



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

**Н. Мазнев**

**ЛЕЧЕНИЕ  
простатита  
ТОЛЬКО  
проверенные  
средства**



*Alendi*

**рипол классик**

ББК 53.51

М12

**Мазнев Н.И.**

**М12** Лечение простатита. — М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2009 — 61 с. — (серии «Здоровый образ жизни и долголетие». «Азбука здоровья»).

ISBN 978-5-386-00191-9 (РИПОЛ классик)

ISBN 978-5-91213-052-6 (ДОМ. XXI век)

Хроническая форма простатита характеризуется длительным сроком течения с периодами обострения и кажущегося выздоровления, поэтому многие не придают симптомам особого значения, ленятся или стесняются обращаться ко врачу до тех пор, пока болезнь не переходит в острую форму. Самое эффективное средство против этого заболевания — профилактика и своевременная диагностика, т. к. справиться с ним намного легче именно на ранней стадии.

В этой книге вы сможете найти практические рекомендации по профилактике, своевременной диагностике и успешной борьбе с простатитом — настоящей чумой XXI века.

**ББК 53.51**

Книга вышла также под названием  
«Лечение и профилактика простатита»

**Внимание! Настоящее издание не является пособием  
по самолечению!**

© ООО Издательство «ДОМ.  
XXI век», 2007

ISBN 978-5-386-00191-9 (РИПОЛ классик)

ISBN 978-5-91213-052-6 (ДОМ. XXI век)

© ООО «ИД РИПОЛ классик»  
Оформление, 2007

Воспаления предстательной железы (простатиты) стали поистине бичом мужчин. Лечатся они очень трудно. Часто больные годами и даже десятилетиями не могут избавиться от болезни. Простатит ведет к импотенции и аденоме предстательной железы, последняя, в свою очередь, вызывает нарушения мочеиспускания (вплоть до его невозможности), функции почек и, более того, может переродиться в рак. Но не стоит расстраиваться: в сегодняшнем арсенале для борьбы с этим недугом антибиотики, препараты для стимуляции иммунитета, витамины, лекарства для рассасывания воспалительных инфильтратов, физиотерапия, массаж предстательной железы и, конечно же, средства народной медицины. Если простатит не удастся полностью излечить, используя комплексный подход к лечению, о его существовании можно будет надолго забыть.

### **Строение, функции предстательной железы и причины возникновения простатита**

Предстательная железа (лат. *prostata*) — непарный мышечно-железистый орган мужской половой системы. Простата располагается в передне-нижней части малого таза под мочевым пузырем. По форме напоминает каштан, обращенный основанием кверху. Величина предстательной железы зависит от возраста. У взрослого мужчины длина ее составляет 2,5—4 см, ширина 2,5—3 см. Масса железы около 20 г. По задней поверхности предстательной железы проходит срединная бороздка, разделяющая ее на правую и левую доли. Через предстательную железу проходят мочеиспускательный канал и два семявыбрасывающих протока, которые открываются в просвет мочеиспускательного канала по бокам семенного бугорка.

Масса предстательной железы состоит из трубчато-альвеолярных простатических железок, открывающихся своими протоками в мочеиспускательный канал. Выведению секрета из простатических железок способствует сокращение гладких мышц железы, которые вместе с прослойками соединительной ткани образуют мышечно-эластический остов простаты. Кровоснабжение предстательной железы осуществляется ветвями нижних пузырных и средних прямокишечных артерий. Вены железы образуют вокруг нее венозное сплетение, связанное с венозной системой мочевого пузыря и прямой кишки. Иннервируют железу ветви подчревного сплетения, которые образуют на ее поверхности предстательное сплетение.

Функционирование мужских половых желез зависит от работы некоторых отделов спинного и головного мозга, от деятельности гипофиза (выделения его гормонов), а также общего состояния здоровья.

По данным статистики: после 50—55 лет каждый третий мужчина «встречается» с заболеванием предстательной железы. Острое или хроническое воспаление предстательной железы может быть вызвано различными причинами. Различают инфекционный и неинфекционный простатит. Кроме того, есть еще и так называемый «простатит без простатита», то есть застойная форма, которая нередко возникает при длительном вынужденном воздержании и — что еще чаще — при практикуемом некоторыми партнерами задержанном половом акте. Кстати, именно эти техники зачастую рекомендуются многочисленными «учебниками секса».

Зачастую бывает так, что мужчины, имеющие проблемы в интимной жизни, обратившись к врачу, сразу же слышат от эскулапа, что все беды из-за простатита.

На самом же деле далеко не всегда эректильные нарушения и простатит взаимосвязаны. А подобный «диагноз», бывает, объясняется просто — врачу тоже нужно зарабатывать деньги, пусть даже излечении мнимых недугов.

Чтобы поставить диагноз «простатит», требуется довольно долгое и подробное обследование, несколько важных анализов. Невозможно поставить его при первом же визите к врачу. А если диагноз не поставлен, как можно его лечить?

Воспаление предстательной железы может быть острым и хроническим. Острое воспаление чаще всего возникает при попадании инфекции в предстательную железу гематогенным путем или непосредственно из мочеиспускательного канала при наличии воспаления в нем. Основными симптомами заболевания являются учащенное и болезненное мочеиспускание, боли в промежности и крестце, повышение температуры тела, а при отеке железы может развиваться острая задержка мочи.

