большой, шелковица белая, щавель конский, якорцы стелющиеся, ясенец кавказский, ясень высокий, ясменник душистый.

Порезы (см. раны, царапины) - вьюнок полевой, купена лекарственная.

Порча — можжевельник обыкновенный, мордовник шароголовый, морозник кавказский

Потливость — вороний глаз, мак снотворный, мухомор красный.

Потливость ног — лимон.

Потливость по ночам — земляника лесная.

Потница (заболевание кожи с интенсивным потоотделением) - дымянка.

Почек болезни - абрикос обыкновенный, адонис весенний, апельсин сладкий, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, борщевик сибирский, боярышник кроваво-красный, брусника обыкновенная, бузина красная, бузина травянистая, бузина черная, василек синий, виноград культурный, вишня обыкновенная, голубика обыкновенная, гранат обыкновенный, грейпфрут, груша обыкновенная, грыжник гладкий, донник лекарственный, живокость полевая, золотая розга, инжир обыкновенный, калина обыкновенная, кендырь коноплевый, кирказон, клюква болотная, кочедыжник, крыжовник отклоненный, кубышка желтая, лаконос американский, ластовень лекарственный, лен обыкновенный, луносемянник даурский, льянка обыкновенная, майник двулистный, мак снотворный, миндаля обыкновенный, можжевельник обыкновенный, окопник лекарственный, омела белая, очный цвет полевой, первоцвет весенний, персик обыкновенный, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, слива домашняя, слива колючая, смородина красная, хмель обыкновенный, Черноголовка обыкновенная, шиповник обыкновенный, щавель конский, ясень высокий.

Почек и мочевыводящих путей болезни - василек синий.

Почек и мочевого пузыря болезни - ветреница лютиковая.

Почечная недостаточность - шелковица белая.

Почечно-каменная болезнь (см. камни в почках)

Похмелье - плющ обыкновенный.

Припадки — водосбор, дурман обыкновенный, можжевельник казацкий, паслен сладко-горький.

Припадки судорожные - волчегодник, паслен черный, шафран посевной.

Присыпки детские — плаун булавовидный.

Проказа (лепра) — волчегодник, горчица сарептская, дурнишник, живокость высокая, куколь обыкновенный, морозник кавказский, морозник кавказский, мыльнянка лекарственная, повилика европейская, чемерица Лобеля.

Проктит (воспаление прямой кишки) - облепиха крушиновидная.

Пролежни — облепиха крушиновидная, плаун булавовидный, рута душистая.

Прорицательство — дурман обыкновенный, ясенец кавказский.

Простатит (воспаление предстательной железы) - грыжник гладкий, омела белая.

Простуда (острые респираторные заболевания) — белокопытник гибридный, бузина черная, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, горицвет кукушкин, дербенник иволистный, зоп-ник клубеносный, ива белая, клевер луговой, лабазник вязолистный, липа мелколистная, лук репчатый, малина обыкновенная, медуница мягчайшая, сабельник болотный, сердечник луговой, серпуха венцосная, синеголовник плосколистный, хрен обыкновенный, чеснок посевной, ярутка полевая.

Простудные болезни - адонис весенний, акация белая, багульник болотный, брусника обыкновенная, бузина красная, бузина черная, василек синий, вех ядовитый, вьюнок полевой, гармала, голубика обыкновенная, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, донник белый, дурнишник, калина обыкновенная, калужница болотная, каштан конский, кизил обыкновенный, кирказон, клюква болотная, красавка, купена лекарственная, лютик едкий, майник двулистный, малина обыкновенная, марьянник дубравный, морошка приземистая, мушмула обыкновенная, мыльнянка лекарственная, осока парв-ская, паслен сладко-горький, пион уклоняющийся, повилика европейская, псоралея костянковая, слива колючая, смородина красная, смородина черная, черемуха обыкновенная, черешня, шиповник обыкновенный, яблоня, якорцы стелющиеся, ясень высокий.

Прыщи - дурнишник, дымянка, земляника лесная, купена лекарственная, лен обыкновенный, очиток большой, шелковица белая.

Прыщи зудящие - мухомор красный.

Прямой кишки болезни — очный цвет полевой.

Прямой кишки выпадение - айва продолговатая, дурман обыкновенный, очный цвет полевой.

Психические возбуждения (психозы) - красавка, мухомор красный.

Психические расстройства - вех ядовитый, вороний глаз, мандрагора лекарственная.

Психические болезни - дурман индейский, дурман обыкновенный, кирказон, лимонник китайский, морозник кавказский, персик обыкновенный, повилика европейская, раувольфия змеиная, чемерица Лобеля, шелковица белая.

Псориаз (чешуйчатый лишай) — амми большая, будра плющевидная, дурнишник, жимолость, льнянка обыкновенная, паслен сладко-горький, плаун-баранец, плаун булавовидный, подофил щитовидный.

Пузырьковые высыпания над верхней губой — мухомор красный.

Пузырчатка (высыпание пузырей на коже и слизистых оболочках) — норичник узловатый.

Пятна от загара (см. пигментные пятна)

Пятна родимые — инжир обыкновенный.

Радикулиты (поражение корешков спинно-мозговых нервов) - акация белая, акониты, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, белена черная, ветреница лютиковая, вех ядовитый, лимон, лютик ядовитый, мак самосейка, мордовник шароголовый, мухомор красный, переступень белый, подснежник Воронова, полынь цитварная, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, хмель обыкновенный, черемуха обыкновенная, эфедра хвощевая, ясень высокий.

Раковые болезни - белена черная, болиголов пятнистый, воловик, дурнишник, жар-новец, кувшинка белая, ломонос виноградолистный, мак самосейка, молочай солнцегляд, мухомор красный, норичник узловатый, облепиха крушиновидная, омела белая, персик обыкновенный, пикульник ладанни-ковый, пион уклоняющийся, повилка европейская, полынь горькая, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, смородина черная, хмель обыкновенный, Черноголовка обыкновенная, чистотел большой, шафран посевной, ясень высокий.

Рак желудка — волчегодник, воронец, дурман обыкновенный, дурнишник, пион уклоняющийся, полынь горькая, чистотел большой.

Рак двенадцатиперстной кишки - акониты, белозор болотный

Рак кожи - волчегодник, гречиха посевная, донник лекарственный, дурнишник, инжир обыкновенный, кирказон, крапива двудомная, ломонос виноградолистный, молочай солнцегляд, облепиха крушиновидная, паслен сладко-горький, пижма обыкновенная, повилка европейская, полынь горькая, хмель обыкновенный, чеснок лекарственный, мед, прополис, пчелиное маточное молочко.

Рак легких - безвременник великолепный, дурнишник.

Рак матки - облепиха крушиновидная, пион уклоняющийся, полынь горькая, чемерица Лобеля, шафран посевной.

Рак молочной железы (обезболивающее средство) — болиголов пятнистый, желтушник левкойный, хмель обыкновенный.

Рак печени - будра плющевидная, живокость полевая, пион уклоняющийся, полынь горькая, чистотел большой.

Рак пищевода — болиголов пятнистый.

Рак предстательной железы (обезболивающее средство) - болиголов пятнистый.

Рак прямой кишки - облепиха крушиновидная.

Рак селезенки — полынь горькая.

Раковые застарелые язвы — авран лекарственный.

Раны — акация белая, апельсин сладкий, багульник болотный, барбарис амурский, бузина черная, василек синий, василистник малый, виноград культурный, вороника черная, вьюнок полевой, горец перечный, грыжник гладкий, донник лекарственный, золотая розга, калина обыкновенная, кирказон, копытень, крестовник обыкновенный, купена лекарственная, ластовень лекарственный, лен обыкновенный, лимон, лимонник китайский, ломонос виноградолистный, лютик едкий, марь противоглистная, марьянник дубравный, маслина, норичник узловатый, облепиха крушиновидная, очиток большой, парнолистник обыкновенный, паслен сладко-горький, паслен черный, переступень белый, персик обыкновенный, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, полынь горькая, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, рута душистая, слива колючая, слива растопыренная, черемуха обыкновенная, шафран посевной, шелковица белая, шиповник обыкновенный, ясень высокий, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Раны гнойные, длительно не заживающие - барвинок малый, белена черная, будра плющевидная, бузина травянистая, вороний глаз, горошек мышиный, донник лекарственный, ежевика сизая, жимолость, клюква болотная, крестовник дубравный, куколь обыкновенный, морозник кавказский, морозник кавказский, мухомор красный, мыльнянка лекарственная, мытник болотный, печеночница обыкновенная, пижма обыкновенная, пикульник ладанниковый, погремок малый, рогоглавик пряморогий, хмель обыкновенный, чистотел большой, щавель конский.

Раны закрытые — восковник обыкновенный, пижма обыкновенная.

Раны колотые и рваные - багульник болотный.

Рассеянный склероз (хроническое прогрессирующее заболевание нервной системы) — гречиха посевная, живокость высокая, мордовник шароголовый.

Расстройства центральной нервной системы — красавка.

Растяжения мышц и сухожилий — василек синий, полынь горькая.

Рахит (заболевание, связанное с недостатком витамина Д) — болиголов пятнистый, василек синий, ветреница лютиковая, дрок красильный, земляника лесная, календула (ноготки), лимон, овес посевной, плющ обыкновенный, смородина черная, фиалка трехцветная, череда

Рвота - айва продолговатая, виноград культурный, полынь горькая, слива колючая, смородина красная.

Ревматизм (системное воспалительное заболевание соединительной ткани) - акация белая, акониты, багульник болотный, белена черная, болиголов пятнистый, боярышник кроваво-красный, василистник малый, гармала, грыжник гладкий, дурнишник, кизил обыкновенный, мачок желтый, наперстянка крупноцветковая, паслен сладко-горький, плаун-баранец, полынь горькая, рябина обыкновенная, рябина черноплодная, смородина красная, черешня, черника обыкновенная, щавель конский, яблоня, ясенец кавказский, ясень высокий.

