

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ в народной медицине



Это издание является, по существу, «вечной книгой», поскольку предлагаемые рецепты служили нашим дедам и прадедам, а теперь, несомненно, помогут вам, вашим детям и внукам.

Уникальная книга для каждой семьи от издательства АНС – создателя самых популярных энциклопедий в России, тираж которых превысил 5 000 000 экземпляров.

Составление, оформление и подготовка «Большой энциклопедии. Лекарственные растения в народной медицине» осуществлены ООО «Издательский дом «АНС», Москва, 2005.

Главный редактор	Непокойчицкий Г.А., академик Российской инженерной академии, чл.-корр. Международной инженерной академии, к. ф.-м. н.
Ответственный редактор	Козина Е.М.
Составление	Балакирев Г.В., Губанов И.А., Козина Е.М., Непокойчицкий Г.А., Таранова И.А., Тугунова О.О., Федоренко Н.П., Чумакова Р.В.
Научная редакция	Гринио Л.П., д. м. н. Чумакова А.В., к. б. н.
Редакция текста	Балакирев Г.В., Козина Е.М., Таранова И.А.
Корректоры	Карасева Е.В., Шандарина Л.А.
Художники	Жарков Ю.Ф., Хальзева Н.А.
Технический редактор	Смирнова В.Н.
Техническое оформление	Бушмелева Т.А., Смирнова В.Н., Тарасов Е.В.
Организационная работа	Бушнев В.В.

П 517 Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине.

Часть 1. Астрология и медицина. Часть 2. Астроботаника и фитотерапия. Часть 3. Целебные растения народной медицины. Часть 4. Лекарства на огороде. Часть 5. Лекарства в саду. Часть 6. Лекарства с полей и плантаций. Часть 7. Декоративные целебные растения. Часть 8. Субтропические и тропические растения. Часть 9. Целебные растения на пустырях и близ жилья. Часть 10. Лесные лекарственные растения. Часть 11. Луговые лекарственные растения. Часть 12. Степные лекарственные растения. Часть 13. Болотные лекарственные растения. Часть 14. Прибрежные лекарственные растения. Часть 15. Морские и приморские лекарственные растения. — М.: «Издательский дом «АНС», 2005 — 960 с.: 128 цв. ил.

«Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине» — это уникальная книга для каждого, кто интересуется народными методами лечения различных заболеваний с помощью растений.

В «Энциклопедии» собраны сведения о целебных свойствах наиболее распространенных и известных лекарственных трав, кустарников и деревьев, произрастающих в самых разных условиях. Приведены подробные ботанические описания каждого растения, а также интересные данные об истории «освоения» некоторых растений и высказывания знаменитых лекарей древности по способам их применения. Но главное, представлено огромное количество рецептов народной медицины и знахарской практики, как старинных — «от водянки», так и вполне современных, например для лечения миокардита или гипертонической болезни I и II степени. Собранные рецепты просты и доступны для самостоятельного приготовления.

Описаны способы заготовки и хранения лекарственных растений, а также способы приготовления тех или иных видов лекарственных препаратов для домашнего употребления. Отдельная часть посвящена вопросам астроботаники и связи астрологии и медицины.

Энциклопедия предназначена для самого широкого круга читателей, она поможет вам сориентироваться в разнообразном мире лекарственных растений и выбрать то средство, которое поможет именно вам.

ISBN

ISBN

© ООО «Издательский дом «АНС», 2006

Репродуцирование (воспроизведение)

данного издания и его частей любым способом

без договора с ООО «Издательский дом «АНС» запрещается и будет преследоваться в судебном порядке.

Издание «Большой энциклопедии. Лекарственные растения в народной медицине» осуществлено ООО «Издательский дом «АНС» совместно с ООО «ОЛМА-ПРЕСС».

«Издательский дом «АНС»

121352 Москва, а/я 135

Тел.: (095) 413-3456

Факс: (095) 415-1755

E-mail: info@ans-newmed.ru

Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»

129075 Москва, Звездный б-р, д. 23

Тел.: (095) 784-7674

Факс: (095) 784-6775

К читателю

Дорогой читатель!

Позвольте представить вашему вниманию новую книгу «Издательского дома АНС» «**Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине**». Наши книги: «**Большая энциклопедия народной медицины**», «**Энциклопедия народной медицины**» (8-томник); «**Полная энциклопедия народной медицины**» (3-томник) – уже прошли испытание временем, их тираж превысил 3 000 000 экземпляров, и мы без ложной скромности можем сказать, что они – самые популярные среди книг о народной медицине.

«**Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине**» – книга, которую вы держите, – принципиально новое издание, отличное от ранее изданных на эту тему: помимо новых, нигде не опубликованных рецептов, применяемых в народной медицине, в нее вошли новые материалы о луговых, степных, болотных, прибрежных и водных, морских и приморских лекарственных растениях с прекрасными иллюстрациями. Если «**Большая энциклопедия народной**

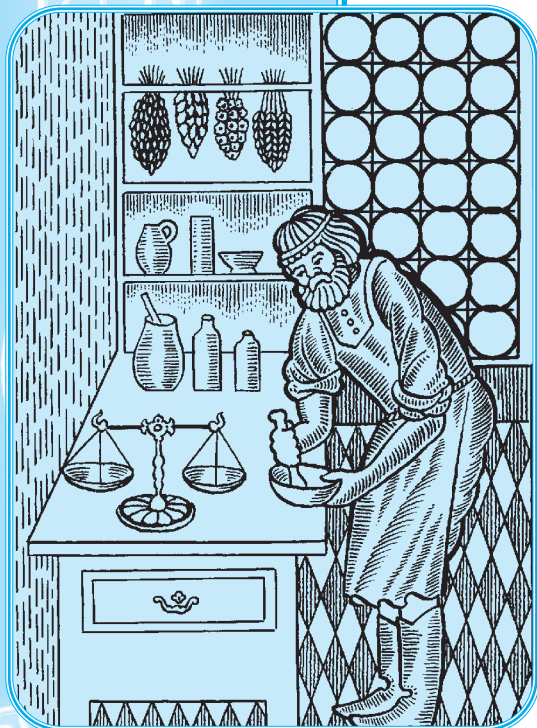
медицины» – популярнейшее в стране издание – построена в основном по принципу: проблема → лечение, то «**Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине**» – лекарственное растение → лечение.

Можно сказать, что эта энциклопедия – продолжение «**Большой энциклопедии народной медицины**», ее вторая часть. В двух книгах представлены цветные иллюстрации более 300 популярнейших в народной медицине растений.

Чтобы легко найти лекарственное средство, которое поможет при том или ином заболевании, можно воспользоваться подробнейшим предметным указателем, где основное внимание уделено заболеваниям и симптомам проявления той или иной болезни.

За последние годы многое изменилось в нашей жизни, но, к сожалению, не решены даже самые насущные проблемы в области здравоохранения. Мы надеемся, что в тяжелую минуту вам помогут народная мудрость и многовековая целительная практика, которые по крупицам собраны в нашей «**Энциклопедии**».

Человек представляет собой нечто большее, чем физическое тело. Лечение методами официальной медицины направлено на физиологию путем воздействия через кровеносную систему на органы с использованием лекарственных препаратов. При этом мало учитывается то, что не все лекарства приемлемы для организма. Им-



мунная система отвергает некоторые лекарства, считая их чужеродной для данного организма субстанцией. И, как следствие этого, появляются новые болезни – лекарственные. Поэтому интерес к целебным растениям постоянно растет. Лекарственные препараты растительного происхождения являются более мягкими по сравнению с химическими средствами. Они практически не вызывают побочных эффектов, при необходимости их можно принимать длительное время, не причиняя вреда организму.

Из всего многообразия лекарственных растений, применяемых в народной медицине, мы решили детально рассмотреть лишь те, которые наиболее эффективны и чаще других использовались в целебной практике народов России на протяжении многих веков.

Особенностью данного издания является наличие множества подробных рецептов по использованию каждого растения, а не просто рекомендации общего характера. Особо отметим, что представленные иллюстрации целебных растений, детально проверенные сотрудниками биофака МГУ им. М.В. Ломоносова, являются уникальными в своем роде. Мы надеемся, что они помогут безошибочно определить необходимое вам растение.

Основная истина для целителей и знахарей всех времен заключается в том, что природа вылечивает все – целебны каждое растение и каждый камень.

Берегите природу, и она всегда придет к вам на помощь!

С уважением,

Издательство «АНС»



От издательства

*Не следует краснеть
заимствовать у народа
средства, служащие
к его излечению.*

Гиппократ

Человек является лишь микроскопической частицей мироздания, и он множеством невидимых нитей связан с окружающей его Природой. Если в силу тех или иных причин нарушается гармоничная связь человека с окружающим его Миром, если он противопоставляет себя Природе и людям, возмездие неотвратимо, и одной из форм указания человеку на неправильность его бытия являются его болезни.

Большинство из нас с детства привыкли к тому, что при заболевании нас кто-то должен лечить. Мы не задумываемся о причинах болезни и ищем простые пути исцеления, искренне веря, что какая-то таблетка может вернуть здоровье и силы. Для многих уже очевидно, что такой подход опасен, ибо человек перестает нести ответственность за свой образ жизни, свое здоровье и за здоровье близких. Надеясь на помощь врачей и новейшие медицинские препараты, человек не стремится мобилизовать огромные ресурсы своего организма.

Поскольку лечение должно быть строго индивидуально, выбор нужного средства представляет большую сложность. Однако есть люди, которые обладают высокой биочувствительностью пальцев и даже могут определять нужное лекарственное средство, прислушиваясь к их сигналам: импульс, поступающий в мозг, дает ответ на поставленный вопрос.