Хронический простатит развивается после недостаточно полного лечения острого простатита или в результате застойных явлений в самой железе. Заболевание протекает без резко выраженной симптоматики, чаще всего больные отмечают наличие ноющих болей в крестце, чувство наполнения в промежности, иногда снижение половой функции.

*Причин возникновения хронического простатита множество:*

- инфекция,
- расстройства нервной регуляции и кровообращения,
- переохлаждение,
- ослабление местного и общего иммунитета.

Возбудителями инфекционных простатитов могут быть различные бактерии, вирусы, хламидии, уреаплазмы, микоплазмы, грибы, трихомонады и другие микроорганизмы, причем роль инфекций, передающихся половым путем в возникновении простатита в последнее время значительно возросла. Традиционно возбудителями простатита являются кишечная палочка, стафилококки и стрептококки. Благоприятным фоном для возникновения простатита являются малоподвижный образ жизни и

профессии, связанные с воздействием вибрации на организм (водители транспортных средств и т.д.), переохлаждение.

*Чтобы снизить риск заболеть простатитом следует:*

- Придерживаться правильной диеты с ограничением алкоголя и острой пищи.
- Вести активный образ жизни.
- Нормализовать режим труда и отдыха.
- Избегать переохлаждения.
- Нормализовать свою половую жизнь с исключением случайных половых связей без предохранения презервативом.
- Выполнять физические упражнения, направленные на укрепление мышц тазового дна, бедер и брюшного пресса.

**Простатит — это заболевание, избежать которое значительно проще, чем вылечить!**

## **Методы лечения воспалений предстательной железы**

При лечении простатита надо решить следующие проблемы: это борьба с инфекцией, обеспечение адекватного дренажа предстательной железы и улучшение ее кровенаполнения. Рекомендуются щадящая диета с исключением алкоголя, солений, маринадов, консервов.

Лечение простатитов должно быть комплексным, включая разнонаправленную лекарственную терапию на фоне местного (и порой общего) физиотерапевтического воздействия, лечебной физкультуры. В последние годы все шире применяется термотерапия (прогрев простаты до 45 С°).

Самая болезненная процедура, которая ждет мужчин при лечении простатита — это массаж предстательной железы. Некоторые «доктора» рассказывают о «новейших методиках» лечения простатита без массажа предстательной железы. Да, многие согласны заплатить большие

деньги, чтобы вылечиться, избежав столь неприятных ощущений. Увы, подобные методики появляются и исчезают каждый день, лишь вновь доказывая, что массаж предстательной железы — основа лечения простатита. Действие массажа на простату заключается в выдавливании пальцем воспалительного секрета, скопившегося в ней, в протоки и, в конечном счете, в мочеиспускательный канал. Также при массаже предстательной железы улучшается ее кровоснабжение (а застойные явления в малом тазу — один из главных факторов развития простатита), что усиливает действие антибактериальной терапии. Эффективность массажа предстательной железы при простатите обусловлена уникальностью ее строения и расположения. Предстательная железа — единственный орган, массаж которого эффективно помогает излечению от острого воспаления. Массаж любой другой ткани или органа человеческого организма может привести лишь к распространению воспаления и прогрессированию заболевания.

Препараты лекарственных растений нужно применять с первых дней заболевания для снятия воспалительного процесса, отека предстательной железы и восстановления мочеиспускания.

### Рецепты

☞ Смешать корень стальника — 20 г, траву синеголовника — 10 г, семя конопли — 12 г, кору лещины — 15 г, траву дрока красильного — 10 г, траву дубровника — 10 г, траву истода — 5 г, листья купены лекарственной — 10 г, траву хвоща полевого — 10 г и зимолюбки зонтичной — 10 г. Заварить 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, настоять 1 ч., процедить и выпить в течение дня в 4 приема (через 1 ч. после еды). Курс лечения 25–30 дней, повторить через 2–3 недели.

☞ Для лечения предстательной железы: залить 0,5 л крутого кипятка следующий сбор: 3 ч. л. стальника, 1 ч. л. мелиссы, 1 ч. л. укропного семени, 1 ч. л. полевого хвоща, 1 ч. л. коры крушины, 3 ч. л. можжевель-

- ника (можно листья и синие ягоды). Варить 2–3 мин., после чего настоять 1,5 ч. Принимать до еды по 100 г 3 раза в день.
- ☞ Взять пучок петрушки, 4–6 морковок без зелени. Порезать петрушку с морковью и есть это в качестве гарнира.
  - ☞ Заварить 200 мл кипятка 2–3 ч. л. спаржи лекарственной, варить 5 мин. Если готовить вытяжку из корневища растения, то нужно взять 1 ст. л. измельченного корневища и кипятить 10 мин. Принимать по 30–50 мл каждые 4 часа.
  - ☞ Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. листьев или коры лещины древовидной (орешника), варить на медленном огне 15 мин., настоять 40 мин., процедить. Пить по 1–2 ст. л. несколько раз в день.
  - ☞ Кипятить 10 мин. в 500 мл воды. 1 ст. л. измельченного корня лопуха большого. Процедить и пить по 30–50 мл 4 раза в день перед едой.
  - ☞ Хороший терапевтический эффект оказывает экстракт прополиса, который получают путем выпаривания 40 г прополиса в 200 мл 96%-го спирта. Из 0,1 г этого экстракта и 2 г масла какао изготавливают свечи и вводят их в прямую кишку 1 раз в сутки вечером. Лечение состоит из двух-трех 30-дневных курсов с 1–2-месячными интервалами между ними.
  - ☞ При простатите: использовать смесь из равных количеств семян подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, петрушки, кориандра, сурепки, моркови дикой (можно и огородной). Растереть в ступке 2 ст. л. смеси, заварить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 30 мин. Настоять ночь и пить утром за 30 мин. до еды, а вечером, уже в постели, выпить 1 стакан этого отвара.
  - ☞ При увеличении простаты: сделать салат из 1 капустного листа, ботвы 1 репы, пучка шпината, 2 помидоров. Листья шпината и капусты отжать с помидорами. На гарнир подать темно-красный помидор.
  - ☞ Взять 400 г клубники, половину твердой груши, 1 спелый банан, 1 ст. л. пивных дрожжей. Отжать клубнику