Ревматизм мышц - ясень высокий.

Ревматизм острый и хронический - безвременник великолепный, малина обыкновенная, чистотел большой.

Ревматизм сердца - кендырь коноплевый, лаконос американский.

Ревматизм суставной - аконит, барбарис обыкновенный, белена черная, белокопытник лекарственный, брусника обыкновенная, бузина травянистая, бузина черная, ветреница лютиковая, вех ядовитый, вишня обыкновенная, волчегодник, воронец, земляника лесная, золотая розга, каштан конский, конопля, копытень, красавка, крестовник дубравный, крушина слабительная, кубышка желтая, купена лекарственная, лен обыкновенный, лимон, ломонос виноградолистный, лютик едкий, лютик ползучий, магнолия крупноцветковая, мак самосейка, марьянник дубравный, морозник кавказский, мухомор красный, мыльнянка лекарственная, норичник узловатый, облепиха крушиновидная, очиток большой, папортник мужской, паслен дольчатый, паслен черный, первоцвет весенний, персик обыкновенный, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, прострел обыкновенный, рододендрон золотистый, рута душистая, слива домашняя, смородина черная, цикламен аджарский, черемуха обыкновенная, эфедра хвоцевая.

Ревматические боли — борщевик сибирский, горец перечный, грыжник гладкий, донник лекарственный, дрок красильный, дурман индейский, дурман обыкновенный, лаконос американский, лютик ползучий.

Родинки (невус — порок развития с образованием пятен или новообразований) — клещевина.

Родовспомогательные средства — кирказон, клопогон, конопля, куколь обыкновенный, осока парвская, прострел обыкновенный, шафран посевной, ясенец кавказский.

Рожистое воспаление кожи - бузина черная, дурман обыкновенный, дурман обыкновенный, конопля, кубышка желтая, лютик ядовитый, мак снотворный, малина обыкновенная, норичник узловатый, паслен черный, рута душистая, слива домашняя, шафран посевной.

Роста детей стимулирующие средства -абрикос обыкновенный.

Ротовой полости воспаления — черемуха обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, щавель конский.

С

Саркома — алоэ (как часть комплексного препарата), березовый сок, бузина травянистая, герань кроваво-красная, гриб белый, гриб дождевик, калина, картофель (цветки), дурнишник, лопух большой, мухомор, повилика, подсолнечник, полынь обыкновенная (чернобыльник), сельдерей, татарник колючий, чага, чистотел, прополис.

«Свинки» - горчица сарептская, рута душистая.

Свищи (патологические ходы, соединяющие очаг в тканях организма с окружающей средой) — борщевик сибирский, водосбор, льянка обыкновенная, молочай солнцегляд, морозник кавказский, паслен черный, полынь горькая.

Связок растяжения - льянка обыкновенная, миндаль обыкновенный.

Сглаз — абрикос обыкновенный, можжевельник обыкновенный, персик обыкновенный, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный.

Сборея (повышенная деятельность солевых желез) — кубышка желтая, можжевельник обыкновенный, полынь горькая, Черноголовка обыкновенная.

Седалищного нерва воспаление (см. ишиас).

Селезенки болезни — барбарис амурский, барбарис обыкновенный, будра плющевидная, ветреница лютиковая, виноград культурный, вьюнок полевой, горец перечный, горчица сарептская, земляника лесная, инжир обыкновенный, каштан конский, кирказон, кубышка желтая, кувшинка белая, миндаль обыкновенный, мыльнянка лекарственная, переступень белый, пикульник ладанни-ковый, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, полынь горькая, полынь цитварная, рута душистая, хмель обыкновенный, цикламен аджарский, чистотел большой, щавель конский.

Сепсис (инфекционное заражение) — аконит белоустый, аконит джунгарский.

Сердечная недостаточность — желтушник левкойный.

Сердечная нервозность — вязель, повилика европейская.

Сердечная слабость - безвременник великолепный

Сердечно-сосудистые болезни - акониты, адонис весенний, василистник малый, дурман обыкновенный, кендырь коноплевый, копытень, майник двулистный, мухомор красный, рододендрон золотистый, шелковица белая.

Сердечно-сосудистые отеки — айва продолговатая, инжир обыкновенный, персик обыкновенный.

Сердечные болезни - абрикос обыкновенный, боярышник кроваво-красный, груша обыкновенная, желтушник левкойный, земляника лесная, инжир обыкновенный, ирга овальнолистная, красавка, купена лекарственная, ландыш майский, ластовень лекарственный, лимон, майник двулистный, мак самосейка, марьянник дубравный, маслина, наперстянка крупноцветковая, наперстянка пурпуровая, наперстянка ржавая, наперстянка шерстистая, обвойник греческий, очиток большой, очиток едкий, переступень белый, пион уклоняющийся, рута душистая, чемерица Лобеля, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, чистотел большой, шафран посевной, шелковица белая, щавель конский, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Сердечные невроты — горичвет весенний.

Сердечные приступы — василистник малый.

Сердца пороки - шелковица белая.

Сердцебиения — василек синий, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, инжир обыкновенный, крушина ольховидная, мухомор красный, повилика европейская.

Сибирская язва (см. язва сибирская).

Синяки (гематомы) - багульник болотный.

Сифилис (венерическая болезнь) — белена черная, василистник малый, ветреница лютиковая, вьюнок полевой, гармала, живокость высокая, ломонос виноградолистный, молочай солнцегляд.

Скарлатина (острая инфекционная болезнь, вызываемая стрептококком) — молочай солнцегляд, наперстянка пурпуровая, рябина черноплодная.

Скарлатина злокачественная - лаконос.

Склероз сосудов (образование уплотнений на стенках сосудов) — вишня обыкновенная, голубика обыкновенная, грейпфрут, калина обыкновенная, лимон, мухомор красный, мыльнянка лекарственная, облепиха крушиновидная, смородина красная, чистотел большой, шиповник обыкновенный, яблоня.

Скорбут (инфекционное воспаление кожи) — василек синий.

Скрофулез — волчегодник, дрок красильный, дурнишник, марьяник дубравный, норичник узловатый, очный цвет полевой, паслен сладко-горький, пион уклоняющийся, погребок малый, рута душистая, Черноголовка обыкновенная, ястребинка волосистая.

Слабость ног у детей — копытень.

Слабость общая — дымянка.

Слабоумие (необратимое обеднение психической деятельности) — морозник кавказский, чемерица Лобеля.

Слоновая болезнь (увеличение объема части тела, вызванное нарушением лимфо-стока) — болиголов пятнистый.

Слуха расстройства — болиголов пятнистый, ветреница лютиковая, вороний глаз.

Слюнотечение повышенное — мухомор красный.

Солитер — земляника лесная.

Сонливость болезненная (летаргический энцефалит) — борщевик сибирский, вороний глаз, дурман индийский, красавка.

Сосудистая недостаточность — лимонник китайский.

Сосудов болезни — земляника лесная, каштан конский, лимон, рябина обыкновенная.

Сосудов головного мозга сужение - боярышник кроваво-красный, рябина черноплодная.

Сосудов склероз - крестовник ромболистный.

Спазмофилия детская (патологическое состояние, возникающее у больных рахитом) — прострел обыкновенный.

Спазмы в области желудка - дурнишник.

Спазмы сосудов — донник лекарственный, дурман обыкновенный, калина обыкновенная, кирказон, клюква болотная, крестовник плосколистный, крестовник ромболистный, черника обыкновенная, чистотел большой.

Спастические нарушения речи и глотания, спазмы лица - дурман обыкновенный.

Спастические состояния органов брюшной полости (язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститах, колитах, печеночных коликах, спастическом запоре и т. п.) - дурман обыкновенный, паслен черный, плаун булавовидный, полынь горькая.

Сперматозоидов движения замедляют - черемуха обыкновенная.

Старение организма — барбарис обыкновенный, яблоня.

Стенокардия (грудная жаба - коронарная недостаточность сердца) — вех ядовитый, донник лекарственный, дурман индийский, желтушник левкойный, иберийка, клопогон, крестовник ромболистный, мухомор красный, повилка европейская, чистотел большой.

Столбняк (инфекционная болезнь с поражением нервной системы) — полынь горькая.

Стоматит (воспаление слизистой оболочки ротовой полости) - абрикос обыкновенный, арника горная, борщевик сибирский, будра плющевидная, вороника черная, грейпфрут, паслен сладко-горький, полынь горькая, рододендрон золотистый, слива домашняя, Черноголовка обыкновенная, чистотел большой, щавель конский, ястребинка волосистая.

Стрептодермия — крушина ольховидная, плющ обыкновенный.

Стрессы — облепиха крушиновидная.

Судороги — вишня обыкновенная, вороника черная, копытень европейский, лобелия вздутая, миндаль обыкновенный, мухомор красный, паслен черный, пассифлора инкарнатная, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, повилка европейская, полынь горькая, чемерица Лобеля, чистотел большой, ясенец кавказский.

Судороги истерические — крестовник дубравный, омела белая, паслен черный.

Судороги конечностей — адонис весенний, акониты, белозор болотный, борщевик сибирский, будра плющевидная, дурман индийский, лимон, мухомор красный, папортник мужской, пижма обыкновенная.

Судороги мышц — крестовник обыкновенный, папортник мужской.

Судороги послеродового периода — вех ядовитый.

Сумасшествие - авран лекарственный, паслен черный.

Суставов треск — мухомор красный.