Природа далеко не всем от рождения дает такой талант, но подобные способности можно развить путем длительных специальных тренировок. Подсознательная информация может поступать и другими способами. Научиться воспринимать ее может каждый. Те читатели, которые уже знакомы с деятельностью нашего издательства, прекрасно знают книги академика Российской и Международной инженерных академий, кандидата технических наук Людмилы Григорьевны Пучко «Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека», «Биолокация для всех», «Радиэстетическое познание человека». С помощью метода биолокации, описанного в этих книгах, можно безошибочно и быстро определять оптимальный способ лечения, не нанося вреда собственному организму.

В своей издательской деятельности мы пытаемся привлечь внимание читателей к проблемам исцеления как от физических, так и от духовных болезней, к проблемам взаимосвязи человека с окружающим его миром, то есть к «проблемам человека».

Предлагаемое вашему вниманию издание содержит информацию о наиболее популярных лекарственных растениях и о том, как воспользоваться их чудотворной силой.

Мы надеемся, что книга вас заинтересует и станет верным помощником и другом.

Мы глубоко убеждены, и многочисленные письма наших читателей являются хорошим тому подтверждением, что собранные и обработанные нами крупницы практически утерянного для большинства сокровища – многовековой народной медицины – постепенно обретают новую жизнь и снова успешно служат людям.

Надеемся, что наши книги помогут найти ответы на множество волнующих вас вопросов.

Издательство «АНС» (в настоящее время «Издательский дом АНС») создавалось в 1991 году сотрудниками и выпускниками Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова. Аббревиатура «АНС» отражала присущий физикам (которые составляли в то время ядро издательства) научный интерес: «Автоматизация. Наука. Связь».

Как и при написании «Большой энциклопедии народной медицины», «Энциклопедии народной медицины» и «Полной энциклопедии народной медицины», Полной энциклопедии «Жизнь и здоровье женщины», Полной энциклопедии «Жизнь и здоровье мужчины», Энциклопедии «Мир женщины. Секреты счастливой жизни», Большой энциклопедии «Жизнь и здоровье женщины», Энциклопедии «Мы ждем ребенка», Энциклопедического справочника «Лечение растениями», над данной «Большой энциклопедией. Лекарственные растения в народной медицине» трудились выпускники МГУ им. М.В. Ломоносова, но теперь уже почти десяти факультетов.

Пусть в тяжелую минуту придут к вам на помощь все земные и небесные силы!

С уважением,

Издательство «АНС»



Предисловие

*... Я дал вам всякую траву, сеющую семя,
какая есть на всей земле, и всякое дерево, у
которого плод древесный, сеющий семя; —
вам сие будет в пищу.*

Быт 1, 29,30

Многие наши издания, в том числе и эта «Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине», не случайно посвящены народной медицине, в частности лечению травами. Испокон веков люди искали наиболее эффективные средства врачевания. В этом им помогала сама природа. Земля, вода, воздух, животный и растительный мир, камни, металлы — все служило человеку. Сама жизнь учила его познавать целебные свойства всего, что его окружает, в том числе и растений. Травы и плоды служили для него не только пищей, но и лекарством.

С развитием медицины химические препараты все больше вытесняли естественные лекарственные средства. Тем не менее в последнее время интерес к лекарственным растениям значительно возрос. Мы возвращаемся к природе, которая всегда щедро делилась с нами своими богатствами. «Жизнь — это то, что мы называем природой», — писал китайский философ Гао-цзы в III веке до нашей эры. Надо лишь обратиться к тем знаниям, которые веками накапливал народ, вспомнить незаслуженно забытые проверенные временем рецепты.

Народная медицина всегда была тесно связана с историей и духовными традициями народа. На Руси траволечение широко практиковалось еще до принятия христианства. В деревнях во все времена реальную помощь и добрый совет люди могли получить у целителей-ведунов и бабок-знахарок, которые бережно хранили накопленные поколениями народных мудрецов знания и опыт.

До наших дней дошло много старинных травников с указанием ряда лекарственных трав и способов их применения. При переходе из рук в руки они пополнялись опытом новых поколений народных целителей. Так, уже в «Изборнике Великого князя Святослава Ярославовича» (1076 г.) есть описания многих лекарственных растений. Сохранился экземпляр русского травника «Мази». Его составила внучка Владимира Мономаха Евпраксия (30-е гг. XII в.). Искусные лекари пользовались не только отечественными растениями. На Русь травы привозили из Александрии, Багдада, Венеции, Генуи, по Великому шелковому пути.

В XVI—XVII вв. в России появляются лечебники, или травники, где приводятся сведения об отечественных дикорастущих лекарствен-

ных растениях. Весьма интересны их названия: «Травоврач», «Зельник», «Жизненник», «Цветник», «Ковчежец медийский». Подобные травники были авторитетными даже для просвещенного духовенства. Случалось, что и священники составляли такие руководства («врачебное искусство невозбранно не только мирянам, но и инокам»). При Петре I стали разводить аптекарские огороды, на которых выращивали «зелийные травы». Ими торговали в специальных «зелийных лавках» — прообразов наших аптек.

В Средние века (XII—XIII вв.) были написаны первые медицинские трактаты и на мусульманском Востоке. Особенно большой известностью пользовался «Канон врачебной науки» — труд великого ученого и врача Ибн Сины (Авиценны). У европейских медиков появляются «Салернский кодекс здоровья», поэма «О свойствах трав» знаменитого французского ученого и врача Одо из Мена и многие другие.

К счастью, многое из этих бесценных знаний дошло до наших дней и успешно используется. Таким образом, медицина, прежде чем стать научной, прошла большой и сложный путь, но основой ее изначально все же была медицина народная — кладезь мудрости и многовековых наблюдений.

В настоящее время медики всего мира, наряду с медикаментозными и другими современными способами лечения, уделяют все больше внимания простым и эффективным методам лечения, базирующимся на опыте народного целительства и знахарства. Однако всегда следует помнить, что при домашнем лечении необходимо с особой осторожностью пользоваться как химическими, так и природными средствами. Даже самые на первый взгляд безобидные из них могут принести не пользу, а вред!

Растения — это своеобразные кладовые, содержащие в своем составе самые различные биологически активные вещества, например алкалоиды, флавоноиды, кумарины, эфирные масла, кислоты и другие соединения. В связи с этим фармакологический эффект, возникающий после применения растительных препаратов, особенно лекарств, содержащих несколько действующих веществ какого-нибудь растения, может быть очень сложным.

Существуют такие лекарственные растения, которые при неумелом и умеренном употреблении вызывают в организме человека чрезвычайно тяжелые последствия. Поэтому необходимо внимательно относиться к мерам предосторожности, которые приводятся в книге. Народная мудрость гласит: «Семь раз отмерь и один раз отрежь». Используя любое лекарство, в том числе продукты растительного происхождения, необходимо многократно и всесторонне оценить все за и против. Только в руках опытного целителя лекарственные растения могут стать верным и надежным средством в борьбе за здоровье человека.

Предисловие

Мы исходим из того, что диагноз любого заболевания или недомогания должен ставить врач. Только врач, хорошо знакомый с практикой народной медицины, может назначать лечение народными средствами и проводить его под своим непосредственным контролем.

Если лечение лекарственными растениями проводить правильно и верить в целебную силу Природы, оно обязательно помогает, особенно при хронических заболеваниях. Не отчаивайтесь, если после начала лечения исцеление не наступает сразу, немедленно. Характерная особенность народного целительства – систематическое воздействие на весь организм в целом. Это и есть наилучшее лечение, поскольку наш организм – целостная система, где все теснейшим образом переплетено и взаимозависимо. Лекарственные растения содержат в себе лишь малую толику биологически активных веществ. Пользуясь лечебными растениями, мы принимаем с ними микроскопические дозы того вещества, которое оказывает целебное действие. Поэтому лечение растениями – процесс длительный, но более безопасный, чем применение химических препаратов.

Лечение травами, если оно проводится правильно, должно обязательно помочь человеку, так как общение с растениями уже само по себе благотворно. Только относиться к этому нужно серьезно. Неспешный и с любовью выполняемый сбор нужных для лечения трав – уже начало процесса исцеления. К растению следует относиться как к живому организму и мысленно просить его об исцелении.

У японцев есть такое правило, которое они применяют при срезке цветов для букета: «Прежде чем срезать цветок – поговори с ним». Если же это относится к цветку для букета, то с какой же любовью надо просить растение об исцелении!

«Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине» содержит информацию о 300 растениях, поскольку охарактеризовать в одной книге (хотя бы кратко) все лекарственные растения, применяемые в российской народной медицине, практически невозможно из-за их многочисленности (более 2500), поэтому мы ограничились лишь самыми интересными, на наш взгляд, растениями – наиболее эффективными для лечения и часто упоминаемыми в народной медицине.

О каждом включенном в книгу растении, естественно, хотелось сообщить самые разнообразные сведения. Однако «разноплановость» объектов не позволяет охарактеризовать каждое растение в одном ключе, да к этому, по нашему мнению, и не стоит стремиться. Тем не менее для каждого растения дается определенный набор информации, а именно: ботаническая характеристика, история введения в культуру, хозяйственное использование, лекарственное значение и способы лечебного использования, химический состав, астрологические характеристики растения, время сбора,

особенности заготовки и хранения и, конечно же, рецепты народной медицины. В основу издания положено описание именно растений и их лекарственных свойств, они систематизированы по местам произрастания (см. Оглавление) и даны в алфавитном порядке в Приложении 2. Воспользовавшись предметным указателем, вы также легко можете определить, какое растение может помочь при том или ином недуге, который вас беспокоит.

Особенность данного издания – наличие множества подробных рецептов по использованию каждого растения. Рецепты просты, приготовление лекарственных препаратов несложно. Для этого не нужны специальные знания, важно знать только свой диагноз (и, конечно же, проконсультироваться с врачом).