с грушей. Поместить сок, банан и дрожжи в миксер и смешать до однородности. Принимать по стакану смеси 3 раза в день перед едой.

- ☞ Залить 0,5 л воды 1 ст. л. измельченных корней солодки голой и варить их в течение 10 мин. После остывания процедить и принимать по 30–50 мл перед каждым приемом пищи.
- ☞ Можно использовать мазь из льнянки. Смазывание ею промежности и заднего прохода помогает при простатите и снимает зуд при геморроидальных шишках. Смешать 2 ст. л. порошка из высушенных цветков льнянки с 1 ст. л. 70%-го спирта, настоять 3–4 ч. в закрытой стеклянной посуде в теплом месте, добавить 10 ложек растопленного нутряного свиного сала (несоленого) и подогреть на водяной бане 2,5 ч. Затем процедить через 3 слоя марли и охладить. Такую мазь можно использовать также при многих кожных заболеваниях инфекционного характера.
- ☞ При воспалении предстательной железы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. высушенной травы грушанки круглолистной и настоять, укутав, 2–3 ч. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 3–4 недели.
- ☞ При воспалении простаты рекомендуется употреблять в пищу корень свежей травы петрушки огородной или залить 100 мл кипятка 1 ст. л. мелко нарезанного корня петрушки и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин. до еды.
- ☞ При болезнях предстательной железы следует регулярно употреблять тыквенные семечки, являющиеся одним из лучших источников цинка (в большем количестве цинк содержится только в устрицах). Цинк необходим мужчинам со дня рождения и до старости. Для лечения воспаления предстательной железы и аденомы достаточно съедать 3 раза в день перед едой не меньше 20 семечек. Известны случаи, когда пожилым людям удавалось, употребляя семечки тыквы, избавиться от аденомы больших размеров.

- ☞ Вылечить заболевания предстательной железы помогает цветочная пыльца. Принимать ее лучше всего натощак за 30 мин. до завтрака и перед ужином по 1 десертной ложке. Но можно также принять 1 раз утром всю дневную норму, т. е. 2 десертные ложки.
- ☞ При простатите: заварить 2 ст. л. первоцвета весеннего 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1 стакану настоя утром за 10 мин. до еды и вечером, уже в постели.
- ☞ При простатите смешать травы в следующих пропорциях: лопух большой, корни 30,0; кукурузные рыльца 20,0; мох исландский 20,0; омела белая, листья 15,0; горец перечный, трава 15,0. 2 ст. ложки смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять в течение суток, процедить и пить по 1/2–2/3 стакана 3–4 раза в день.
- ☞ Приготовить сок из свежих огурцов, свеклы, моркови и смешать в равных количествах. Принимать по 1/2 стакана за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях предстательной железы.
- ☞ Смешать равные количества корней и корневищ мыльнянки и травы вероники лекарственной и тщательно измельчить. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, подержать 3 мин. на медленном огне и настоять 6 ч. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды. Перед сном ввести в прямую кишку свечку апилака. Курс лечения 20 дней.
- ☞ При остром простатите смешать в следующих пропорциях: зверобой продырявленный (трава) 2 части; ромашка аптечная (цветки) 2 части; липа сердцевидная (цветки) 1 часть; чистотел большой (трава) 1 часть. Приготовить настой. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером после еды.
- ☞ Для снятия боли в промежности и крестце и воспаления в предстательной железе приготовить сбор следующего состава: можжевельник обыкновенный, плоды 40,0; солодка голая, корень 15,0; петрушка огородная, корень 15,0; фенхель

обыкновенный, плоды 15,0; ромашка аптечная, цветки 15,0. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 2—3 часа, процедить, растворить мед по вкусу и пить по 1/2 стакана 2 раза в день после еды при остром воспалении предстательной железы.

☞ При остром простатите смешать в следующих пропорциях: береза повислая (листья) 1 часть; подорожник большой (листья) 1 часть; шиповник (плоды) 1 часть; пустырник пятилопастный (трава) 2 части. Приготовить настой. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

☞ Очень хорошо показывает себя при воспалении предстательной железы петрушка огородная. Летом желательно воспользоваться свежим растением. Надо выкопать корень, отмыть от земли и мелко нашинковать. Полную столовую ложку залить 100 мл крутого кипятка на ночь, настаивать 10 часов. Утром процедить и принимать по столовой ложке 4 раза за полчаса до еды. Курс лечения 3-4 недели.