Суставные болезни — виноград культурный, гармала, гранат обыкновенный, земляника лесная, кирказон, конопля, мухомор красный, очный цвет полевой, паслен черный, рута душистая.

Суставные боли - конопля, лютик ядовитый, можжевельник казацкий, морозник кавказский, княженика, мухомор красный, очный цвет полевой, переступень белый, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, хмель обыкновенный, чемерица Лобеля.

Сухотка — донник белый.

Сфинктерит — облепиха крушиновидная.

Сыпи — авран лекарственный, вьюнок полевой, горец перечный, земляника лесная, калина обыкновенная, льнянка обыкновенная, малина обыкновенная, марьянник дубравный, осока парвская.

Сыпи кожные — бузина черная, вьюнок полевой, дымянка, кирказон, морозник кавказский, очный цвет полевой, печеночница обыкновенная, плаун булавовидный, ясменник душистый.

Т

Тахикардия (повышенная частота сердечных сокращений) — белозор болотный, боярышник кроваво-красный, картофель, полынь горькая, рододендрон золотистый.

Тиреотоксикоз (см. болезнь щитовидной железы).

Тиф брюшной (язвенное поражение лимфатического аппарата тонкой кишки) - кизил обыкновенный, лимон.

Тиф сыпной (инфекционная болезнь, поражающая сердце и нервную систему) - василистник малый, наперстянка пурпуровая, рябина черноплодная.

Токсикоз беременных — полынь горькая, рододендрон золотистый.

Тонзиллит (воспаление миндалин) — живокость высокая.

Тошнота — мандарин, слива домашняя, слива колючая, смородина красная.

Тошнота и рвота после еды - мухомор красный, мыльнянка лекарственная.

Травмы — бузина черная, будра плющевидная, эфедра хвощевая.

Трахеит — абрикос обыкновенный, айва продолговатая, вишня обыкновенная, инжир обыкновенный, мандарин, черешня.

Трахома (заболевание глаз) — лимон, льянка обыкновенная, чистотел большой.

Трещины на коже — абрикос обыкновенный, шиповник обыкновенный.

Трещины в заднем проходе — айва продолговатая.

Трихинеллез (поражение гельминтами кожи, мышц и внутренних органов) — желтушник левкойный.

Трихомонадные болезни (заболевания органов мочеполовой системы, вызванные трихомонадой) — кубышка желтая.

Трихофития (заболевание кожи, вызванное грибом трихофитом) - дурнишник, мандарин, черемуха обыкновенная.

Тройничного нерва болезни — бузина травянистая.

Тромбозы (свертывание крови в просвете сосуда) - донник белый, каштан конский.

Тромбофлебиты (воспаление венозной стенки в сочетании с венозным тромбозом) — акация белая, волчегондик, инжир обыкновенный, кирказон, конопля, лимон, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, хмель обыкновенный.

Туберкулез (болезнь, вызываемая микобактериями) — кизил обыкновенный, лимон, лютик едкий, можжевельник обыкновенный, паслен черный, пион уклоняющийся, хурма восточная.

Туберкулез горла — Черноголовка обыкновенная.

Туберкулез кожи - василистник малый, волчегондик, лютик едкий, марьянник дубравный, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, окопник лекарственный, очиток едкий, чистотел большой, щавель конский.

Туберкулез костей - можжевельник обыкновенный, окопник лекарственный.

Кровохарканье — аистник цикутовый, айва продолговатая, актинидия Коломикта, алоэ древовидное, багульник болотный, барбарис амурский, барбарис обыкновенный, береза повислая, болиголов пятнистый, брусника обыкновенная, будра плющевидная, василистник малый, вех ядовитый, виноград культурный, воронец, вороний глаз, вьюнок полевой, вязель, горец перечный, горчица сарептская, груша обыкновенная, грыжник гладкий, девясил высокий, дуб черешчатый, душица, дымянка, желтушник левкойный, женьшень, заячья капуста, звездчатка, золотая розга, золототысячник, ива козья, исландский мох, каштан конский, кизил, кирказон, клевер луговой, конопля посевная, кошачьи лапки, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, крыжовник, кубышка желтая, кувшинка белая, лапчатка серебристая, лимонник китайский, лютик едкий, мать-и-мачеха, медуница, морковь, морозник кавказский, мухомор красный, норичник узловатый, обвойник греческий, огурец, окопник лекарственный, омежник водный, омела белая, очный цвет полевой, первоцвет весенний, переступень белый, пижма обыкновенная, пикульник ладанниковый, плющ обыкновенный, полынь горькая, полынь цитварная, прострел обыкновенный, редька, росянка круглолистная, синюха голубая, сосна, спорыш, сушеница болотная, репешок, росянка, толокнянка, тысячелистник, хвощ, цетрария, чабрец, черемуха обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, чеснок, шалфей лекарственный, шиповник, щавель конский, эвкалипт, эфедра хвощевая, ясень высокий, яснотка, ястребинка волосистая мед, прополис.

Туберкулез лимфатических узлов - дурнишник, полынь горькая.

Туберкулез печени - чистотел большой.
Туберкулез позвоночника — бузина черная.
Тяжесть и боль в желудке - мухомор красный.

У

Угри (поражение сальных желез) — бузина черная, будра плющевидная, вороника черная, земляника лесная, калина обыкновенная, малина обыкновенная, можжевельник обыкновенный.

Удушье (сердечная астма) - борщевик сибирский, будра плющевидная, дурнишник, дымянка, калина обыкновенная, княженика, крушина слабительная, осока парвская, псоралея костянковая, хмель обыкновенный, черемуха обыкновенная.

Ужаления и укусы насекомых - багульник болотный, бузина травянистая, вьюнок полевой, дурнишник, льянка обыкновенная, мак самосейка, маслина, очиток большой, полынь цитварная, полынь горькая, раувольфия змеиная, яблоня.

Укус скорпиона — горчица сарептская, латук дикий, льянка обыкновенная, полынь горькая, полынь цитварная.

Укусы бешеной собаки - каштан конский, маслина, миндаль обыкновенный, очиток едкий.

Укусы бешеных животных — белена черная, воловик, волчегодник, вороний глаз, кирказон, купена лекарственная, маслина, молочай солнцегляд, норичник узловатый, первоцвет весенний, пион уклоняющийся, полынь горькая, псоралея костянковая, час-туха подорожниковая, ясень высокий.

Укусы змей — белокрыльник, бузина травянистая, виноград культурный, волчегодник, вьюнок полевой, кизил обыкновенный, кирказон, клопогон, лимон, ломонос виноградолистный, льянка обыкновенная, маслина, можжевельник обыкновенный, мытник болотный, норичник узловатый, очный цвет полевой, рута душистая, цикламен аджарский, яблоня, якорцы стелющиеся, ястребинка волосистая.

Уменьшение выделения слизи и слюны при пластических операциях на лице и верхних дыхательных путях - дурман обыкновенный.

Уменьшение выработки молока у кормящих матерей — частуха подорожниковая.

Упадок сил, общая слабость — воронец, земляника лесная, мухомор красный, омела белая, плаун булавовидный, шелковица белая.

Уретрит (воспаление мочеиспускательного канала) — багульник болотный, виноград культурный, хмель обыкновенный.

Утероптоз — дурман индийский.

Утомляемость - мухомор красный, чилибуха.

Ушибы — авран лекарственный, акониты, арника горная, багульник болотный, белена черная, василистник малый, виноград культурный, вьюнок полевой, крестовник обыкновенный, льянка обыкновенная, майник двулистный, мак самосейка, маслина, мачок желтый, омела белая, плаун булавовидный, полынь горькая, роголавик пряморогий, рута душистая, хмель обыкновенный, чемерица Лобеля, черемуха обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, шелковица белая, яблоня.

Ушные болезни - борщевик сибирский, воловик, вьюнок полевой, гранат обыкновенный, донник лекарственный, конопля, кубышка желтая, мак снотворный, молочай солнцегляд, морозник кавказский, мухомор красный, паслен черный, переступень белый, плющ обыкновенный, полынь горькая, цикламен аджарский, ясень высокий.

Ушные боли — мухомор красный, паслен черный, чистотел большой, якорцы стелющиеся.

Ушные пробки — кирказон, морозник кавказский.

Ф

Фистулы (см. свищи) - кирказон.

Флебиты (воспаление стенки вены) - кирказон.

Флегмоны - донник лекарственный, окопник лекарственный, ястребинка волосистая.

Фобии (боязнь чего-либо) — василек синий, пион уклоняющийся, чемерица Лобеля.

Фригидность (половая холодность женщины) — кубышка желтая.

Фронтит - цикламен аджарский.

Фурункулез (образование чирьев) — апельсин сладкий, белена черная, борщевик сибирский, будра плющевидная, бузина красная, бузина травянистая, бузина черная, волчегодник, вороний глаз, горошек мышиный, донник лекарственный, дрок красильный, дурнишник, дымянка, жимолость, калина обыкновенная, каштан конский, крестовник дубравный, крушина ольховидная, льнянка обыкновенная, лютик едкий, лютик ядовитый, молочай солнцегляд, мыльнянка лекарственная, норичник узловатый, окопник лекарственный, осока парвская, пикульник ладанниковый, плаун булавовидный, погремок малый, полынь горькая, псоралея костянковая, ремерия гибридная, роголавик пряморогий, рододендрон золотистый, хмель обыкновенный, хурма восточная, черемуха обыкновенная, ясменник душистый, ястребинка волосистая.

Х

Холангит (воспаление желчных протоков) — пижма обыкновенная, полынь горькая.

Холера (острая инфекционная болезнь) - дурнишник, можжевельник обыкновенный, полынь горькая, чемерица Лобеля.