Важная составляющая данной книги – наличие астрологических сведений о здоровье человека в *части 1 «Астрология и медицина»*. Хотя медицинская астрология имеет тысячелетние корни, в настоящее время она в официальной и даже народной медицине применяется редко.

Астрология рассматривает человека как микрокосмос, на своем уровне отражающий структуру мироздания. На тело человека и на его внутренние органы проецируются 12 зодиакальных знаков. И в зависимости от гороскопа, от того, в каких знаках находятся Солнце, Луна, планеты в момент рождения человека, те или иные органы, соответствующие этим знакам, будут обладать повышенной чувствительностью и уязвимостью. На них следует обращать внимание в течение жизни, эти органы и части тела будут требовать более тщательного ухода, ибо они представляют собой зону повышенного риска. Именно здесь, возможно, будут находиться истоки болезни, точки энергетической разбалансировки организма.

Ценность использования астрологии как инструмента диагностики заключается в том, что она способна выделить и исследовать тенденции к ухудшению здоровья в определенной части тела, то есть она вовремя привлекает внимание к очагу зарождения болезни и позволяет применить разумное противоядие, пока еще недомогание не переросло в серьезное заболевание.

Восточная медицина делит растения на солнечные и лунные, представляющие мужское и женское начала. Эти начала в восточной философии носят названия Ян и Инь. Человек, сумевший разумно объединить в себе энергии Ян и Инь, энергии Солнца и Луны, живет уже в солнечно-лунных энергиях.

Если растение имеет только тычиночные – мужские – цветки, значит, оно носитель энергии Ян, то есть солнечное растение. Если растение имеет только пестичные цветки, это лунное растение. Растения, содержащие пестики и тычинки, – солнечно-лунные растения.

В растениях Инь заложены качества и свойства Луны. Луна влияет на процессы, связанные с движением и работой жидкостей. Отвары и на-

Предисловие

стои лунных растений дробят и размельчают камни, вымывают их из организма. С помощью лунных растений можно совершать чистку организма, выводить слизи и шлаки.

Растения Инь способны контролировать и поддерживать водно-солевой обмен в организме человека. Они рассасывают водянки, опухоли, регулируют плотность и состав крови. Согласно астрологии Луна отвечает за эмоциональное состояние человека, поэтому лунные растения восстанавливают психическое, душевное равновесие. Они могут применяться как успокаивающие и снотворные средства. Так как Луна считается женской планетой, то лунные растения лечат специфические женские заболевания.

Лунными растениями являются женские особи тополя, ивы, облепихи, осины и все другие растения, у которых есть только пестичные цветки.

При сборе лунных растений важно учитывать фазу Луны. Сушить их нужно в помещении, куда не проникает солнечный свет. Пить отвары, настои или принимать ванны из лунных растений лучше всего на ночь. Важно, чтобы ванны, настои, отвары не были горячими.

Солнце, согласно восточным представлениям, сосредоточение активного начала. Поэтому растения Солнца активизируют процессы организма: повышают кровяное давление, ускоряют созревание нарывов, способствуют росту волос. Солнечные растения повышают общий тонус организма, укрепляют иммунитет. Солнечные растения применяют для профилактики многих заболеваний. Тому, кто постоянно мерзнет зимой, независимо от того, как он одет, не хватает энергии Солнца – внутреннего тепла. Помочь могут солнечные растения. Солнце – мужская планета, поэтому солнечные растения помогают при сугубо мужских заболеваниях.

Собирать растения Солнца нужно в солнечную погоду, лучше в полдень. Отвары и настои полезны утром. Пить их нужно горячими.

Растения солнечно-лунные действуют одновременно и как солнечные, и как лунные. Если растения Ян и Инь могут лечить и поддерживать определенную часть органов, систем и функций, то солнечно-лунные растения действуют на каждую клеточку организма. Они влияют на весь организм, воспринимая его как единую, неделимую, взаимосвязанную систему. Лечиться солнечно-лунными растениями приходится дольше. Применять солнечно-лунные растения полезно тогда, когда больны сразу многие органы.

Секреты русских знахарей, древних целителей и современных астрологов вы найдете в *части 2 «Астроботаника»*. Сюда вошла информация о принципах лечения болезней растениями. Здесь представлены признаки, по которым можно определить, к какому знаку зодиака принадлежат растения, а также планетные признаки растений. Для определения уровня энергетической силы растения приводятся характеристики трех крестов зодиака. Даны краткие сведения

ния по сельскохозяйственной астрологии. Астрологи давно заметили, что Луна влияет на флору Земли даже в большей степени, чем Солнце. Было обнаружено, что в полнолуние у растений тканевая жидкость поднимается вверх по стеблю, надземная часть их наливается соком. А в новолуние, наоборот, растительные соки стремятся вниз, к корням. Учеными было отмечено, что растения в полнолуние поглощают больше влаги, чем в новолуние. Это объясняет такую народную примету – рубить лес на избу нужно только в новолуние, когда тканевые соки стремятся к корням. В это время лес суше, лучше сохраняется, не подвергается порче, и изба простоит дольше. Таким же образом дрова, заготовленные в новолуние, лучше горят и меньше гниют, чем заготовленные на ущербе Луны. Ученые связывают наиболее интенсивную жизнедеятельность растений на полной Луне: плоды, овощи и фрукты растут быстрее, чем при других фазах Луны. Данные по фазам Луны приводятся в отрывных календарях.

Из этой же части огородники и садоводы почерпнут сведения о выращивании без химических добавок плодовых и овощных культур с повышенной урожайностью и особыми лечебными свойствами.

Поскольку в нашей энциклопедии приведено огромное количество рецептов, то немаловажное значение для всех, кто воспользуется ими, будет иметь информация о том, как правильно заготавливать растительное сырье и как его хранить. Об этом вы прочтете в *части 3 «Целебные растения народной медицины»*.

Название *«Лекарства на огороде» – часть 4* – говорит само за себя. Вероятно, нет овощей, которые не обладают не только питательными, но и целебными свойствами. То же самое можно сказать и о *части 5 «Лекарства в саду»*, и *части 6 «Лекарства с полей и плантаций»*.

Среди природных лекарственных средств фрукты и овощи по своим целебным, вкусовым и питательным качествам занимают одно из ведущих мест. Доступность, простота приготовления, отсутствие особых нежелательных эффектов дают людям возможность широко использовать лечебные свойства фруктов и овощей в повседневной жизни и включать их в домашнюю аптеку. Именно эти природные продукты являются первыми помощниками при встрече человека с многими недугами.

Основная масса культурных и дикорастущих овощей, фруктов и других съедобных растений является безвредной для организма человека, и многие из них используются в свежем виде без всякой дозировки и курсов лечения. Здесь сама природа выступает в роли опытного врача.

Есть растения, которые хороши со всех сторон, отличаясь и особенной красотой, и целебными свойствами. Некоторые из них, получившие наиболее широкое распространение в России, описаны в *части 7 «Декоративные целебные растения»*. Посадив вокруг

Предисловие

своего дома боярышник или акацию, в саду маргаритки, нарциссы, календулу, украсив свою квартиру раскидистым древовидным алоэ и смешным каланхоэ, вы не только получите эстетическое удовольствие, что благотворно повлияет на ваше настроение и душевное здоровье в целом, но и всегда будете иметь под рукой сырье для приготовления лекарств.

Часть 8 «Субтропические и тропические растения» посвящена растениям, кои не прописаны у нас в Средней полосе. Из нее можно узнать о целебных свойствах граната, инжира, маслин, всевозможных цитрусовых.

В части 9 «Целебные растения на пустырях и близ жилья» рассказывается о лекарственных растениях, которые любой из нас может собрать во дворе собственного дома, на шести сотках дачного участка, на обочине дороги, то есть за ними далеко ходить не надо.

В часть 10 «Лесные лекарственные растения» вошли растения, произрастающие главным образом в разнообразных лесах, лесотундре, кустарниковых зарослях и других подобных местах.

Часть 11 «Луговые лекарственные растения» познакомит вас с целебными свойствами обитателей пойменных и горных лугов, милых сердцу лесных полян и опушек, тех растений, без которых мы не представляем себе прелести природы Средней полосы. Это клевер и луговая герань, кукушкин цвет и горечавка, алтей и девясил, тмин и конский щавель. В народе давно знают секреты этих привычных трав и умело ими пользуются. Кто же не вспомнит, что от излишнего волнения поможет валериана, а алтей облегчает кашель, и разве есть кто-нибудь, кто не слышал о целебных свойствах марьяльского корня или родиолы розовой – золотого корня, снимающих усталость и повышающих работоспособность? Луговые лекари помогут нам справиться с болью в горле и сыпью на коже, с отеками и нервным напряжением, да что там – всего и не перечислишь.

А часть 12 «Степные лекарственные растения» расскажет о целебных травах более суровых, южных, районов, таких, где травы привыкли цвести только весной, потому, что летом от палящего солнца некуда скрыться, а дождя не дождешься. Зато по весне мы можем увидеть замечательно красивые цветы прострела и горицвета, порадуемся веселому разноцветью вербены. На их фоне душица, тимьян и солодка покажутся скромными и незаметными. А от таких названий, как «марьян корень» или «сон-трава», так и веет сказками и детством. И такими же сказочными целебными свойствами обладают эти жители бескрайних степных просторов.

Часть 13 «Болотные растения» рассказывает о таких чудо-растениях, «кладовых витаминов», которые можно встретить только там, где сыро и болотисто: это клюква, морошка. А краса наших болот, а заодно и арктической тундры – багульник, близкий родственник шикарных рододендронов, он ведь не только красив весной, но и

лечит сто болезней. И еще болиголов – и боль утоляет, и воспаления снимает, и защитные силы организма укрепляет, хотя и самый ядовитый из всех растений российской флоры.