☞ При появлении признаков задержки мочеотделения смешать в следующих пропорциях: календула лекарственная (цветки) 2 части; девясил высокий (корень) 1 часть; шалфей лекарственный (листья) 1 часть; крапива двудомная (листья) 1 часть; мята перечная (листья) 1 часть; хвощ полевой (трава) 2 части. Приготовить настой. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

☞ При хроническом простатите использовать свечи “Апилак” (каждая из них должна содержать 0,01 г маточного молочка). Глубоко вводить их в прямую кишку 2 раза в день. Одновременно принимать 10%-е прополисное масло по 1 чайной ложке (распускать его в 50–100 мл подогретого молока) 3 раза в день за 1,5–2 ч до еды и пить за полчаса до еды настой, приготовляемый из следующего сбора трав: толокнянка обыкновенная, листья 30,0; подорожник большой, листья 30,0; грыжник душистый, трава 30,0; береза белая, листья 10,0. 2–3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого

кипятка, настоять 1 час, процедить, растворить мед по вкусу и пить настой по 1/2 стакана 3 раза в день через 1–2 часа после еды. Одновременно соблюдать диету с исключением алкоголя, маринадов, солений и консервированной пищи. Курс лечения 30 дней, через месяц повторить.

- ☞ При хроническом простатите приготовить настой из следующего сбора: подорожник большой (листья) 4 части; толокнянка обыкновенная (листья) 4 части; грыжник душистый (трава) 4 части; береза повислая (листья) 1 часть. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.
- ☞ Для лечения простатита календула лекарственная (цветки) 2 части; стальник полевой (корень) 1 часть; тысячелистник обыкновенный (трава) 2 части; крапива двудомная (листья) 1 часть; фенхель обыкновенный (плоды) 1 часть; хвощ полевой (трава) 1 часть. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.
- ☞ При простатите и сопутствующем снижении половой функции приготовить настой из следующих трав: аир обыкновенный (корневище) 2 части; дымянка лекарственная (трава) 1 часть; зверобой продырявленный (трава) 1 часть; толокнянка обыкновенная (листья) 1 часть. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.
- ☞ При хроническом простатите рекомендуются сидячие ванны (горячие) из настоя лекарственных растений: ромашка аптечная (цветки) 1 часть; шалфей лекарственный (трава) 1 часть; сушеница болотная (трава) 2 части; липа сердцевидная (цветки) 1 часть. 5 столовых ложек смеси заливают 3 л кипятка, настаивают 1 ч, процеживают, выливают в тазик и принимают сидячую ванну в течение 10–15 мин. После ванны отдыхают в постели 1–2 ч. Такие ванны оказывают противовоспалительное действие и способствуют восстановлению функции предстательной железы. Курс лечения – до 15 ванн ежедневно или через день. Из этого же настоя рекомендуется делать микроклизмы по 50–100 мл в

теплом виде ежедневно или через день. Курс лечения — до 20 микроклизм.

- ☞ При воспалении простаты: мелко растереть уголь от сгоревшей липы, заварить его как кофе и пить 7 дней
- ☞ Хороший эффект оказывает экстракт прополиса, который получают путем выпаривания 40 г прополиса в 200 мл 96%-го спирта. Из 0,1 г этого экстракта и 2 г масла какао изготавливают свечи и вводят их в прямую кишку 1 раз в сутки вечером. Лечение состоит из двух-трех 30-дневных курсов с 1–2 месячными интервалами между ними.
- ☞ Зверобой 35 г; пустырник 35 г; толокнянка 30 г 2 ст. л. сухой смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 30–60 минут, процедить и добавить 1 ч. л. меда. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно употреблять мед отдельно, запивая его настоем.
- ☞ Для лечения простатита рекомендуется следующий сбор: чага (березовый гриб) 35 г; зверобой 20 г; корневища аира 15 г; чистотел 15 г; тысячелистник 15 г 2 ст. л. сухой смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и растворить мед по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече.
- ☞ При хроническом простатите, сопровождающимся снижением половой функции, употребляют настой трав с медом. Смешать 40 г корневищ аира, по 20 г травы и цветков зверобоя и травы дымянки. 2–3 ст. л. смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Пить настой теплым по 100 мл 2 раза в день за 20–30 минут до еды.
- ☞ 2 ст. л. сухих измельченных корней лопуха большого залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10 минут на слабом огне, настоять 3–4 часа и процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 20–30 мин. до еды. Отвар оказывает противовоспалительный и противо-

опухолевый эффект. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече.

- ☞ Отвар из корней солодки голой. 1 ст. л. корней залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять 2 — 3 часа и процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 — 4 раза в день.
- ☞ Отвар из листьев лещины. 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять 30 минут и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по 40–50 капель 20%-й настойки прополиса 3 раза в день.

## Аденома предстательной железы

Аденома предстательной железы — доброкачественное опухолевидное разрастание предстательной железы. Чаще возникает у мужчин после 50 лет. Развивается медленно, постепенно сдавливая мочеиспускательный канал и затрудняя опорожнение мочевого пузыря.

Причины увеличения простаты на сегодняшний день пока еще не совсем выяснены. Принято считать, что ее рост вызван увеличением количества гормона дегидротестостерона — продукта обмена тестостерона, хотя каких-то неопровержимых доказательств этому нет, равно как и тому, что аденома — неизбежный спутник старения. Рацион может нарушить гормональный баланс простаты, способствовать повышению уровня дегидротестостерона. К другим факторам относится курение и злоупотребление алкоголем. Содержащийся в рационе жир, особенно животный, — основной источник опасности. Необходимо избегать стрессов.