Холецистит (воспаление желчного пузыря) - барбарис амурский, барбарис обыкновенный, голубика обыкновенная, гранат обыкновенный, дрок красильный, земляника лесная, кизил обыкновенный, красавка, крестовник плосколистный, луносемянник даурский, можжевельник обыкновенный, пижма обыкновенная, полынь горькая, рябина обыкновенная, шелковица белая.

Хорея (форма гиперкинеза, при которой происходят быстрые произвольные движения мышц) - болиголов пятнистый, дурман индейский.

Ц

Цинга (недостаток в организме витамина С) — актинидия Коломикта, апельсин сладкий, вороника черная, голубика обыкновенная, дымянка, земляника лесная, карда-рия, кизил обыкновенный, клюква болотная, княженика, лимон, ломонос виноградолистный, малина обыкновенная, мандарин, морошка приземистая, облепиха крушиновидная, очиток большой, очиток едкий, первоцвет весенний, рябина обыкновенная, смородина черная, хмель обыкновенный, хурма восточная, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, шиповник обыкновенный, щавель конский.

Цирроз печени (хроническое заболевание печени) — лен обыкновенный, лимон, сосна, чистотел большой.

Цистит (воспаление мочевого пузыря) -багульник болотный, барбарис амурский, боярышник кроваво-красный, брусника обыкновенная, будра плющевидная, бузина черная, виноград культурный, донник лекарственный, дрок красильный, дурнишник, дурнишник, дымянка, живокость высокая, каштан конский, клюква болотная, крестовник дубравный, крыжовник отклоненный, кубышка желтая, кувшинка белая, лаконос американский, латук **дикий**, **лен обыкновенный**, ломонос виноградолистный, льнянка обыкновенная, мак самосейка, молочай солнцегляд, морозник кавказский, очиток едкий, паслен сладко-горький, пижма обыкновенная, псоралея костянковая, слива домашняя, смородина черная, хмель обыкновенный, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, Черноголовка обыкновенная, чистотел большой, шиповник обыкновенный, ясенец кавказский.

Цистоуретит — **белозор болотный**.

Ч

Чесотка (кожное заразное заболевание, вызываемое кожным клещом) — авран лекарственный, белена черная, борщевик сибирский, ветреница лютиковая, восковник обыкновенный, вьюнок полевой, гармала, горчак ползучий, горчица сарептская, дурнишник, дурнишник, дымянка, инжир обыкновенный, кирказон, копытень, крестовник широколистный, ломонос виноградолистный, лютик ползучий, марьянник дубравный, можжевельник казацкий, можжевельник обыкновенный, молочай солнцегляд, морозник кавказский, морошка приземистая, мыльнянка лекарственная, норичник узловатый, паслен сладко-горький, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, полынь горькая, прострел обыкновенный, чемерица Лобеля, чистотел большой, щавель конский, ясенец кавказский.

Чиханье болезненное — мухомор красный.

Чума — лимон.

Ш

Шизофрения (психическая болезнь) — заманиха высокая.

Шок болезненный — картофель.

Шпора пяточная-сирень, лопух большой.

Шрамы, рубцы — мак снотворный, повилка европейская.

Шум в голове - погребок малый.

Шум в ушах — кизил обыкновенный, миндаль обыкновенный, морозник кавказский, рута душистая.

Щ

Щитовидной железы болезни — будра плющевидная, воронец, горец перечный, дрок красильный, дурнишник, дурнишник, норичник узловатый, омела белая, очиток едкий, пижма обыкновенная, плющ обыкновенный, полынь горькая, Черноголовка обыкновенная, щавель конский.

Тиреотоксикоз (болезнь щитовидной железы) - рябина обыкновенная, фейхоа, хурма восточная, шафран посевной.

Экзема (хроническое воспалительное заболевание кожи) — барбарис обыкновенный, белена черная, багульник болотный, борщевик сибирский, будра плющевидная, василек синий, гармала, горец перечный, горчица сарептская, грыжник гладкий, дурман обыкновенный, дурнишник, дымянка, живокость высокая, жимолость, земляника лесная, калина обыкновенная, кермек Гме-лина, льнянка обыкновенная, марьянник дубравный, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, мыльнянка лекарственная, норичник узловатый, паслен слад-ко-горький, персик обыкновенный, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, повилка европейская, полынь горькая, роголистник пряморогий, рябина черноплодная, черника обыкновенная, чистотел большой, шиповник обыкновенный, щавель конский, ясенец кавказский.

Экзема хроническая - ломонос винограда-долистный.

Эликсир красоты — первоцвет весенний.

Эмфизема (растяжение ткани или ткани воздухом) — плющ обыкновенный.

Эмфизема легких — эфедра хвощевая, прополис, пчелиное маточное молочко.

Эндартериит облитерирующий (поражение сосудов конечностей) — крестовник ромболистный.

Эндокринные болезни — мухомор красный.

Эндометриит (воспаления тканей организма, вызванные инфекцией) — багульник болотный, луносемянник даурский.

Эндоцервицит (воспаление слизистой оболочки канала шейки матки) - облепиха крушиновидная.

Энтериты (воспаление тонких кишок) -барвинок малый, борщевик сибирский, будра щцощевидная, вороника черная, горошек мышиный, гранат обыкновенный, инжир обыкновенный, малина обыкновенная, плющ обыкновенный.

Энтероколиты спастические (воспаления тонкой и толстой кишки) - багульник болотный, воронец, ежевика сизая, инжир обыкновенный, мак самосейка, мандарин, пижма обыкновенная, рододендрон золотистый, шелковица белая, щавель конский, яблоня.

Энцефалит эпидемический (воспалительное заболевание головного мозга, вызванное инфекцией) — гармала, картофель, пион уклоняющийся.

Эпидемический паротит (свинка - заразное воспаление околоушной железы) - молочай солнцегляд.

Эпидермофития (заболевание кожи, вызываемое грибом) — чемерица Лобеля, ясенец кавказский.

Эпилепсия (психическая болезнь, вызывающая припадки) — акониты, апельсин сладкий, белена черная, белозор болотный, болиголов пятнистый, борщевик сибирский, бузина черная, василистник малый, вех ядовитый, виноград культурный, вороника черная, гармала, горец перечный, горошек мышиный, горчак ползучий, дурман индейский, дурман обыкновенный, кирказон, княженика, конопля, копытень, крестовник дубравный, ландыш майский, лютик ползучий, мак снотворный, можжевельник казацкий, морозник кавказский, мухомор красный, омела белая, очиток большой, очиток едкий, очный цвет полевой, паслен черный, переступень белый, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, повилка европейская, псоралея костянковая, рододендрон золотистый, рута душистая, чемерица Лобеля, Черноголовка обыкновенная, шелковица белая.

Эрозии — облепиха крушиновидная.

Эрозия шейки матки (нарушение целостности эпителия влагалищной части шейки матки) - алоэ древовидное, бадан толстолистный, календула лекарственная, кровохлебка лекарственная, лапчатка прямостоячая, облепиха крушиновидная, Подмаренник настоящий, рододендрон золотистый, чистотел большой.

Я

Язва сибирская (острая инфекционная болезнь, поражающая кожу и лимфатические узлы) - василистник малый, клюква болотная, молочай солнцегляд, норичник узловатый.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки — абрикос обыкновенный, акация белая, барбарис амурский, вишня обыкновенная, воронец, гледичия, горец перечный, ежевика сизая, земляника лесная, калина обыкновенная, красавка, крестовник плосколистный, крестовник ромболистный, крушина ольховидная, купена лекарственная, лаконос американский, лен обыкновенный, лимон, ломонос виноградолистный, миндаль обыкновенный, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, облепиха крушиновидная, паслен черный, переступень белый, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, слива колючая, смородина красная, смородина черная, черешня, чистотел большой, шелковица белая, эфедра хвощевая, яблоня, ястребинка волосистая.

Язвы — авран лекарственный, адокса мускусная, аир болотный, аистник цикуты-вый, алоэ древовидное, арника горная, барбарис амурский, барвинок малый, бархат амурский, белозор болотный, будра плющевидная, буквица лекарственная, бузина черная, вербейник обыкновенный, вербена лекарственная, вероника длиннолистная, виноград культурный, волчегодник, вороника черная, герань луговая, горицвет кукушкин, грушанка круглолистная, грыжник гладкий, гулявник лекарственный, дербенник иволи-стный, донник лекарственный, дубровник обыкновенный, дурман обыкновенный, ежевика сизая, жимолость, земляника лесная, звездчатка средняя, зверобой продырявленный, зимолюбка зонтичная, зопник клубненосный, зубровка душистая, ива белая, икотник серый, иссоп лекарственный, калина обыкновенная, клевер луговой, клюква болотная, кошачья лапка, крапива двудомная, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоячая, ластовень лекарственный, лук репчатый, льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, лютик ядовитый, майоран садовый, мак снотворный, манжетка обыкновенная, марь противоглистная, медуница мягчайшая, миндаль обыкновенный, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, орех грецкий, очный цвет полевой, паслен сладко-горький, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, подмаренник настоящий, полынь горькая, просвирник лесной, пупавка красильная, рододендрон золотистый, рута душистая, рябина обыкновенная, свекла обыкновенная, селезеночник очереднолистный, сердечник луговой, серпуха венценосная, сивец луговой, слива колючая, смолка обыкновенная, сушеница топяная, татарник колючий, тимьян ползучий, тысячелистник обыкновенный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, чеснок лекарственный, чистотел большой, шандра обыкновенная, шелковица белая, шикша черная, шиповник обыкновенный, щавель конский, якорцы стелющиеся, ярутка полевая, яснотка, ястребинка волосистая.

Язвы атонические — мытник болотный, хмель обыкновенный.