Часть 14 «Прибрежные лекарственные растения» посвящена растениям, которые любят только влажные места: это и верба-краснотал, и красивые травянистые лианы, вроде кирказона и хмеля, и «просто травы» – сушеница, горец и др. Все они обладают такими мощными целебными свойствами, что применяются и в научной медицине.

Часть 15 «Морские и приморские лекарственные растения» поведает вам о прекрасном экзотическом лотосе, обладающем вяжущими и кровоостанавливающими свойствами, целебной жительнице морских глубин ламинарии (морской капусте), которая хороша для лечения щитовидной железы и атеросклероза, а также о «бешеном огурце», с помощью которого выводят глисты.

Полноценное здоровье – это естественное состояние человека, и оно немислимо без гармонической связи с окружающим миром и душевной чистоты, которые ведут к совершенству физического тела.

Но каждый человек индивидуален, и то, что пойдет на пользу одному, может быть противопоказано другому. Поэтому, выбрав фитотерапию за основной метод лечения, мобилизуйте весь свой жизненный опыт, здравый смысл и интуицию. Исходите из потребностей своего организма и внимательно прислушивайтесь к нему – это позволит выбрать самое верное средство. И не пренебрегайте советами врача.

Уверенность в том, что выбранный вами путь лечения приведет к успеху, поможет даже в самых безнадежных случаях. Если в периоды ожесточенной борьбы с болезнью человек испытывает твердую уверенность в том, что от избранных средств лечения ему становится лучше, то болезнь переходит в новую фазу: наступает облегчение, а через некоторое время – выздоровление.

Не поддавайтесь унынию, ищите выход из сложных ситуаций – и он обязательно найдется; радуйтесь жизни, заботьтесь о своем здоровье – и оно не покинет вас! А наша книга поможет вам в этом.

Помоги себе сам – и тогда тебе поможет Бог!

С уважением,

Издательство «АНС»

Часть 1



Астрология и медицина

Биология и медицина признают, что организм человека является так называемой открытой системой по восприятию и излучению энергии. Он воспринимает доходящую до Земли энергию Космоса — прану, эфир — и преобразует ее для своей жизнедеятельности (либо излучает свою биоэнергетику в окружающую среду, передает другим людям и т. д.). Отмечаются периодические колебания космической активности на различных уровнях небесных тел по излучению энергии: месячные, сезонные, годовые.

На организм человека космическая энергия оказывает как положительное, так и отрицательное влияние. Знание факторов, которые могут усилить благоприятное влияние и ослабить вредное, очень важно для сохранения здоровья. Закономерность влияния на человека планет и светил изучается астрологией (космобиологией) и различными ее направлениями: натальной астрологией, медицинской, мунданной (жизнь и здоровье целых народов, племен, наций) и т. д.

Утверждают, что двести лет назад в Англии да и в других европейских странах, человек, выбравший медицинскую профессию, обязан был держать экзамен по астрологии, и, если он обнаруживал недостаточные знания этой науки, его считали негодным для избранного ремесла.

Истоки медицинской астрологии уходят в Древний Рим, Египет, Вавилон, Халдею, Индию. Уже Гиппократ, обучая учеников, говорил, что врач, не знающий астрологии, многое теряет как специалист. Гален, римский врач и мыслитель, в своем трактате «Методы врачевания» писал, что при лечении каждого больного следует учитывать не только его индивидуальные особенности, но и состояние неба, время года и определенную местность, в которой находится больной. Великий Парацельс говорил, что человек зависит от звезд потому, что имеет астральное (звездное) тело.

Астральное тело каждого организма, будучи частицей астрального света (индивидуализированного), циркулирующего во всей Природе, постоянно сохраняет с ним связь, питаясь и поддерживаясь им. Поэтому при воздействии на физическое тело приходится преодолевать сопротивление астрального тела, стремящегося восстановить нарушенное равновесие и уничтожающего это усилие. Если же действовать на астральное тело, также будет изменяться материальное. В этом заключается разница между аллопатией и гомеопатией.

Глава 1.1.

Гороскоп и здоровье

Медицинская астрология учитывает в основном два уровня информации: один связан с зодиакальным кругом и 12 знаками зодиака; другой – с планетами и их отношением к знакам зодиака (созвездиям).

В настоящее время считают, что зодиак – это аура Земли, создаваемая био- энергетическими полями, а также биоизлучением Солнца, Земли, Луны и других планет, то есть зодиак – это то же, что носфера В.И. Вернадского. При движении по орбите Земля получает энергию и информацию от Солнца через секторы зодиака, что влияет на состояние здоровья человека и особенности его характера, то есть на его ауру. В связи с этим выделяют ведущую планету (положительно влияющую) и противоположные планеты (отрицательно влияющие). Расположение планет создает специфику строения ауры человека, что учитывается медицинской астрологией.

Основным принципом медицинской астрологии является принцип соответствия зодиакальных знаков определенным частям тела человека. А сам медицинский диагноз, то есть установление характера заболевания и условий его протекания, напрямую связан с планетами.

Знак зодиака не станет причиной болезни, если не будет содержать злой или пораженной планеты или если управитель знака не будет поражен.

Солнце и некоторые планеты (Меркурий, Венера), взятые отдельно или при хорошем аспекте, действуют в знаках благоприятно. Если же на них отрицательно действуют Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун или Плутон, свойства этих вредных планет передаются с учетом знака, где расположена принимающая планета.

Точный медицинский диагноз по данным гороскопа достаточно сложен, но нужно учитывать хотя бы те сведения (кстати, приведенные по многочисленным источникам), которые даны в табл. 1 и 2.

Таблица 1. Соответствие зодиакальных знаков частям тела и возможные болезни

Знак зодиака	Управляемые части тела и возможные болезни
Овен ♈	Голова, лицо, мозг, верхняя челюсть, глаза. Болезни головы, легких, груди, печени, сосудов; гайморит, ринит. Головные боли, головокружения, болезни глаз
Телец ♉	Шея, глотка, мозжечок, пищевод, кости шеи, нос, уши, половые органы. Шейные позвонки, евстахиева труба. Болезни органов кровообращения; астма, зуб, ангина
Близнецы ♊	Плечи, предплечья, кисти рук, ключицы, легкие, нервная система. Регулятор дыхательной и кровеносной систем. Болезни плеч и рук; бронхит, астма, пневмония, туберкулез; болезни кожи; депрессия, нервные расстройства
Рак ♋	Грудная клетка, грудь, желудок, органы пищеварения. Болезни легких, груди, печени; гастрит, язва, водянка, склероз, депрессия, опухоли



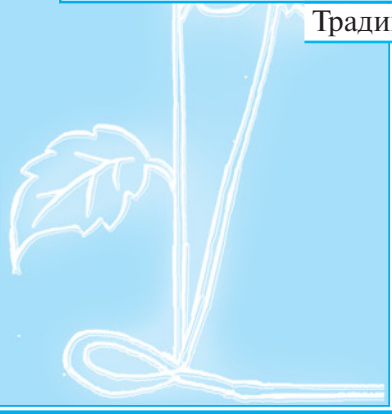
Знак зодиака	Управляемые части тела и возможные болезни
Лев ♌	Сердце, грудной отдел позвоночника, желчный пузырь. Болезни сердца, диафрагмы, позвоночника, желудка; аневризма, атеросклероз; чаще страдают острыми хроническими заболеваниями
Дева ♍	Кишки тонкие и толстые и вообще пищеварительная система. Солнечное сплетение, селезенка, средняя часть позвоночника и поясничной области. Болезни желудка и внутренних органов, запор, перитонит, экзема, перхоть, воспаление желез
Весы ♎	Почки, поясничная область, кости поясничной области, наружная часть бедер и ноздри. Болезни позвоночника, пупка, половых органов, нефрит, камни почек, диабет, уремия; люмбаго; кожные болезни
Скорпион ♏	Мочеполовые органы, толстая кишка, мочевой пузырь, кости таза, предстательная железа, уретра, прямая кишка, аппендикс; в детстве гортань и горло. Болезни детородных органов, мочевого пузыря, заднего прохода, предстательной железы. Свищи, геморрой, гепатит; простатит, уретрит, импотенция; инфекции любые, эпилепсия, грыжа паховая, гонорея, нарушение менструаций
Стрелец ♐	Бедра, таз, поясница, яичники, мышечная система, седалищный нерв, ногти, артериальная система. Двигательная атаксия, ревматизм, ишиас, болезни мышц, бедра, травма нижних конечностей; склероз сосудов мозга, неврозы
Козерог ♑	Коленные суставы, скелет, пищеварительная система, кожа и соединительная ткань, симпатическая нервная система. Переломы, артрит коленных суставов; потеря зубов, травмы связок колен; глухота; воспаление сальных желез
Водолей ♒	Ноги, лодыжки, кости нижних конечностей, голеностопный сустав, запястья рук; зрение; кровеносная система. Варикоз вен; нервные расстройства, психические расстройства, меланхолия, судороги в мышцах ног
Рыбы ♓	Ступни, голени, большой палец, кости стопы и пальцев, лимфатическая система. Подагра, опухоли, атеросклероз, расслаивающаяся аневризма, воспаление суставной сумки большого пальца ноги, расстройства терморегуляции из-за недостатка йода; грибковые болезни