Также надо отметить что, предстательная железа и кишечник расположены в непосредственной близости друг от друга, поэтому состояние простаты будет во многом определяться тем, насколько толстая кишка свободна от застаревших остатков каловых масс. Эти отходы пищеварения откладываются в складках кишечника, продукты

их разложения попадают в кровь, нарушая жизнедеятельность находящихся поблизости органов. В итоге может развиваться аденома.

Воспрепятствовать развитию рака многих органов, в т. ч. и простаты, может бета-каротин, который, по мнению ученых, влияет на усиление иммунитета.

При заболевании простаты следует строго соблюдать диету с исключением перца, горчицы, консервов, копченостей, алкоголя и пива.

Очень полезны продукты, богатые цинком, — семечки тыквы, орехи, горох, крупы и фасоль. Известно, что цинк сокращает размеры простаты и ослабляет у некоторых людей признаки заболевания. Кроме того, недостаточность цинка связана с предрасположенностью к раку простаты. Один из самых богатых источников цинка и основных жирных кислот — тыквенные семечки.

При заболевании простаты следует строго соблюдать диету с исключением перца, горчицы, консервов, копченостей, алкоголя и пива. Очень полезны продукты богатые цинком, - семечки тыквы, орехи горох, крупы и фасоль. Известно, что цинк сокращает размеры простаты и ослабляет у некоторых людей признаки заболевания, кроме того, недостаточность цинка связана с предрасположенностью к раку простаты. Один из самых богатых источников цинка и основных жирных кислот - тыквенные семечки.

### Рецепты

☞ Смешать 10 г листа лещины, 8 г травы золотой розги, 10 г цветов боярышника, 10 г травы шандры, 20 г корневищ стальника, 15 г травы воробейника лекарственного, 12 г листа ясеня, 10 г травы донника лекарственного, 20 г корневищ лапчатки, 10 г травы вероники и 10 г травы подмаренника цепкого. Заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси, держать на малом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения 25–30 дней.

- ☞ Смешать 10 г листа бадана, 10 г травы спорыша, 10 г травы одуванчика, 20 г корневищ солодки, 15 г воробейника лекарственного, 12 г травы окопника, 10 г листа лещины, 10 г листа каштана, 8 г травы дымника лекарственного и 12 г створок фасоли. Готовить и принимать отвар так же, как и в предыдущем рецепте. Курс лечения повторить через 2–3 недели.
- ☞ Пить масло льняного семени по 2 ч. л. в день.
- ☞ При гипертрофии и воспалении предстательной железы: растереть в порошок 100 г цветов любки двулистной, залить 1 л оливкового масла и настоять 2 недели в теплом месте. Затем 1 ч. л. этого средства разбавить 50 г теплой кипяченой воды, взбить до состояния эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь в течение 10—15 дней. При этом необходимо принимать внутрь настой льнянки обыкновенной. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. сухой травы и настоять в течение 3 ч. После процеживания употреблять по 30 г 3–4 раза в день перед едой. Следует очень строго соблюдать дозировку: *льнянка ядовита* и может вызвать отрицательные последствия.
- ☞ При аденоме применять следующую смесь: взять в равных количествах и хорошо перемешать грушанку круглолистную, зеленчук желтый, зимолобку, золотарник, листья осины или петрушку, корень пырея, цветущие верхушки пустырника, цветы терновника и боярышника, почки тополя черного и корни спаржи. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и настоять ночь. Употреблять 3 раза в день по 3/4 стакана за 30 мин. до еды. Лечение довольно длительное, но дает хороший результат. При лечении таким способом необходимо также накладывать на промежность влажные компрессы комнатной температуры из свежего творога домашнего приготовления.
- ☞ При гипертрофии простаты: залить 0,5 л водки 5 ст. л. измельченной коры осины и настоять 2 недели. Пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды. Кору снимать ранней весной во время сокодвижения — молодую, зеленоватую, с тонких ветвей. Вместо коры можно использовать почки осины.



- ☞ При гипертрофии простаты рекомендуется употреблять лук в свежем виде. Можно также смешать по 15 г омелы белой, корня лопуха, кукурузных рыльцев, травы лапчатки гусиной и травы горца перечного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 мин. и настоять 30 мин. Принимать по 2/3 стакана в день.
- ☞ Принимая натошак пихтовую воду, можно избавиться от аденомы простаты.

## Некоторые растения, применяемые для лечения мужской половой системы

**АИР БОЛОТНЫЙ** — *Acorus calamus* L.

**СЕМЕЙСТВО АРОИДНЫЕ** — *Araceae*

Многолетнее травянистое растение с длинным толстым (до 3 см в диаметре) цилиндрическим ползучим корневищем с многочисленными придаточными корнями. Покрывается остатками листовых влагалищ, оно буровато-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 *Asopus 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 ломаться. 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 айра 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, борнеол 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 айра 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 айра не однозначно. Помимо этого, корневище айра оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее, успокаивающее, спазмолитическое, желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее, отхаркивающее действия. Спазмолитическое действие корневища айра производится за счет содержания в корневищах терпеноидов проазулена и азарона.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Корни айра 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.