Язвы гнойные - горошек мышиный, кирказон, можжевельник казацкий, папортник мужской, паслен черный, печеночница обыкновенная, пикульник ладанниковый, рогоглавик пряморогий.

Язвы голени — каштан конский, очиток большой, хмель обыкновенный.

Язвы на голове — лен обыкновенный, рута душистая.

Язвы застарелые - белена черная, бузина травянистая, дурнишник, льнянка обыкновенная, можжевельник казацкий, очиток большой.

Язвы злокачественные — аронник, болиголов пятнистый, гранат обыкновенный, маслина, можжевельник казацкий, омела белая, очный цвет полевой, паслен сладко-горький, переступень белый, хмель обыкновенный, чеснок лекарственный, шафран посевной, ясень высокий.

Язвы кишечника — лен обыкновенный, окопник лекарственный, частуха подорожниковая, щавель конский.

Язвы кожные — апельсин сладкий, дурнишник, жимолость, золотая розга, кирказон, клещевина, крестовник дубравный, крестовник обыкновенный, куколь обыкновенный, ясменник душистый.

Язвы лучевые - мухомор красный.

Язвы мокнущие — вьюнок полевой.

Язвы мочевого пузыря — лен обыкновенный.

Язвы в носу — рута душистая.

Язвы почек — лен обыкновенный.

Язвы роговицы глаза — облепиха крушиновидная.

Язвы слизистой оболочки рта и губ - мухомор красный, шиповник обыкновенный.

Язвы трофические — ежевика сизая, жимолость, лен обыкновенный, лимонник китайский, молочай солнцегляд, облепиха крушиновидная, омела белая, очиток большой, переступень белый.

Языка опухоли — паслен черный, щавель конский.

Яичка опухоль — донник лекарственный, крестовник обыкновенный, молочай солнцегляд.

Яичников воспаления — донник белый, донник лекарственный, золототысячник, календула, капуста, мать-и-мачеха, ромашка аптечная, сено лесное.

УКАЗАТЕЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПО ИХ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОМУ ДЕЙСТВИЮ

Абортивные средства — см. Беременность прерывающие средства.

Антибактериальные средства — вишня обыкновенная, груша обыкновенная, дрок красильный, крушина ольховидная, рододендрон золотистый, чистотел большой.

Артериального давления снижение — василек синий.

Анестезирующие средства — см. Болеутоляющие средства.

Антисептические (антимикробные) средства - адокса мускусная, аир болотный, аистник цикутный, айва продолговатая, алоэ древовидное, анис обыкновенный, ароник пятнистый, багульник болотный, бадан толстолистный, базилик обыкновенный, барвинок малый, бархат амурский, бедренец камнеломковый, белозор болотный, белокудренник черный, береза повислая, бессмертник песчаный, борщевик сибирский, брусника обыкновенная, будра плющевидная, бузина черная, букашник горный, буквица лекарственная, василек синий, вахта трехлистная, вербейник обыкновенный, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, герань луговая, горец почечуйный, горец птичий, горицвет кукушкин, гравилат городской, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, грушанка круглолистная, грыжник голый, гулявник лекарственный, девясил высокий, дербенник иволистный, донник лекарственный, дрок красильный, дубровник обыкновенный, дурнишник обыкновенный, душица обыкновенная, дягиль лекарственный, звездчатка средняя, зверобой продырявленный, земляника лесная, зимолобка зонтичная, золотарник обыкновенный, зопник клубненосный, зубровка душ истая, зюзник европейский, ива белая, икотник серый, иссоп лекарственный, календула лекарственная, капуста белокочанная, клевер луговой, кориандр посевной, котовник кошачий, кровохлебка лекарственная, лобазник вязолистный, лаванда колосовая, лапчатка гусиная, лапчатка прямостоячая, липа мелколистная, лопух большой, лук репчатый, льянка обыкновенная, любисток лекарственный, майоран садовый, манжетка обыкновенная, мать-и-мачеха обыкновенная, медуница мягчайшая, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, мята перечная, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, ольха серая, орех грецкий, очанка лекарственная, пажитник сенной, пижма обыкновенная, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, подмаренник настоящий, подорожник большой, полынь горькая, просвирник лесной, pupавка красильная, ромашка аптечная, росянка круглолистная, ряска маленькая, сабельник болотный, селезеночник очереднолистный, сердечник луговой, серпуха венценосная, сивец луговой, синеголовник плосколистный, скумпия кожевническая, смолка обыкновенная, смородина черная, солодка голая, сосна обыкновенная, сушеница болотная, татарник колючий, тимьян ползучий, тмин обыкновенный, толокнянка обыкновенная, тысячелистник обыкновенный, фасоль обыкновенная, фенхель обыкновенный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, череда трехраздельная, черника обыкновенная, чеснок посевной, чистотел большой, шалфей лекарственный, шандра обыкновенная, шикша черная, щавель конский, эвкалипт шариковый, якорцы стелющиеся, ярутка полевая, ястребинка волосистая.

Бактерицидные средства — абрикос обыкновенный, черемуха обыкновенная.

Беременность прерывающий средства — гармала, можжевельник казацкий, молочай солнцегляд, морозник кавказский, мыльнянка лекарственная, пион уклоняющийся, плющ обыкновенный, полынь цитварная, цикламен аджарский.

Биостимуляторы — очиток большой.

Болеутоляющие средства (обезболивающие средства) — алтей лекарственный, анис обыкновенный, аронник пятнистый, базилик обыкновенный, белокудренник черный, борщевик сибирский, будра плющевидная, букашник горный, бурачник лекарственный, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, гвоздика пышная, герань луговая, горец перечный, гранат обыкновенный, грушанка круглолистная, грыжник голый, дербенник иволистный, донник лекарственный, дрок красильный, дурман обыкновенный, душица обыкновенная, живокость высокая, звездчатка средняя, зимолобка зонтичная, зопник клубненосный, зюзник европейский, ива белая, икотник серый, калина обыкновенная, кипрей узколистный, кирказон, клевер луговой, кока, конопля, коровяк густоцветковый, котовник кошачий, кошачья лапка двудомная, красавка, кубышка желтая, кувшинка белая, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, ландыш майский, лапчатка гусиная, латук дикий, лен обыкновенный, луносемянник даурский, льянка обыкновенная, любисток лекарственный, любка двулистная, майоран

садовый, мак снотворный, медуница мягчайшая, Melissa лекарственная, миндаль обыкновенный, облепиха крушиновидная, очанка лекарственная, пажитник сенной, паслен черный, переступень белый, плаун булавовидный, погребок малый, подмаренник настоящий, просвирник лесной, прострел обыкновенный, пупавка красильная, пырей ползучий, рододендрон золотистый, ромашка аптечная, сабельник болотный, свекла обыкновенная, сердечник луговой, сивец луговой, синеголовник плосколистный, смолка обыкновенная, сныть обыкновенная, тимьян ползучий, чемерица Лобеля, чистотел большой, шалфей лекарственный, шафран посевной, эвкалипт шариковый, эфедра хвощевая, ясменник душистый.

Ветрогонные средства — см. Метеоризм.

Вяжущие средства — бадан толстолистный, бархат амурский, борщевик сибирский, вербейник обыкновенный, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, герань луговая, горец змеиный, горец перечный, гравилат городской, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, грушанка круглолистная, грыжник голый, гулявник лекарственный, дербенник иволистный, дуб обыкновенный, дубровник обыкновенный, ежевика сизая, зверобой продырявленный, земляника лесная, зимолобка зонтичная, золотая розга, зопник клубненосный, зюзник европейский, ива белая, икотник серый, калина обыкновенная, кермек Гмелина, кипрей узколистный, кошачья лапка двудомная, кровохлебка лекарственная, лабазник вязолистный, лапчатка прямостоячая, манжетка обыкновенная, медуница мягчайшая, окопник лекарственный, ольха серая, очанка лекарственная, ревень тангутский, репейничек аптечный, ромашка аптечная, ряска маленькая, сабельник болотный, селезеночник очереднолистный, серпуха венценосная, скумпия кожевенная, смородина черная, тысячелистник обыкновенный, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, шалфей лекарственный, шикша черная, щавель конский, ярутка полевая, ястребинка волосистая.

Гипнотические средства — конопля.

Дезинфицирующие средства (уничтожение возбудителей заразных болезней) — полынь горькая.

Жаропонижающие средства — дурнишник, ежевика сизая, ива белая, капуста белокочанная, картофель обыкновенный, клюква, кубышка желтая, кувшинка белая, купена лекарственная, лимон обыкновенный, липа сердцевидная, лютик ядовитый, малина, мытник болотный, смородина черная, тополь черный, чистотел большой, шиповник коричный.

Желез внутренней секреции стимулирующие — клюква болотная.

Желчегонные средства — аир болотный, арбуз обыкновенный, арника горная, барбарис обыкновенный, барбарис амурский, береза повислая, бессмертник песчаный, будра плющевидная, валериана лекарственная, василек синий, вахта трехлистная, вербена лекарственная, вероника длиннолистная, виноград культурный, володушка золотистая, горицвет кукушкин, гранат обыкновенный, грушанка круглолистная, грыжник гольж, дрок красильный, дубровник обыкновенный, дымянка лекарственная, дыня обыкновенная, звездчатка средняя, земляника лесная, зимолобка зонтичная, зопник клубненосный, календула лекарственная, капуста белокочанная, каштан конский, клевер луговой, кориандр посевной, копытень европейский, котовник кошачий, кошачья лапка двудомная, кукуруза обыкновенная, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, лапчатка гусиная, льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, майоран садовый, медуница мягчайшая, морозник кавказский, мята перечная, одуванчик лекарственный, очанка лекарственная, очный цвет полевой, пижма обыкновенная, подмаренник настоящий, полынь горькая, почечный чай, пупавка красильная, репейничек аптечный, рябина обыкновенная, ряска маленькая, свекла обыкновенная, селезеночник очереднолистный, сердечник луговой, серпуха венценосная, синеголовник плосколистный, смолка обыкновенная, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, цмин песчаный, чина луговая, чистотел большой, шанд-ра обыкновенная, шиповник майский, якорцы стелющиеся.