Таблица 2. Влияние планет на органы человеческого тела и возможные болезни

Физиологическое влияние планет	Болезни
Планета Сатурн ♄; дневной дом Водолей ♒; ночной дом Козерог ♑; чакра Муладхара	
Кости ног и левой руки, связки, зубы, колени, селезенка, печень, желудок, мочевой пузырь, матка, правое ухо, секреторная система в целом	Лихорадка, чесотка, меланхолия, чума, ипохондрия, паралич, желтуха, водянка, ломота, рак, кашель, катар, глухота, зубная боль, летаргия, грыжа, апоплексия, геморрой, понос, спазмы, задержка мочи, глухота правого уха, болезни голени, перелом рук и ног при падении, хромота, горб, астма, проказа, гангрена, колики, подагра
Планета Юпитер ♃; дневной дом Стрелец ♐; ночной дом Рыбы ♓; чакра Свадхистхана	
Позвоночник, ребра, кости правой руки, левое ухо; печень, наиболее мясистая часть желудка, живот и пупок, кровь, кровеносные сосуды — вены и артерии; диафрагма; обоняние; осязание	Лихорадка кратковременная, оспа, сыпь, ангина, болезни позвоночника, воспаление печени и легких, плеврит, тахикардия, спазмы, газообразование, болезни крови, носовое кровотечение, угри, головокружение, апоплексия, подагра, расширение вен, воспаление глаз



Физиологическое влияние планет	Болезни
<p>Планета Марс ♂; дневной дом Овен ♈; ночной дом Скорпион ♏; чакра Манипура</p> <p>Желудок, желчный пузырь, почки, ноздри (правая), сухожилия и мышечная система, наружные органы воспроизведения, излияние спермы</p>	<p>Острая, горячая, конвульсивная лихорадка, проказа, желтуха, геморрой, дизентерия, гангрена, рожа, разъедающие нарывы, краснуха, кровяные чирьи, кровотечения, раны, болезни груди и горла, мании, мигрени</p>
<p>Планета Венера ♀; дневной дом Весы ♎; ночной дом Телец ♉; чакра Анахата</p> <p>Почки, внутренние части воспроизводительных органов, способность совокупления, глотка, подбородок, щеки, ноздри (левая), венозная система, пупок, нижняя часть позвоночника</p>	<p>Болезни матки, болезни мочевых и половых органов, бессилие, эротомания, венерические болезни; слабость желудка, поносы</p>
<p>Планета Меркурий ☿; дневной дом Дева ♍; ночной дом Близнецы ♊; чакра Вишудха</p> <p>Язык, рот, зубы, речь, кисти рук, ноги; волосы; нервная система, легкие</p>	<p>Переменяющаяся лихорадка, мании, безумие, бред, сумасшествие, эпилепсия, конвульсии; катар, кашель; заикание, горб, головокружение, мигрени, паралич, болезни легких, зубов, чахотка, язвы ног, болезни мозга</p>
<p>Планета Луна ☾; дневной дом Рак ♋; ночной дом Рак ♋; чакра Аджна</p> <p>Мозг, легкие, мочевой пузырь, почки, желудок, позвоночный столб, месячные у женщин, все выделения, лимфатическая система, левый глаз</p>	<p>Косоглазие (в старости), кретинизм, лунатизм, слабоумие, боли и пучение живота, рвоты, глисты, неправильные и неумеренные менструации, водянка, слизетечение, бессилие, эпилепсия, судороги, корчи, трясение членов, судороги личных мускулов (пляска св. Витта), паралич языка, губ, глаз; ревматизм, апоплексия. В зависимости от знака, занимаемого планетой в момент рождения: нервное расстройство, катары желудка, лихорадки и все формы мозговых заболеваний. Повреждение члена, в знаке которого находится Луна (особенно на ущербе), очень опасно</p>
<p>Планета Солнце ☉; дневной дом Лев ♌; ночной дом Лев ♌; чакра Сахасрара</p> <p>Сердце, голова, глаза, кровь, иммунитет</p>	<p>Летучие и ложные лихорадки, катар, обмороки, болезни глаз и сердца, ожоги, насморк, рожа; приливы крови к голове, сердцебиение, паралич</p>



Традиционная астрология приписывает планетам управление различными органами человеческого тела. Современное же понимание роли планет в медицинской астрологии несколько расходится со старой традицией. При анализе медицинского гороскопа многие астрологи рассматривают планеты в качестве управителей знаков, отвечающих за определенные органы, например если знак Овна определяет склонность к заболеваниям головного мозга, то дополнительную информацию об этих болезнях можно получить из анализа расположения в гороскопе Марса — управителя знака Овна.

При анализе влияния планет следует обязательно рассматривать их аспекты между собой. При этом большую роль играет природа каждой планеты. Так, напряженный аспект женской планеты с женской менее вреден, чем женской с мужской.

Также важно помнить, что в медицинской астрологии есть планеты *благоприятные, нейтральные и вредные*. Напряженный аспект двух нейтральных планет приносит им неблагоприятные свойства. Юпитер, будучи чрезвычайно благоприятным в натальной астрологии, в медицинской проявляет в напряженных аспектах зловредные качества.

Органы и части тела человека зависят от того, к какой стихии и к какому кресту относится его знак зодиака.

Деление знаков зодиака по стихиям

Огонь — ♃ ♄ ♀
 Земля — ♁ ♋ ♎
 Воздух — ♊ ♌ ♍
 Вода — ♏ ♐ ♑

Влияние стихий на различные органы и части тела

Огонь — голова, сердце, лицо, поясница, бедра.
 Земля — глотка, кишечник, колени, кожа.
 Воздух — легкие, почки, кровь.
 Вода — желудок, выделительная система, ступни.

Деление знаков зодиака по крестам

Кардинальные знаки — ♃ ♆ ♁ ♎
 Фиксированные знаки — ♄ ♅ ♆ ♇
 Мутабельные знаки — ♊ ♋ ♌ ♍

Влияние крестов на различные органы человеческого тела

Знаки кардинального креста влияют на голову, желудок, почки, кожу.

Знаки фиксированного креста оказывают влияние на глотку, сердце, выделительную систему, кровь.

Знаки мутабельного креста влияют на легкие, кишечник, нервную систему, пищеварительную систему.



Это интересно

По преданию, сведения о медицинской астрологии, изложенные в собрании древних книг — «Авесте», передали людям жрецы, спустившиеся на Землю со звезд, входящих в Большую Медведицу. Суть учения в том, что недуги, терзающие тело человека, порождаются людскими пороками: лживостью, гордыней, стяжательством, пьянством, предательством и т. п. Следовательно, чтобы одолеть немощь тела пациента, надо в первую очередь очистить его грешную душу. Однако эта цель, по мнению авторов «Авесты», недостижима, если пытаться вести лечение общими для всех методами. Каждый человек уникален, и добиться его очищения от скверны можно лишь тогда, когда известны особенности его неповторимой души. А они определяются более всего расположением звезд в момент появления каждого человека на свет. Целители древности считали необходимым, прежде чем приступить к врачеванию, определить знак зодиака, под которым родился больной, построить его гороскоп.

Глава 1.2. Влияние Луны на лечение человека

В астрологии считается, что Луна играет главнейшую роль в образовании всего существующего, и повреждение члена или органа, в знаке которого находится Луна (особенно убывающая), весьма опасно.

Луна символизирует ту подвижную часть психики человека, которую мы называем эмоциями, настроениями; кроме того, она символизирует подсознание. Луна — это наши привычки и рефлексы; это физиологические процессы в нашем организме в самом широ-

Влияние Луны на лечение человека

ком смысле, но особенно те, которые связаны с усвоением чего-либо. А поэтому Луна ассоциируется с пищеварительной системой, и в особенности с желудком (усвоение питательных веществ), а также с лимфатической системой и кожей (защитная функция). Луна связана со всеми жидкостями в организме, с их уровнем (давлением).

Зная структуру лунных циклов, можно заранее предвидеть изменения во всех тех областях, которыми управляет Луна.

В *новолуние* Луна видна жителям Земли минимально. В это время минимально выражено все то, чем Луна управляет. Эмоции, настроение, способность к запоминанию, давление крови – все это в своем изменении проходит в новолуние через минимум. Если та или иная область, управляемая Луной, находится в ослабленном состоянии, в период новолуния в ней может произойти критический спад активности.

Поскольку в новолуние снижается давление жидкостей в организме, оно может стать трудным периодом для гипотоников. Эмоциональный спад может неблагоприятно сказаться на людях, склонных к депрессиям. В этот период нельзя ожидать успехов в учебе от школьного класса, быстрого выздоровления больного.

После новолуния Луна начинает расти. Одновременно нарастают, насыщаются энергией и все те процессы, которые управляются Луной. Фаза Луны, когда освещенная половина равна неосвещенной, называется *первая четверть*.

В организме в этот период особенно вероятны сбои в работе различных систем, обострения хронических заболеваний, разного рода нарушения равновесия.

Луна продолжает расти, и наступает момент, когда она полностью освещена. Эта фаза называется *полнолунием*. В это время уровень эмоций достигает верхнего предела, подсознание активизировано. Для тех, кто склонен к перевозбуждению, чья психика нестабильна, полнолуние может оказаться трудным, кризисным периодом. Полнолуние создает дополнительные трудности для людей, страдающих бессонницей.

Достигают верхнего предела насыщенности все физиологические процессы в организме, а также давление жидкостей, на что следует обратить внимание людям, страдающим повышенным кровяным давлением и избыточностью функций каких-либо органов и систем организма. Зная это, нужно спланировать свои дела так, чтобы не перегружать организм в это время.

Следующая фаза после «убывания» Луны – *последняя четверть*. К этой фазе относится все то, что было сказано относительно первой четверти.

Астрологи древности всегда говорили: «Небезопасно вторгаться в часть тела, управляемую знаком, через который проходит Луна».

Операции на голове, глазах и удаление зубов не должны проводиться пока *Луна в Овне*. В этот период лучше не лечить уши, нельзя переутомляться, утруждать глаза. Благоприятно лечение мочеполовой системы.

Операции на горле, кровопускание, удаление миндалин не следует проводить пока *Луна в Тельце*. Запрещается воздействие на надпочечники, поджелудочную и щитовидную железы. Рекомендуются операции и процедуры, связанные с половыми органами.