### БАРВИНОК МАЛЫЙ- *Vinga minor* L.

СЕМЕЙСТВО КУТРОВЫЕ — *Arosynaceae*

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, опущенное. 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 градусов. 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 яда- минорин, винкамин, винин, пубисцин. Алкалоиды

барвинка имеют некоторое сходство в химическом отношении с резерпином. Содержит также урсоловую 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.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Ядовито, поэтому необходимо строго соблюдать рекомендации врача.

### **МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ**

Растет по опушкам лесов, по степным склонам, в кустарниках Европейской части России, на Украине, в Крыму и на Кавказе

**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 произрастают 15 видов этой травы.

**Другие названия:** *цмин песчаный*.

Русские крестьяне раскладывали цветы растения за двойными рамами, чтобы всю зиму напоминали о лете. Оттого и прозывается немеркнувший сухоцвет *мороз-трава*.

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, войлочно-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 корзинок. Соцветия с цветоносами длиной до 1 см сгибают 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 корзинок диаметром около 7 мм, из многочисленных трубчатых цветков, лимонно-желтых или оранжевых, расположенных на голом цветоложе; листочки обертки сухие, пленчатые, блестящие, лимонно-желтого цвета. Сырье обладает слабым ароматным запахом,пряно-горьким вкусом. Влагив 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, высокомо-

лекулярные 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, подавляют рост стафилококков и стрептококков, прекращают рвоту и тошноту, снимают 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.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Лекарства из бессмертника совершенно недовиты 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.

**ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ** — *Valeriana officinalis* L.

*СЕМЕЙСТВО ВАЛЕРИАНОВЫЕ* — *Valerianaceae*

Родовое название получила от латинского слова *alere* — быть здоровым, *officinalis* — аптечный.

Другие названия: *кошачий корень* (это название связано с тем, что кошки очень любят это растение, возбуждаются и ведут себя весьма своеобразно — кувыркаются и «танцуют»), *лихорадочный корень*, *маун-трава*.

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, непарноперисто-рассеченные, 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 отряхивают от земли, промывают водой, затем раскладывают на воздухе для сушки, подвяливают, складывая 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, не доступных 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 сырье — 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 — валерин, 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.

### **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 для лиц пожилого возраста. Злоупотреблять валерианой не следует, так как использование ее в течение продолжительного времени может вызвать нарушение функций желудочно-кишечного тракта, угнетенное состояние сонливости 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 «kentaugēion», что связано с именем кентавра Хирона, греческое «kyanos» — синий.

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 глубоко пятинадрезанными 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 по длине семянке, состоит из неравных рыжеватых или фиолетовых жестких щетинистых волосков, легко отламывается.

Цветет с мая по август. Плодоносит в августе.

### **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 распустится 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 — антоцианы: диглюкозиды цианидина и пеларгонидина, а также производные фенола и флавонов — апигенина, лютеолина, кверцетина и кемпферола. Краевые цветки корзинок василька содержат гликозид centaурин. В цветках найден также хлорид пеларгонина, антоцианы, кумарины, сапонины, стерины, смолистые, пектиновые и дубильные вещества, каротин и аскорбиновую кислоту. 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, противорвотное, обезболивающее, ранозаживляющее действие. Они снимают спазм гладкой мускулатуры внутренних органов, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение.

### **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 Европейской части России. Эти цветы можно выращивать не только в саду, но и в ящиках на балконе или наружных подоконниках.

**ГРЕЦКИЙ ОРЕХ** — *Juglans regia* L.

**СЕМЕЙСТВО ОРЕХОВЫЕ** — *Juglandaceae*

Другое название: *волошский орех*.

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 одногнездной 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.

## 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 лопается 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%), фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы, хиноны и высокие ароматические углеводороды, в околоплодниках — органические кислоты, дубильные вещества, кумарины и хиноны. Зеленые орехи богаты витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, РР, каротином

и хинонами, зрелые — ситостеринами, витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротином, дубильными веществами, хинонами и эфирным маслом, а также клетчаткой, солями железа и кобальта. Скорлупа содержит фенолкарбоновые 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.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Плоды ореха содержат около 15% белка. Поэтому у 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. 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 холодоустойчивые формы и для более северных районов, но здесь орех выращивают в основном только энтузиасты-любители. Холодных зим он не выдерживает.

**ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ** — *Hypericum perforatum L*  
*СЕМЕЙСТВО ЗВЕРОБОЙНЫЕ — Guttiferae*

Название растения происходит от казахского «джеробой», что означает «целитель ран».

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 железки — черного цвета — окаймляют лепестки и чашелистики и выделяют масло кровавого цвета. Эта схожесть с кровью, скорее всего, и предопределили 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 — продолговато-яйцевидная 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 полувечнозеленый кустарник высотой до 50—60 сантиметров, с красноватыми побегами, продолговато-ланцетными темно-зелеными и крупными листьями диаметром до 6 сантиметров, ярко-желтыми цветками, одиночными или в мелкоцветковых полусонтиках (соцветиях).

### **ЗАГОТОВКА**

Для медицинских целей 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% гиперицина, псевдогиперицин, протопсевдогиперицин 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**

Трава оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, болеутоляющее, антисептическое, ранозаживляющее, спазмолитическое, мочегонное, желчегонное действие, улучшает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, а также способствует регенерации нервной ткани., действует успокаивающе на нервную систему.

## **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.

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.

**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.

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, немного складчатые, 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 ярко-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 ослизняющиеся. Семена окружены воздушно-носным 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. Кор-

невища 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, мягчительное, желчегонное, мочегонное, легкое снотворное, успокаивающее, контрацептивное и молокогонное дей-

ствия. Алкалоиды растения оказывают противотрихомонадное и сперматоцидное действие.