Закрепляющие средства — см. Вяжущие средства.

Инсектицидные средства (средства для уничтожения насекомых) — гармала, лютик едкий, чемерица Лобеля (блохи, вши, мыши, подкожный овод), черемуха обыкновенная (вши, мухи, клещи, колорадский жук), чилибуха.

Контрацептивные средства — см. Противозачаточные средства.

Кровеносные сосуды расширяет — багульник болотный.

Крови очищение — пион уклоняющийся.

Кровоочистительные средства — василек синий, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, морозник кавказский, пион уклоняющийся.

Кровоснабжение органов и тканей улучшает — багульник болотный, пижма обыкновенная.

Кровоостанавливающие средства — аистник цикутный, арника горная, бадан толстолистный, барбарис обыкновенный, барвинок малый, букашник горный, вербейник обыкновенный, вероника

длиннолистная, гвоздика пышная, герань луговая, горец перечный, горец почечуйный, горец птичий, горичвет кукушкин, грушанка круглолистная, дербенник иволистный, дрок красильный, звездчатка средняя, земляника лесная, зюзник европейский, ива белая, калина обыкновенная, клевер луговой, кошачья лапка двудомная, крапива глухая, крестовник дубравный, крестовник обыкновенный, кровохлебка лекарственная, кукуруза обыкновенная, купена лекарственная, лапчатка прямостоячая, ломонос виноградолистный, лютик ползучий, манжетка обыкновенная, пастушья сумка обыкновенная, переступень белый, пупавка красильная, рябина обыкновенная, сабельник болотный, селезеночник очереднолистный, смолка обыкновенная, татарник колочий, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, щавель конский, ястребинка волосистая.

Лактогонные (молокогонные) средства — донник белый, донник лекарственный, конопля, кувшинка белая, мак снотворный, можжевельник обыкновенный.

Летучих мышей убивающие средства — запах плюща обыкновенного.

Метеоризм (вздутие живота из-за скопления газов) — айва продолговатая, гармала, горец перечный, донник лекарственный, кардария, льнянка обыкновенная, можжевельник обыкновенный, мухомор красный, мыльнянка лекарственная, омежник водный, плаун булавовидный, полынь горькая, рута душистая, слива домашняя, укроп, Черноголовка обыкновенная.

Мозга стимулирующие средства — горчица сарептская, живокость сетчатоплодная, кирказон, лен обыкновенный.

Мочегонные средства — авран лекарственный, аир болотный, арбуз обыкновенный, береза повислая, брусника обыкновенная, будра плющевидная, бузина черная, бу-рачник лекарственный, василек синий, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, виноград культурный, гармала, горец птичий, груша обыкновенная, грушанка круглолистная, грыжник голый, гулявник лекарственный, дрок красильный, дыня обыкновенная, живокость высокая, жимолость, звездчатка средняя, зверобой продырявленный, земляника лесная, зимолубка зонтичная, золотарник обыкновенный, золотая розга, кендырь коноплевый, кирказон, конопля, клевер луговой, крестовник дубравный, крестовник обыкновенный, крушина слабительная, кукуруза обыкновенная, лабазник вязо-листный, лаванда колосовая, ландыш майский, лапчатка гусиная, ластовень лекарственный, латук дикий, лопух большой, луно-семянник даурский, льнянка обыкновенная, любисток лекарственный, майоран садовый, манжетка обыкновенная, можжевельник обыкновенный, морозник кавказский, медуница лекарственная, мытник болотный, омела белая, очиток большой, очиток едкий, паслен черный, переступень белый, петрушка огородная, подмаренник настоящий, полынь горькая, полынь цитварная, пупавка красильная, пырей ползучий, резак обыкновенный, рута душистая, рябина обыкновенная, селезеночник очереднолистный, сердечник луговой, сивец луговой, синеголовник плосколистный, смолка обыкновенная, смородина черная, сныть обыкновенная, сосна обыкновенная, спаржа лекарственная, татарник колочий, толокнянка обыкновенная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, чистотел большой, щавель конский, якорцы стелющиеся, ярутка поле-ая, ясенец кавказский, яшень высокий, яст -ребинка волосистая.

Мышечный тонус понижающие средства — живокость высокая, живокость сетчатоплодная.

Наркотическое и успокаивающее средство — вьюнок полевой, облепиха крушиновидная.

Обезболивающие средства — см. Болеутоляющие средства.

Общеукрепляющие средства — белокопытник лекарственный, дурнишник, кирказон, ландыш майский, миндаль обыкновенный, очный цвет полевой, первоцвет весенний, полынь горькая, полынь цитварная, псоралея костянковая, цикламен аджарский, якорцы стелющиеся.

Одурманивающие средства — гармала.

Отхаркивающие средства — айва продолговатая, алтей лекарственный, анис обыкновенный, аронник пятнистый, багульник болотный, бедронец камнеломковый, белокопытник гибридный, белокрыльник болотный, береза повислая, будра плющевидная, бузина черная, буквица лекарственная, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, виноград культурный, горичвет кукушкин, гулявник лекарственный, девясил высокий, донник лекарственный, душица обыкновенная, дягиль лекарственный, звездчатка средняя, иссоп лекарственный, истод сибирский, кендырь коноплевый, клевер луговой, коровяк густоцветковый, котовник кошачий, куколь обыкновенный, луносемянник даурский, любисток лекарственный, майоран садовый, манжетка обыкновенная, мать-и-мачеха обыкновенная, медуница мягчайшая, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, очанка лекарственная, паслен черный, первоцвет весенний, подорожник большой, просвирник лесной, росянка круглолистная, селезеночник очереднолистный, сердечник луговой, сивец луговой, синеголовник плосколистный, синюха голубая, смолка обыкновенная, солодка голая, сосна обыкновенная, татарник колочий, термопсис ланцетовидный, тимьян ползучий, тмин обыкновенный, укроп душистый, фенхель

обыкновенный, фиалка трехцветная, цетрария исландская, чина луговая, шандра обыкновенная, ярутка полевая, ясменник душистый.

Отравления — виноград культурный, горчица сарептская, дымянка, инжир обыкновенный, каштан конский, кизил обыкновенный, кирказон, княженика, копытень, купена лекарственная, ластовень лекарственный, лен обыкновенный, лимон, лобелия вздутая, льнянка обыкновенная, маслина, молочай солнцегляд, очиток едкий, персик обыкновенный, пион уклоняющийся, полынь горькая, полынь цитварная, раувольфия змеиная, рута душистая, слива домашняя, смородина черная, яблоня, якорцы стелющиеся, ясень высокий, ястребинка волосистая.

Отравление грибами — груша обыкновенная.

Отравление грибами и морфином — красавка, частуха подорожниковая.

Отравления пищевые - ежевика сизая, слива колючая.

Отравления промышленными ядами — шиповник обыкновенный.

Отравление свинцом — будра плюще видная.

Отравление стрихнином — виноград культурный.

Отравление угарным газом - рябина обыкновенная.

Потогонные средства - бедренец, белокрыльник гибридный, бузина черная, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, горицвет кукушкин, девясил высокий, дербенник иволистный, дягиль лекарственный, зопник клубненосный, ива белая, клевер луговой, лабазник вязолистный, липа мелколистная, малина обыкновенная, мед, медуница мягчайшая, первоцвет весенний, ромашка аптечная, сабельник болотный, сердечник луговой, синеголовник плосколистный, сирень обыкновенная, таволга вязолистная, тополь черный, череда трехраздельная, ярутка полевая.

Пищеварение улучшающие средства - василек синий, горчица сарептская, дурнишник, цикламен аджарский.

Поливитаминное средство — облепиха крушиновидная.

Противовоспалительные средства - авран лекарственный, адокса мускусная, аир болотный, аистник цикутовый, айва продолговатая, алоэ древовидное, алтей лекарственный, анис обыкновенный, арбуз обыкновенный, арника горная, аронник пятнистый, базилик обыкновенный, барбарис обыкновенный, барвинок малый, бархат амурский, бед-ренец камнеломковый, белокрыльник болотный, белокудренник черный, береза повислая, бессмертник песчаный, борщевик сибирский, брусника обыкновенная, будра плющевидная, бузина черная, букашник горный, буквица лекарственная, бурачник лекарственный, василек синий, вахта трехлистная, вербейник обыкновенный, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, виноград культурный, гвоздика пышная, герань луговая, горец змеиный, горец почечуйный, горец птичий, горицвет кукушкин, гравилат городской, гранат обыкновенный, груша обыкновенная, грушанка круглолистная, грыжник голый, гулявник лекарственный, девясил высокий, дербенник иволистный, донник лекарственный, дрок красильный, дуб обыкновенный, можжевельник обыкновенный, мыльнянка лекарственная, мята перечная, облепиха крушиновидная, одуванчик лекарственный, окопник лекарственный, ольха серая, орех грецкий, очанка лекарственная, пажитник сенной, первоцвет весенний, пижма обыкновенная, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, подмаренник настоящий, подорожник большой, полынь горькая, просвирник лесной, пырей ползучий, репейничек аптечный, ромашка аптечная, рябина обыкновенная, ряска маленькая, сабельник болотный, свекла обыкновенная, селезеночник очереднолистный, сердечник луговой, серпуха венценосная, сивец луговой, синеголовник плосколистный, скумпия кожевническая, смолка обыкновенная, смородина черная, сныть обыкновенная, солодка голая, сосна обыкновенная, стальник полевой, сушеница топяная, татарник колючий, толокнянка обыкновенная, тысячелистник обыкновенный, укроп душистый, фасоль обыкновенная, фенхель обыкновенный, фиалка трехцветная, хвощ полевой, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чага, череда трехраздельная, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, чеснок посевной, чина луговая, шалфей лекарственный, шандра обыкновенная, шикша черная, шиповник майский, щавель конский, эвкалипт шариковый, якорцы стелющиеся, ярут-ка полевая, яснотка белая, ястребинка волосистая, ятрышник пятнистый.