Операции на конечностях, ампутации и т. д. не рекомендуется предпринимать, когда *Луна в Близнецах*. Важную роль в это время играют адаптация к условиям окружающей среды, обострение чувствительности к метеоусловиям. Анатомически знак Близнецов соответствует плечам, ключицам, дыхательным путям, легким, нервной системе. При Луне в этом знаке повышается чувствительность соответствующих областей к внешним условиям, запрещаются операции в этих областях. Благоприятны кровоочистительные процедуры.

При *Луне в Раке* в физиологическом плане особую роль приобретает питание, обеспечение организма всем необходимым. Многие ощущают неутолимое чувство голода. Не стоит ему поддаваться: лучше попоститься. Повышается вероятность отеков, застоя жидкостей в тканях. В плане психики может возникнуть желание уединиться, углубиться в свой внутренний мир. В это время не следует оперировать желудок. Не рекомендуется употребление сильнодействующих химических препаратов, спиртных напитков. В этот период эффективно выведение камней из организма, лечение ног, артритов, подагры. Менее болезненно лечение и протезирование зубов. Хорошо начинать лечение нарушения обмена веществ.

При прохождении *Луны через знак Льва* возможна дестабилизация общего энергетического потенциала, приводящая как бы вдруг к резкой усталости. Для страдающих сердечными заболеваниями в это время лучше избегать излишних эмоций. Повышается чувствительность спины и позвоночника, поэтому следует остерегаться больших перегрузок или операций в области спины и грудной клетки. В это время могут возникать приступы радикулита. Эффективно лечение сосудистых заболеваний и нервной системы. Благоприятно начало лечения голеней, суставных и глазных заболеваний.

В организме при прохождении *Луны через Деву* активизируются процессы очищения, внутренней регулировки. Хорошо провести оздоровительные процедуры, «сесть на диету». В эти дни организм становится повышенно «критичным», поэтому не очень свежие и даже просто непривычные продукты могут неблагоприятно повлиять на работу кишечника. Операции на брюш-

Влияние Луны на лечение человека

ной полости в это время проводить не рекомендуется. Благоприятно лечение кожных болезней, проведение косметологических процедур.

При прохождении *Луны через Весы* активизируются все системы, поддерживающие равновесие в организме. Эмоциональная нестабильность может вызвать в эти дни нарушение, например, кислотно-щелочного баланса или работы почек. Операции на почках не рекомендуются. Высока вероятность удачного проведения пластической операции, процедур по избавлению от лишнего веса.

Луна в Скорпионе способствует потере чувства меры в еде, питье, но особенно в сексуальных отношениях. Находясь в этом знаке, Луна повышает восприимчивость половой сферы к инфекциям, способствует обострению заболеваний, поэтому сдержанность поможет вам избежать неприятностей со здоровьем. Не предпринимать операции, связанные с геморроем, аппендицитом, мочеполовой системой. Благоприятно лечение эндокринной системы, дыхательных путей, тонзиллитов, гайморитов.

Печень, желчный пузырь, бедра и ягодицы лучше не оперировать, если *Луна находится в Стрельце*. Нельзя лечить болезни крови и печени. Неблагоприятны донорские процедуры. Эффективны дыхательные упражнения. Рекомендуется лечение болезней легких.

В дни прохождения *Луны через Козерог* возрастает чувствительность организма к холоду, повышается вероятность простудных и кожных заболеваний. Нежелательно оперировать колени, позвоночник, желчный пузырь, кожу. Очень уязвим опорно-двигательный аппарат. Если есть возможность, лучше отложить процедуру вправления костей. Не рекомендуется лечение зубов, кожных болезней, системы обмена веществ. Благоприятно лечение желудка и диафрагмы, гастритов, язвенной болезни. Полезна активная дыхательная гимнастика.

Водолей соотносится в первую очередь с кровеносной и нервной системами, в особенности с периферической частью. *Луна в Водолее* повышает восприимчивость этих систем к внешним воздействиям, что может проявиться в нарушении циркуляции крови, спазмах, снижении чувствительности, блуждающих болях нервного характера. Варикозные вены, суставы, глаза, лодыжки не следует оперировать при Луне в Водолее. Не рекомендуется лечение артритов и болезней нервной системы. В этот период сердце сравнительно легко справляется с тяжелыми физическими нагрузками, очень полезны водные процедуры.

При прохождении *Луны через Рыбы* возрастает чувствительность организма к различным химическим и инородным веществам, ведь функционально Рыбы отвечают за нейтрализацию всего, что

1

враждебно нашему организму. Та же порция яда (например, алкоголя), которая раньше не приносила большого вреда, в этом периоде может привести к непоправимым последствиям. Повышается вероятность и пищевых отравлений. А врачам надо быть в это время особенно осторожными при выборе дозы лекарства или наркоза. Анатомическое соответствие Рыб – ступни и пальцы ног, и в период, когда Луна находится в Рыбах, нежелательно хирургическое вмешательство в эти области. Уязвимы почки и кожа. Не рекомендуются операции на печени. Повышается опасность аллергических реакций. Полезно лечебное голодание (вообще все очистительные процедуры, не связанные с водой).



Часть 2



Астроботаника и фитотерапия

Астроботаника изучает растительный мир и влияние на него небесных светил.

Лечение болезней травами должно проводиться с учетом астрологических закономерностей. Парацельс учил, что небосвод имеет значение не только для диагноза, но и для терапии. Если небо не признает лекарство, неблагоприятно к нему, никто не поможет больному. Поэтому прежде чем браться за лечение, нужно знать астрологические характеристики лекарственных растений и болезней. Нужно уметь определять наиболее благоприятное время для лечебной процедуры. Всякому растению соответствуют зодиакальный знак и светило. Эти соответствия изучались тысячелетиями.

Древние считали, что любое растение содержит в своем зародыше изначальную космическую энергию (у индусов это Прана, у китайцев — Чи, у евреев — Од, у египтян — Ка, у европейцев — Эфир, или Пневма).

В земных условиях эта энергия трансформируется, в соответствии с обобщением Аристотеля, в четыре основные силы Природы, или ее Стихии: Огонь, Воздух, Воду и Землю.

Планеты и зодиакальные знаки носят на себе печать этих стихий и могут быть охарактеризованы одной из них или комбинацией нескольких.

Зодиакальные знаки, как уже указывалось, разделены на тригоны по аристотелевским стихиям.

В растительном мире преобразование сил Природы происходит при росте и высвобождении из семян.

Если растение развивается в благоприятной окружающей среде, подходящих условиях макрокосмических планетарных и зодиакальных влияний, следует ожидать максимально активного развития астрального тела растения и наиболее оптимального для человека содержания биопотенциала в его плодах и листьях. При неблагоприятных условиях роста растению придется преодолевать сопротивление и противостоять волнам дисгармоничных космических влияний, бороться за выживание в среде обитания, что может затормозить его рост и эволюцию.

Глава 2.1.

Влияние знаков зодиака
на свойства растений

Сообразно с учениями древних целителей каждое растение есть земная звезда. Его небесные свойства отражены в цвете лепестков, земные же свойства — в форме листьев. Целебная сила заключена в растении потому, что оно отражает всю совокупность астральных сил.

Зодиакальные признаки растений

Существуют признаки*, по которым можно определить, к какому знаку зодиака принадлежит растение.

Растения, отмеченные знаком Овна (♈), теплы и сухи. Огонь** в них преобладает. Их форма более или менее напоминает человеческую голову. Различные части изображают глаза, нос, язык, губы, бороду. Цветки их желты и едки на вкус. Имеют запах мирры.

Растения, отмеченные знаком Тельца (♉), холодны и сухи. Земля в них преобладает, и поэтому на вкус они кислы, пахнутпряно, высоки ростом, распространяют аромат, легко мерзнут и приносят много плодов. Некоторые своей формой напоминают горло, цветки их двуполые. Запах — «калуфер*** ароматический».

Растения, отмеченные знаком Близнецов (♊), теплы и умеренно влажны. Их стихия — воздух. Это травы с белыми или бледными цветками, ярко-зелеными листьями, сладкие на вкус, некоторые выделяют млечный сок, иногда похожи по форме на плечи, руки или груди, часто их цветки семилепестковые. Пахнут мастикой.

Растения, отмеченные знаком Рака (♋), холодны и влажны. Вода преобладает. Безвкусны. Растут на болоте. Цветки белые или пепельно-серые. Нередко встречаются по берегам рек и озер. Форма листьев напоминает легкое, печень или селезенку, часто бывают пятнистые и вздутые. У цветков 5 лепестков. Пахнут камфорой.

Растения, отмеченные знаком Льва (♌), теплы и сухи. Их стихия — огонь. Цветки красные. На вкус острые или горькие. Легко горят. Пло-

* Зодиакальные признаки даны по книге П. Седира «Магические растения». Некоторые определения не соответствуют установившимся ботаническим понятиям.

** В древности ученые обращали внимание на основные принципы и очень мало заботились о применении их в материальном мире. Словами «земля», «вода», «воздух», «огонь» они обозначали принципы. Наши современники понимают под этими словами вещества, поэтому произведения древности часто бывают непонятны. Понятию «тепло и сухость» соответствует стихия «огонь», понятию «влажность и тепло» — «воздух», понятию «влажность и холод» — «вода», понятию «холод и сухость» — «земля».

*** В некоторых книгах: капуфер.

ды их напоминают своей формой желудок или сердце. Форма цветка крестовидная. Пахнут ладаном.

Растения, отмеченные знаком Девы (♍), холодны, сухи. Это ползучие растения, они твердые и хрупкие. Листья и корни напоминают живот или кишки. Цветки обыкновенно имеют 5 лепестков. Пахнут белым сандалом.