### 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 на европейской части России, в Сибири, на Кавказе, в Средней Азии.

### КУВШИНКА БЕЛАЯ — *Nymphaea alba* L.

#### СЕМЕЙСТВО КУВШИНКОВЫЕ — *Nymphaeaceae*

Другие названия: балаболка, белая водяная лилия, одо-лень-трава. Латинское название она получила в честь нимф, якобы обитающих, как и это растение, в воде.

Многолетнее корневищное водяное бесстебельное 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.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Растение ядовито. Внутреннее применение препаратов кувшинки белой требуют осторожности и врачебного контроля.

## МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Распространена в Европейской части России (кроме Арктики), в южных районах Сибирит, 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 «*sicucicho*»

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 оди-

ночный, 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 по-

чатков 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, ситостерол, 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.

### **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.

Кукурузные рыльца применяются как мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее средство при лечении холециститов, гепатитов, при урологических заболеваниях-мочекаменной болезни, нефрите, отеках, а также при глистных инвазиях.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Кукуруза противопоказана людям с плохим аппетитом, повышенной свертываемостью крови.

### **МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ**

Выращивается на больших территориях России как культурное растение.

**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.

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-долгунцом. 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 кверху.

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 столовых ложки 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 линамарина, 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.

### 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 действием.. Препараты из льна обладают также растворяющим, очищающим, отхаркивающим и смягчающим действиями.

### 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 Средиземноморье.

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.*

Кустарник высотой до 7 м. Стебель ветвистый, покрыт коричневой корой. Молодые ветви серые, голые; годовые ветви желтовато-серые, с волосками или щетинками и железками. Почki 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 неравнобоко-сердцевидные, на конце заостренные, непра-

вильнодваждызубчатые, а по жилкам опушенные; жилки в числе 8—12; черешки щетинистые и железистые длиной 8—15 мм, прилистники продолговато-яйцевидные, 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 по длине 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 солнцепеке, 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 В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, 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 действие, они увеличивают отделение молока у кормящих женщин и укрепляют стенки кровеносных сосудов. Масло ореха обладает послабляющим и желчегонным действиями.

## МЕСТА РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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.

**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:** *репей, репейник.*

Крупное двулетнее травянистое растение высотой 60–180 см. Корень мясистый, стержневой, мало ветвистый, 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 корзинок голая, зеленая, состоит из черепитчаторасположенных линейных, постепенно заостренных, жестких, крючковато-загнутых листочков. Общее ложе корзинки слегка выпуклое, густо усаженное жесткими, линейно-шиловидными прицветниками. Все цветы трубчатые, обоополье, 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 семян. 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 высухания 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 про-

медления, 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 лигнанный 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**

Препараты из лопуха стимулируют регенерацию тканей, оказывают желчегонное, антибактериальное и противодиабетическое действие, 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 желчегонными свойствами.

## 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.

## ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ — *Levisticum officinale* СЕМЕЙСТВО ЗОНТИЧНЫЕ — *Umbelliferae*

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, подвяливают в тени и сушат при температуре 25–30 °С. Листья вместе с черешками и цветочными 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.

## МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ

Как дикорастущее растение распространен в горных районах Южной Европы. Широко культивируется на приусадебных участках. Растение холодостойкое, хорошо растет даже в северных районах

## МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ —

*Juniperus communis* L.

СЕМЕЙСТВО КИПАРИСОВЫЕ — *Cupressaceae*

Родовое название *Juniperus* произошло от кельтского слова «*jepergus*» — колючий, латинское слово *communis* означает — обыкновенный.

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 минерализируется 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, сверху 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 шишкочьягодах образуются на второй год после опыления. После оплодотворения их чешуйки, разрастаясь, образуют мясистую шишкочьягодду. На вкус она сочная, ароматная и сладкая с легким пряным привкусом смолы. На первом году шишкочьягода зеленая, яйцевидная, на втором (по созревании) — шаровидная, блестящая, иссиня-черная с сизым восковым налетом, диаметром 7—9 мм, с 1—3 семенами. Семена продолговато-трехгранные, 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.

### ЗАГОТОВКА

В качестве лекарственного сырья используют шишкочьягоды, хвою и кору можжевельника. Шишкочьягоды 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 шишкочьягод под деревом расстилают ткань или бумагу и слегка потряхивают ветки, чтобы упали только спелые ягоды. Перед сушкой сырье отделяют от примесей (хвоя, недозревшие 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 недозрелых 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 градусов 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 уксуюдную), 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 как и в винограде. Поэтому можжевельник иногда называют северным виноградом. Однако, как и в большинстве пло-

вых деревьев, большая часть сахаров в можжевельнике приходится на некристаллизующиеся, поэтому для добывания сахара они не пригодны.

### **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.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Плоды можжевельника противопоказаны беременным женщинам, больным острыми воспалительными заболеваниями почек — нефритами и нефрозонефритами, поскольку вызывают раздражение паренхимы почек; 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 колонно-

видной 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.

### **ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ — *Pastinaca sativa* L.**

**СЕМЕЙСТВО ЗОНТИЧНЫЕ — *Umbelliferae***

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.