Противозудные средства — авран лекарственный, борщевик сибирский, вероника длиннолистная, герань луговая, дурнишник обыкновенный, лаванда колосовая, любисток лекарственный, майоран садовый, подмаренник настоящий, ряска маленькая, синеголовник плосколистный, смолка обыкновенная.

Половой потенции усиление — горчица сарептская, копытень европейский, крестовник обыкновенный, мак снотворный, мандрагора лекарственная, шафран посевной, якорцы стелющиеся, ясень высокий.

Потогонные средства — вьюнок полевой, гармала, дурнишник, гармала, кендырь коноплевый, кирказон, луносемянник даурский.

Противоглистные средства — гармала, гелиотроп, горчица сарептская, крестовник дубравный, куколь обыкновенный, льнянка обыкновенная, пижма обыкновенная, рута душистая.

Противозачаточные средства — клещевина, паслен черный, плющ обыкновенный, цикламен аджарский.

Противолихорадочное средство — донник белый.

Противорвотные средства - дурман обыкновенный, молочай солнцегляд, черемуха обыкновенная.

Противосудорожные средства — живокость высокая, пион уклоняющийся.

Противоядия - см. Отравления.

Противосудорожные средства — аистник цикутный, базилик обыкновенный, белозор болотный, борщевик сибирский, вероника длиннолистная, дербенник иволистный, пассифлора инкарнатная, пион уклоняющийся, подмаренник настоящий, пустырник пятилопастный, сердечник луговой, серпуха венценосная, синеголовник плосколистный, синюха голубая, шикша черная.

Радиоадсорбенты (выведение радионуклидов — радиоактивных атомов) — каштан конский, клубка, морковь, гречиха, папоротник орляк, хвощ полевой, чайный куст.

Ранозаживляющие средства — авран лекарственный, адокса мускатная, аир болотный, аистник цикутный, алоэ древовидное, арника горная, бархат амурский, белозор болотный, будра плющевидная, буквица лекарственная, вербейник обыкновенный, вербена лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, воловик, вьюнок полевой, герань луговая, горицвет кукушкин, грушанка круглолистная, грыжник голый, гулявник лекарственный, дербенник иволистный, донник белый, дубровник обыкновенный, дурман индийский, дурнишник обыкновенный, дымянка, звездчатка средняя, зверобой продырявленный, земляника лесная, зимолюбка зонтичная, золотая розга, ива белая, икотник серый, иссоп лекарственный, календула лекарственная, капуста белокочанная, картофель клубненосный, кирказон, клевер луговой, кориандр посевной, копытень, кошачья лапка двудомная, крапива двудомная, лабазник вязолистный, ластовень лекарственный, майоран садовый, манжетка обыкновенная, марь противоглистная, медуница мягчайшая, облепиха крушиновидная, окопник лекарственный, орех грецкий, плаун булавовидный, плющ обыкновенный, подмаренник настоящий, подорожник большой, просвирник лесной, пупавка красильная, ромашка аптечная, свекла обыкновенная, селезеночник очереднолистный, серпуха венценосная, сивец луговой, смолка обыкновенная, солодка голая, сушеница болотная, татарник колючий, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, хрен обыкновенный, шандра обыкновенная, шикша черная, шиповник майский, эвкалипт шариковый, якорцы стелющиеся, ярутка полевая, яснотка белая.

Рвотные средства — копытень, очиток едкий, плаун булавовидный.

Синегнойная палочка — крушина ольхо-видная.

Слабительные средства — абрикос обыкновенный, авран лекарственный, айва продолговатая, алоэ древовидное, анис, апельсин обыкновенный, арбуз обыкновенный, брюква, бузина, вахта трехлистная, виноград культурный, вишня, вьюнок, горец почечуйный, горечавка желтая, гулявник струйчатый, донник лекарственный, дрок красильный, душица обыкновенная, дымянка лекарственная, дыня обыкновенная, ежевика сизая, жостер слабительный, земляника лесная, золототысячник зонтичный, кассия узколистная, кендырь коноплевый, клещевина, копытень, крушина ломкая, ламинария, лен, лук, льнянка обыкновенная, лютик ползучий, мыльнянка, нивянок, огурец, одуванчик лекарственный, очиток едкий, паслен черный, переступень белый, плаун булавовидный, подорожник большой, подсолнечник однолетний, пузырьник древовидный, пупавка красильная, пырей, ревень тангут-ский, свекла обыкновенная, солодка голая, стальник полевой, стеллера карликовая, тмин, топинамбур, тыква, укроп, фенхель, хмель, цетрария, чеснок, чистотел, щавель конский, ясень.

Снотворные средства - мак самосейка, мандрагора лекарственная, миндаль обыкновенный.

Спазмолитические средства — аир болотный, анис обыкновенный, базилик обыкновенный, бедронец камнеломковый, белокопытник гибридный, белокудренник черный, борщевик сибирский, валериана лекарственная, вербена лекарственная, вероника длиннолистная, горчица сарептская, грушанка круглолистная, грыжник голый, дербенник иволистный, донник лекарственный, дубровник обыкновенный, дурман обыкновенный, дымянка лекарственная, дягиль лекарственный, зверобой продырявленный, зимолюбка зонтичная, иссоп лекарственный, календула лекарственная, кирказон, кориандр посевной, коровяк густоцветковый, котовник кошачий, кошачья лапка двудомная, красавка, кубышка желтая, кувшинка белая, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, лапчатка гусиная, любисток лекарственный, майоран садовый, Melissa лекарственная, мята перечная, одуванчик лекарственный, очанка лекарственная, пижма обыкновенная, плаун булавовидный, почечный чай, просвирник лесной, пустырник пятилопастный,

ромашка аптечная, росянка круглолистная, сердечник луговой, серпуха венценосная, синеголовник плосколистный, солодка голая, сосна обыкновенная, сушеница болотная, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, укроп душистый, фенхель обыкновенный, фиалка трехцветная, хмель обыкновенный, чистотел большой, шандра обыкновенная, шикша черная, шлемник байкальский.

Стафилококк подавляющие средства -см. антибактериальные средства.

Стрептококк подавляющие средства - см. антибактериальные средства.

Стимулирующие (возбуждающие центральную нервную систему) средства — аралия маньчжурская, женьшень обыкновенный, заманиха высокая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, мордовник обыкновенный, родиола розовая, секурина полукустарниковая, стеркулия платанolistная, элеутерококк колючий, эфедра хвоцевая.

Тонизирующие средства - дурнишник.

Укрепляющие средства — абрикос обыкновенный.

Укрепление здоровья рожениц после трудных родов — вьюнок полевой, купена лекарственная.

Усиление жизненной энергии — каштан конский, купена лекарственная, ландыш майский.

Успокаивающие (седативные) средства — адонис весенний, аистник цикутовый, астрагал шерстистоцветковый, белозор болотный, белокрыльник гибридный, белокудренник черный, борщевик сибирский, боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, вереск обыкновенный, вероника длиннолистная, горец перечный, грыжник гладкий, дербенник иволистный, донник лекарственный, дурман индийский, дурман обыкновенный, дурнишник, душица обыкновенная, ежевика сизая, звездчатка средняя, зюзник европейский, калина обыкновенная, копытень, котовник кошачий, кочедыжник, крестовник дубравный, кубышка желтая, кувшинка белая, лабазник вязолистный, лаванда колосовая, ландыш майский, латук дикий, любисток лекарственный, майоран садовый, мак самосейка, Melissa лекарственная, миндаль обыкновенный, омела белая, очанка лекарственная, очный цвет полевой, паслен черный, пассифлора инкарнатная, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, подмаренник настоящий, полынь горькая, прострел обыкновенный, пустырник пятилопастный, раувольфия змеиная, серпуха венценосная, синеголовник плосколистный, синюха голубая, сушеница топяная, хмель обыкновенный, чина луговая, шафран посевной, шлемник байкальский, ясменник душистый.

Хрящевую ткань улучшающие средства -можжевельник обыкновенный.

Эстрогенные средства (помогающие вырабатывать женские половые гормоны) — дрок красильный.