Растения, отмеченные знаком Весов (♎), теплы, влажны и воздушны. Цветки рыжего цвета. Стебли высоки, мягки и гибки. Плоды и листья напоминают по форме бедра, пупок или мочевого пузыря. Вкус сладкий. Растут обыкновенно на каменистой почве. Пахнут калганом*.

Растения, отмеченные знаком Скорпиона (♏), теплы и влажны, они могут быть безвкусными, водянистыми, липкими, молочными, вонючими. Иногда имеют форму половых органов человека. Пахнут красным кораллом (дягильным соком).

Растения, отмеченные знаком Стрельца (♐), теплы, сухи. Огонь — их стихия. Горькие на вкус, по форме напоминают задний проход. Пахнут древесным алоэ.

Растения, отмеченные знаком Козерога (♑), холодны и сухи. Их стихия — Земля. Цветки зеленоватые; сок свертывается на воздухе и ядовит. Пахнут нардом.

Растения, отмеченные знаком Водолея (♒), умеренно теплы и влажны. Воздушны, часто бывают ароматны. По форме напоминают ноги. Пахнут молочаем.

Растения, отмеченные знаком Рыб (♓), холодны и влажны. Вода в них преобладает. На вкус приторны. Форма напоминает пальцы. Растут в прохладных и тенистых местах, близ воды. Пахнут тимьяном.

Растения кардинального креста

Имеются три уровня энергетической силы растений. Они определяются принадлежностью растений к трем крестам зодиака. В зависимости от этого может быть оказано влияние на физическое, астральное и ментальное тело человека.

Чтобы понять, какие именно растения принадлежат к каждому из крестов, необходимо знать их характеристику. Кардинальный крест составляют знаки зодиака — Овен, Рак, Весы, Козерог.

Основной принцип кардинального креста — постоянство.

Кардинальный крест с присущими ему тяжелыми, неподвижными земными энергиями управляет физическим телом человека, поэтому кардинальные растения действуют непосредственно на физическую оболочку.

* В некоторых книгах: гальбаном.

Из-за своего консерватизма люди кардинального креста особенно страдают хроническими, застарелыми заболеваниями, лечить которые нужно кардинальными растениями. Почти каждое растение кардинального знака обладает свойством исцеления хронических заболеваний. Так, *крапива двудомная* рекомендуется при застарелом кашле и хронических заболеваниях кожи; *золототысячник зонтичный* способствует рубцеванию старых ран, заживляет глубокие свищи и язвы; *лавровое масло* применяется в народной медицине для лечения хронических холециститов. Нужно учитывать, что профилактический прием отваров и настоев из кардинальных растений препятствует появлению хронических болезней.

По принципу постоянства живут вечнозеленые растения, сохраняющие листья более чем на один год: *ель, сосна, алоэ, можжевельник*. Известно, что долго носимая одежда становится как бы частью самого человека, ведь на ней накапливается информация о ее хозяине. Такая одежда становится энергетической защитой человека, ею же можно защищать и укреплять чью-то больную душу. На этом основано лечебное действие иголок сосны и ели. Подушки, набитые старой хвоей ели или сосны, будут защищать молодой организм от всего инородного, ненужного.



Это интересно

Народная медицина рекомендует перед использованием в лечебных целях алоэ не поливать его неделю и даже держать растение в холодильнике. С точки зрения современных знаний о биогенных стимуляторах, засуха создает растению неблагоприятные условия и тем самым активизирует синтез биостимуляторов. То есть, перетерпев определенные неудобства, растение только увеличивает свою лечебную силу. Алоэ на арабском языке означает терпение, выносливость.

Существует еще одна группа растений с явным признаком постоянства в своем образе жизни — зимнезеленые растения, сохраняющие листья в течение зимы. Зимнезеленые растения уходят под снег с зелеными листьями, а летом образуют новое одеяние. Это *осока, ожика волосистая, вероника дубравная, барвинок*, который, благодаря способности сохранять блестящие листья зимой под снегом, стал символом жизнестойкости. Такое же укрепляющее и профилактическое действие, как листья барвинка, оказывают листья других зимнезеленых растений.

Растения, сохраняющие форму на зиму, тоже живут по принципу постоянства. К ним относятся листопадные деревья и такие травы, как *полынь, пижма, цикорий, конский щавель*.

К кардинальному кресту можно отнести низшие растения — *водоросли, грибы, лишайники* и др. Они являются древнейшей формой растительности на Земле и сохранились в неизменном состоянии в течение многих тысячелетий.

Кардинальные — это те растения, которые продолжают свое существование в самых неблагоприятных условиях. Кардинальные растения — все дикие деревья, кустарники и травы, растущие и размножающиеся независимо от человека.

Кардинальные растения, наделенные огромной силой и выносливостью, способны продлевать людям жизнь, лечить самые тяжелые наследственные и онкологические заболевания.

Кардинальные растения самые сильные и стойкие, поэтому они оказывают общеукрепляющее действие на организм человека. Листва ду-

ба может подарить крепость и стойкость. В старину больных заворачивали в простыню, намоченную в отваре листьев дуба. Такой метод изгонял хворь. Кому не знаком березовый банный веник как профилактика и лечение простуды!

Кардинальный крест — это само постоянство, поэтому добиться хорошего результата можно только при систематическом употреблении принадлежащих ему растений.



Это интересно

История свидетельствует о том, что индийские отшельники, употребляющие в пищу дикие корни, клубни и фрукты, — самая долгоживущая часть населения Индии. В Индии черной бузине приписывают свойство продлевать жизнь.

Травники утверждают, что в полной мере лечебное действие **валерианы** проявляется только при длительном ее применении. Это подтверждает и Агни-Йога: «...Среди профилактики раковых и других огненных заболеваний советуйте валериану... Всякая профилактика должна быть систематической — каждый вечер без пропусков».

Существует еще одно неотъемлемое условие, влияющее на качество лечения, — необходимо долго, не менее часа, настаивать отвары из кардинальных растений. При лечении всегда важна концентрация отвара или настоя.

Лечебное растение кардинального креста само по себе уже концентрат, сгусток энергии. Следовательно, настой или отвар — это чуть разбавленный концентрат. Такие лекарства хороши для профилактики болезней и лечения легких форм заболевания.

Выжимая сок из свежего растения, получают насыщенный концентрат, он полезен при лечении тяжелых хронических заболеваний.

Благодаря постоянству и консерватизму кардинального креста его растения с годами накапливают большой запас питательных веществ, поэтому **алоэ**, например, рекомендуют срывать не ранее 5-летнего возраста.

Долгие годы в растениях скапливаются энергетические запасы, но если даже кристально чистая энергия не расходуется, она со временем может превратиться в яд. Это нужно учитывать, когда применяются препараты из кардинальных растений. Так, очень длительное и частое потребление полыни для лечения может привести к отравлению, сопровождающемуся тяжелыми нервными расстройствами. Поэтому между курсами приема **полыни горькой** рекомендуется делать перерыв около 2 месяцев. Чтобы избежать неприятностей, нужно использовать только свежую зелень полыни, не трогая старых листьев.

Перед людьми кардинального креста стоит та же проблема зашлаковки застойными энергиями. Оттого людям кардинального креста нужно чаще, чем людям других крестов, проводить чистку организма. Например, отвар **полыни обыкновенной** избавляет от отложений солей в суставах, **зверобой** и **тысячелистник** — хорошие кровоочистительные средства.

На Земле много ядовитых растений, но к кардинальному кресту относятся те, у которых яд замедленного действия. Прием их в малых дозах не вызывает отравления, а действует исцеляюще.

Многие ядовитые и малоядовитые растения кардинального креста используются в медицине, например, *ландыш майский*, *адонис весенний*. Подобное лечат подобным, а эти растения выводят из организма токсические, вредные, ядовитые вещества.

Чуть ли не каждому кардинальному растению приписывают всеисцеляющее действие. *Зверобой* слывет в народе лекарством от 99 болезней. Легендарный *женьшень* в Китае называют эликсиром бессмертия. Но корень *солодки голой*, по представлениям тех же китайских, а также тибетских врачей, по своим лекарственным свойствам превосходит даже женьшень.

Самый богатый клад витаминов кроется в недрах кардинальных растений. *Веронику дубравную* называют клад-травой. Всем известно, как богаты витаминами и полезными веществами прянокусовые растения — *укроп*, *петрушка*, *сельдерей*, *лук*, *шпинат*. Хотя эти растения и не являются дикими, а возделываются на огороде, их с полным правом можно отнести к кардинальному кресту, так как они не требуют большого ухода, очень неприхотливы и могут сами размножаться.

Кардинальных растений на Земле большинство, и они способствуют тому, чтобы баланс в природе не нарушался.

Крест состоит из 4 знаков, каждый из которых наделен индивидуальными чертами. Поэтому, наряду с общими свойствами кардинального креста, каждое из кардинальных растений лечит заболевания 4 знаков (см. табл. 1). Если принять, что многие растения принадлежат кардинальному кресту, нет ничего удивительного в том, что подавляющее большинство их имеет лечебные свойства 4 кардинальных знаков.

Взять хотя бы *ромашку аптечную*. Она применяется для полосканий при воспалительных процессах полости рта, глазных заболеваниях, головной боли и как ополаскиватель для волос (Овен); как желудочное средство в качестве слабительного и желчегонного (Рак); обладает мочегонным действием, рекомендуется при заболеваниях почек (Весы); является хорошим спазмолитическим средством, а ее свежая зелень способствует заживлению ран и язв (Козерог).

А вот наиболее известные свойства *брусники*: брусничные сиропы обостряют зрение (Овен); брусничная вода из ягод обладает слабительным действием (Рак); применяется в качестве мочегонного при мочекаменной болезни, при других заболеваниях мочевых путей (Весы); помогает при подагре и ревматизме (Козерог).