## 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.

### **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: параличная трава, примула лекарственная.*

Многолетнее травянистое растение высотой 15–30 см, появляется ранней весной, как только растает снег. Корневище косое, не ветвистое, 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 распустившиеся венчики, без чашечек в апреле-мае, сушат на воздухе. Высушенные цветки — распустившиеся 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 успокаивающими, спазмолитическими, мочегонными, потогонными, общеукрепляющими, витаминными действиями, улучшают функции надпочечников, выделение желудочного сока.

### **МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ**

Растет в большом количестве в лиственных смешанных лесах средней и лесостепной зон Европейской части России.

**РОМАШКА АПТЕЧНАЯ — *Matricaria chamomilla* L.**

**СЕМЕЙСТВО СЛОЖНОЦВЕТНЫЕ — *Compositae***

Однолетнее травянистое растение с прямостоячим, сильноветвистым бороздчатым стеблем высотой до 35 см. Корень стержневой, тонкий, ветвистый, светло-бурый. Листья очередные, сидячие, дваждыперисторассеченные на узкие дольки. Похожи на листья моркови. Цветки собраны в корзинки с коническим полым цветоложем. 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 °С. 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 затем 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.

## 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.

**СОЛОДКА ГОЛАЯ** — *Glycyrrhiza glabra* L.

**СЕМЕЙСТВО БОБОВЫЕ** — *Leguminosae*

**Другие названия:** *лакричный (сладкий, солнечный, солодовый, солодский) корень.*

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. За-

готовку проводят в октябре-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. Содержится также циризиновая 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 глицирризина, 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.

### **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.

### **ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ — *Cucurbita pepo* L.**

#### **СЕМЕЙСТВО ТЫКВЕННЫЕ — *Cucurbitaceae***

Однолетнее растение со стелющимися стеблями до 10 м длин. Листья колюче-шершавые, сердцевидные, пятилопастные. Цветки однополые, однодомные, желтые, крупные, одиночные. Плод — крупная, шаровидной или овальной формы, гладкая, мясистая тыква с многочисленными желтовато-белыми 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 оксистеротиновую кислоту; органические кислоты; витамины С, В<sub>1</sub> (до 0,2 мг%); каротиноиды и каротин (вместе 20 мг%), белковые вещества (до 15%). В мякоти плодов содержатся элатерицин А; сахара (от 4 до 11%), витамины С (8 мг%), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, никотиновая кислота. Листья содержат витамин С (до 620 мг%). В цветках — 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.

### **МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ**

В России тыква культивируется в средней и южной полосе.

### **ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ — *Salvia officinalis* L.**

#### **СЕМЕЙСТВО ГУБООЦВЕТНЫЕ — *Labiatae***

Многолетний полукустарник с многочисленными густо-облиственными 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, смягчительным действиями.

## **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.

## Содержание

<b>Строение, функции предстательной железы и причины возникновения простатита. . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Методы лечения воспалений предстательной железы . . .</b>	<b>6</b>
<b>Аденома предстательной железы. . . . .</b>	<b>14</b>
<b>Некоторые растения, применяемые для лечения мужской половой системы . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>АИР БОЛОТНЫЙ — <i>Acorus calamus</i> L. . . . .</b>	<b>17</b>
<b>БАРВИНОК МАЛЫЙ- <i>Vinga minor</i> L. . . . .</b>	<b>20</b>
<b>БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ — <i>Helichrysum arenarium</i> (L.) Moench. . . . .</b>	<b>21</b>
<b>ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ — <i>Valeriana officinalis</i> L. . . . .</b>	<b>23</b>
<b>ВАСИЛЕК СИНИЙ — <i>Centaurea cyanus</i> L. . . . .</b>	<b>27</b>
<b>ГРЕЦКИЙ ОРЕХ — <i>Juglans regia</i> L. . . . .</b>	<b>29</b>
<b>ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ — <i>Hypericum perforatum</i> L. . . . .</b>	<b>32</b>
<b>КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ — <i>Nuphar luteum</i> (L.) Sibth. et Smith. . . . .</b>	<b>35</b>
<b>КУВШИНКА БЕЛАЯ — <i>Nymphaea alba</i> L. . . . .</b>	<b>37</b>
<b>КУКУРУЗА — <i>Zea mays</i> L. . . . .</b>	<b>38</b>
<b>ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ — <i>Linum usitatissimum</i> L. . . . .</b>	<b>41</b>
<b>ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ — <i>Corylus avellana</i> L. . . . .</b>	<b>43</b>
<b>ЛОПУХ БОЛЬШОЙ — <i>Arctium lappa</i> L. (<i>Lappa major</i> Gaertn.) . . . . .</b>	<b>45</b>
<b>ЛЮБИСТОК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ — <i>Levisticum officinale</i>. . . . .</b>	<b>48</b>
<b>МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ — <i>Juniperus communis</i> L. . . . .</b>	<b>49</b>
<b>ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ — <i>Pastinaca sativa</i> L. . . . .</b>	<b>53</b>
<b>ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ — <i>Primula officinalis</i> L. . . . .</b>	<b>54</b>
<b>РОМАШКА АПТЕЧНАЯ — <i>Matricaria chamomilla</i> L. . . . .</b>	<b>56</b>
<b>СОЛОДКА ГОЛАЯ — <i>Glycyrrhiza glabra</i> L. . . . .</b>	<b>58</b>
<b>ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ — <i>Cucurbita pero</i> L. . . . .</b>	<b>60</b>
<b>ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ — <i>Salvia officinalis</i> L. . . . .</b>	<b>61</b>