Приложение





Анис обыкновенный



Аралия маньчжурская



Арахис подземный



Арника горная



Багульник болотный



Базилик мятолистный



Барбарис амурский



Барбарис обыкновенный



Барвинок малый



Бархат амурский



Бедренец-камнеломка



Безвременник
великолепный



Белена черная



Белокопытник (подбел)



Белокопытник
лекарственный



Белоцветник летний



Бессмертник песчаный



Борзевич сибирский



Боярышник
кроваво-красный



Боярышник
пятипестичный



Брусника обыкновенная



Бузина черная



Валериана
лекарственная



Вахта трехлистная



Вербена лекарственная



Вереск обыкновенный



Вероника



Вероника лекарственная



Вех ядовитый



Вишня обыкновенная



Воловик лекарственный



Володушка золотистая



Волчник обыкновенный



Вороний глаз



Вьюнок полевой



Галега лекарственная





Горчица сарептская



Горчица черная, белая



Гравилат городской



Гравилат речной



Гранат обыкновенный



Грецкий орех



Гречиха посевная



Гречиха татарская



Грыжник гладкий



Гулявник лекарственный



Девясил высокий



Диоскория кавказская



Диоскория японская



Донник лекарственный



Дрок красильный



Дурман индейский



Дурман обыкновенный



Душица обыкновенная



Дагиль лекарственный



Ежевика сизая



Желтушник серый



Женьшень
обыкновенный



Живокость полевая



Жимолость



Жостер слабительный



Зайцегуб ольняющий



Заманиха высокая



Звездчатка средняя



Зверобой
продырявленный



Зимолюбка зонтичная



Золотая розга



Золототысячник
зонтичный



Золототысячник малый



Ива белая



Ирга овальнолистная



Иссоп лекарственный



Истод тонколистый



Календула лекарственная



Калина обыкновенная



Калужница болотная



Кассия узколистная



Качим метельчатый



Каштан конский



Кендырь коноплевый



Кизил обыкновенный



Кипрей узколистный



Кирказон
ломоносовидный



Кислица обыкновенная



Клецевина
обыкновенная



Клопогон даурский



Жюквя
четырёхлепестковая



Ключник безстебельный



Кияженика



Конопля посевная



Копытень европейский



Кориандр посевной



Коровяк
скипетровидный



Костяника каменистая



Кошачья лапка



Красавка (беладонна)



Кресс посевной



Крестовник
плосколистный



Кровохлебка
лекарственная



Крушина ольховидная



Кубышка желтая



Кувшинка белая



Куколь обыкновенный



Купена лекарственная



Лаванда настоящая



Лавр благородный



Лапчатка гусиная



Лапчатка прямостоячая





Лук-батун



Лук-порей



Лук-резанец



Лук-шалот



Льнянка обыкновенная



Любисток
обыкновенный



Любка двулистная



Лютик едкий



Магнолия
крупноцветковая



Мак самосейка



Мак снотворный



Марена красильная



Марь амброзиевидная



Мать-и-мачеха



Мачок желтый



Медуница лекарственная



Мелисса лекарственная



Миндаль обыкновенный



Можжевельник
обыкновенный



Мордовник
обыкновенный



Морозник кавказский



Морошка приземистая



Морской лук



Мыльнянка
лекарственная



Наперстянка
крупноцветковая



Наперстянка пурпуровая



Наперстянка ржавая



Наперстянка шерстистая



Обвойник греческий



Облепиха крушиновидная



Огуречная трава



Окопник лекарственный



Олеандр



Ольха серая



Ольха черная



Омела белая



Очанка Росткова



Очиток большой



Папоротник мужской



Паслен сладко-горький



Пастернак посевной



Пастушья сумка



Патриния средняя



Первоцвет весенний



Переступень белый



Перец красный



Персик обыкновенный



Печеночница обыкновенная



Пижма обыкновенная



Пилокарпус перистолистный



Пион уклоняющийся



Пихта сибирская



Плаун булавовидный



Плющ обыкновенный



Подмаренник мяккий



Подорожник блошный



Подорожник ланцетовидный



Подснежник Воронова



Польшь горькая



Польшь обыкновенная



Польшь цитварная



Польшь-божье дерево



Польшь-эстрагон



Портулак
крупноцветковый



Почечный чай



Просвирник лесной
(мальва)



Просвирник
приземистый



Просо обыкновенное



Псоралея костянковая



Пустырник
пятилопастный



Пустырник сердечный



Пырей ползучий





Роза коричная
(шиповник майский)



Розмарин
лекарственный



Ромашка аптечная



Ромашка долматская



Ромашка душистая



Росяска круглолистная



Рута душистая



Рябина обыкновенная



Рябина черноплодная



Ряска маленькая



Сабельник болотный



Секуринага
полукустарниковая



Сельдерей душистый



Синюха голубая
(валериана греческая)



Скополия
карнеоликая



Сныть обыкновенная



Солодка голая



Солянка Рихтера





Сферофиза солонцовая



Табак настоящий



Таволга вязколистная



Татарник колючий



Термопсис
ланцетовидный



Терн колючий



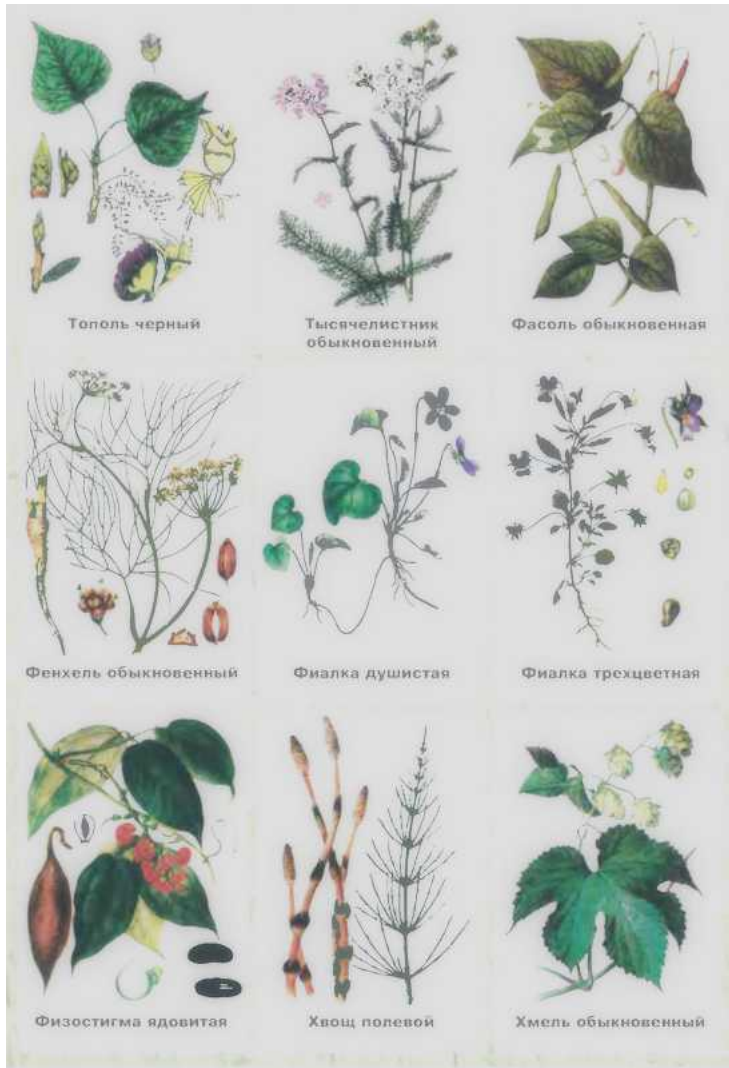
Тимьян обыкновенный



Тмин обыкновенный



Толокнянка
обыкновенная





Хрен обыкновенный



Цихорий обыкновенный



Чайный куст



Чаульмугра



Чемерица белая



Чемерица Лобеля



Черда трехраздельная



Чермуха обыкновенная



Черника обыкновенная



Чернокорень лекарственный



Чернушка посевная



Чилибуха



Чистец лесной



Чистотел большой



Чистяк весенний



Чихотная трава



Шалфей лекарственный



Шалфей мускатный



Информационный лист

ЗОЛОТАЯ КНИГА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Мазнев Николай Иванович

Ответственный редактор *Моисеева Л.* Художники *Амитон Е., Бедрина Е.* Компьютерная верстка *Панин Д.*

Подписано в печать 22.05.08.

Формат 70x100 1/16. Гарнитура Таймс.

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 50,31. Тираж 4500 экз. Заказ № 5789

ООО «ИД «РИПОЛ классик»

107140, г. Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1 E-mail: info@ripol.ru

ООО Издательство «ДОМ. XXI век»

127018, г. Москва, ул. Суцеский вал, д. 49 E-mail: dom_21vek@mail.ru

При участии ООО «Эмпреза»

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Николай Иванович Мазнев – автор более 40 книг, многие из которых – «Лечебник», «Травник» и, конечно же, знаменитая «Энциклопедия народной медицины» – стали настоящими бестселлерами.

Многолетний кропотливый труд этого подвижника народной медицины уже помог миллионам его читателей и пациентов не только успешно справиться с конкретными недугами, но и провести очистку и оздоровление всего организма.

В новом, **15-ом, самом полном издании** знаменитого справочника **Н.И.Мазнева** представлены сведения более чем о **700 лекарственных растениях**, используемых как в традиционной народной, так и в официальной современной медицине. Подробно описаны способы заготовки, приготовления в домашних условиях и применения различных препаратов из лекарственных растений, их лечебные и профилактические свойства.

В книге собрано более 15 000 простых и эффективных рецептов и методик лечения 300 различных заболеваний. Целебные отвары, настои и мази помогут практически при любом недуге – от простуды до хронических болезней сердца, желудка, суставов.

Впервые вошедший в книгу **Путеводитель** поможет легко найти все растения и рецепты, применяемые при лечении любого интересующего вас заболевания.

Издание содержит:

- описание более **700 лекарственных растений**, их характеристики, химический состав, фармакологические свойства, правила заготовки;
- подробную рецептуру и технологию приготовления лечебных препаратов в домашних условиях;
- подробные рекомендации по их применению;
- противопоказания, взаимодействие с другими лекарствами;
- эффективные лечебные и укрепляющие процедуры, ванны, массаж;
- **288** цветных иллюстраций и более **500** ч/б рисунков.

Эта книга для всех, кто по-настоящему бережно заботится о своем здоровье и здоровье близких, выбирая вместо сильнодействующих химических препаратов более эффективное комплексное очищение организма и фундаментальное пролечивание заболеваний природными лекарственными средствами.