Каждое из перечисленных растений имеет в себе черты всего кардинального креста. Но при внимательном рассмотрении можно обнаружить более ярко выраженные черты какого-либо одного знака зодиака, которые и определяют его эффективные свойства.

Растения фиксированного креста

Фиксированный крест составляют знаки зодиака — Телец, Лев, Скорпион и Водолей. Если растения кардинального креста действуют на физическую оболочку тела человека, растения фиксированного креста влияют на астральное тело человека.

Растения фиксированного креста во многом противоположны кардинальным растениям. Самое главное их отличие в том, что большинство из них не растут в диком виде, а лучше себя чувствуют под прищипом человека. Фиксированные — это все те культурные растения, которые возникли в результате упорной работы селекционеров. Селекция — это технический процесс, но только с помощью души на Земле рождается что-то новое. Выведение новых сортов является данью человечества природе. С развитием человеческой цивилизации притеснялись дикие растения, многие из них исчезали вовсе, ареалы обитания других «дикарей» неуклонно сокращались.

В самом названии креста — фиксированный — заложен принцип сохранения формы в определенном состоянии. Эта проблема актуальна почти для всех фиксированных растений. Препятствовать одичанию культурных растений может только любовь садовода. Лишь теплое отношение человека к своим садово-огородным и комнатным питомцам убережет их от болезней и одичания. Любовью и лаской садовода надолго фиксируются качества сорта.

Дичают же те культурные растения, которые не получают должного тепла и заботы. Одни только теплые мысли садовода о своем саде могут дать растениям силу.

Растения фиксированные более уязвимы, они обладают несравненно меньшей силой и выносливостью, чем кардинальные растения. Растения кардинальные зависят от воли Творца — Бога. Каждое творение подобно своему создателю, поэтому творения человека так же несовершенны, как и он сам.

Если культурные растения реагируют на душевное состояние человека, который за ними ухаживает, то любые болезни культурных растений — это показатель душевных болезней садовода.

Человек, живущий в радости, преображает мир вокруг себя. Такого человека любят не только его родственники и друзья, его любят и растения. Человек же, мыслящий потребительски, не получит от своего сада хорошего урожая. Растения рядом со злыми, эгоистичными, завистливыми людьми будут иметь «букет» заболеваний.

Растения фиксированного креста мы употребляем в пищу ежедневно. Если бы целебная сила этих растений была такой же большой, как у кардинальных растений, мы не знали бы многих болезней. У фиксированных растений лекарственные свойства значитель-

но слабее, чем у их диких предков. Это объясняется тем, что борьба за выживание меньше затрагивает культурные растения.

Свойства кардинальных растений, пересаженных в сад, резко ослабевают. Оттого все лекарственные дикие, но выращенные на плантациях растения, которые продаются в аптеках, не имеют силы кардинального креста.

Фиксированные растения действуют на астральном плане, они призваны давать наслаждение нашим чувствам. Поэтому фиксированные растения могут оказать лечебное воздействие своим видом и запахом.

Конечно же, фиксированные растения, как и кардинальные, обладают конкретными лечебными свойствами. О них мы будем говорить при рассмотрении отдельных видов растений.

Свойства фиксированных растений могут изменяться в зависимости от характера, душевного настроения человека, который за ними ухаживает. В том, что фиксированные растения зависят от человека, есть один большой «плюс» — каждый садовод может выращивать растения с любыми, заранее заданными лекарственными свойствами, которые человеку необходимы. Вот как учит Анастасия*, представитель биологической цивилизации, сохранившейся в глухих уголках Сибири: «Каждое высаживаемое вами семечко содержит в себе огромный объем космической информации. Этот объем несравним ни с одним рукотворным. С помощью этой информации семечко знает точно, до миллисекунд, время, когда ему надо оживать, прорасти, какие соки брать из земли, как пользоваться излучением космического тела — Солнца, Луны, звезд, во что вырастать, какие плоды приносить. Приносимые плоды предназначены для жизнеобеспечения человека. Эти плоды могут эффективнее, сильнее, чем самые лучшие в мире рукотворные лекарства, ныне существующие и будущие, бороться и противостоять любому заболеванию человеческого организма, но для этого о них должно знать еще семечко, чтобы в процессе своего вызревания насытить плод необходимым соотношением веществ именно для лечения конкретного человека, его конкретного заболевания или нескольких, если они существуют или есть предрасположенность к ним.

Для того чтобы семечко огурца, помидора или любого другого растения, выращенного на участке, имело такую информацию, необходимо следующее: перед посадкой взять в рот, где держать не менее 9 мин незамоченное семечко или несколько. Положить между ладонями, подержать их там 30 с и встать при этом босиком на том участке, где будет происходить посадка. Открыть ладони, поднести ко рту и выдохнуть на них воздух из легких, держать открытыми 30 с на солнце. Затем посадить в землю. Ни в коем слу-

* Все, кого заинтересует эта необыкновенная женщина, могут узнать о ней из книг В. Мэгре «Анастасия», «Звенящие кедры России».



Это интересно

Растения фиксированные нуждаются в нашей любви и заботе даже больше, чем в удобрениях. Об этом свидетельствует одна занимательная история о самой большой тыкве, которая за свои размеры попала в Книгу рекордов Гиннеса. Не удобрения, не даже подобранная фаза Луны помогли садоводу. Все дело в том, что этот человек был влюблен в свою тыкву. Каждый фермер или садовод-любитель должен иметь это в виду. Тот, кто имеет дело с растениями, должен быть влюблен в них.

чае не поливать. Полив возможен только по истечении не менее 3 суток после посадки. Высадку необходимо делать в благоприятные для каждого овоща дни (это известно по лунному календарю). Более ранняя посадка при отсутствии полива не так страшна, чем более поздняя. Не выпалывать рядом с данным растением все сорняки. Необходимо из разных видов оставить хотя бы по одному. Сорняки можно подрезать».

По словам Анастасии, семечко таким образом вбирает в себя информацию о человеке и в ходе выращивания своего плода будет по максимуму отбирать из Космоса и Земли необходимую энергию именно для этого конкретного человека. Сорняки все нельзя убирать потому, что и они имеют свое предназначение. Одни предохраняют растения от заболевания, другие дают дополнительную информацию.

Во время выращивания необходимо общаться с растением — хотя бы раз за время его роста в полнолуние подойти к нему и дотронуться. Анастасия утверждает, что плоды, выращенные из семечка таким образом и употребленные человеком, их вырастившим, способны излечить его абсолютно от любых заболеваний, значительно затормозить старение организма, избавить от вредных привычек, во много раз увеличить умственные способности, дать душевный покой. Плоды оказывают наиболее сильное воздействие, если их употреблять не позднее чем через 3 дня после уборки.

Вышеуказанные действия необходимо проделать с разными высаживаемыми на участке видами культур. Необязательно засеивать описанным выше способом всю грядку огурцов, помидоров и т. д., достаточно несколько кустов.

Выращенные по указанной методе плоды будут отличаться от других такого сорта не только по вкусу. Если их подвергнуть анализу, то и по соотношению содержащихся в них веществ они будут также отличаться.

При посадке саженцев необходимо в выкопанной лунке своими руками и пальцами босых ног помять землю, плюнуть в лунку. Через потение ног из человека выходят вещества (наверное, токсины), содержащие информацию о заболеваниях организма. Эту информацию получают саженцы. Они передадут ее плодам, которые будут способны бороться с недугами. Анастасия советует время от времени ходить по участку босиком.

О том, какие культуры необходимо выращивать на участке, Анастасия говорит следующее: «Того разнообразия, которое существует на большинстве участков, достаточно: малина, смородина, крыжовник, огурцы, помидоры, любая яблонька. Очень хорошо, если есть вишня или черешня, цветы. Количество, площадь засева этих культур не имеет значения.

К обязательным, без которых трудно представить полный энергетический микроклимат на участке, относится подсолнух, хотя бы один.

Непреренно следует посеять на площади 1,5–2 кв. м злаковые культуры — рожь, пшеницу, и обязательно оставить островок, не менее 2 кв. м, под разнотравье. Этот островок нельзя засеивать искусственно, он должен быть естественным, и если вы не сохранили на своем участке разнотравья, необходимо принести из леса дерн, и создать такой островок с его помощью».

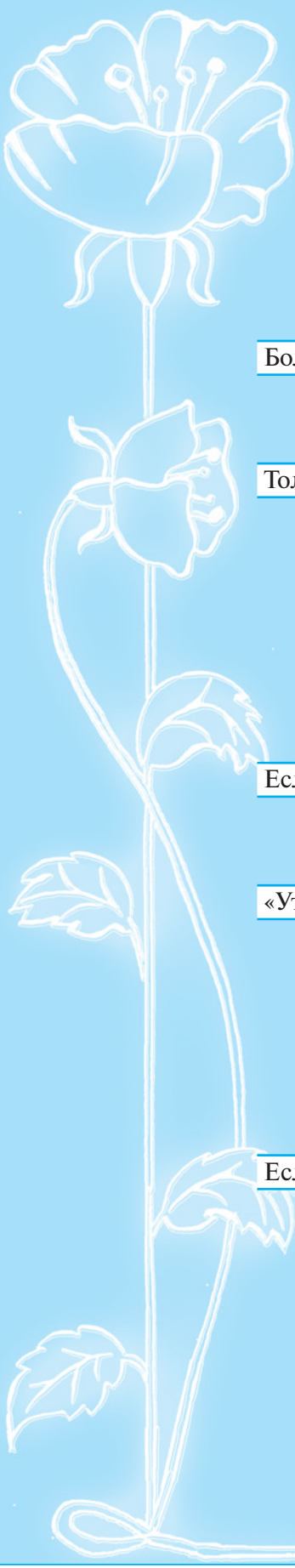
Большое значение имеют не только разнообразие насаждений, но и способ их высадки, непосредственное общение с ними, через которое и происходит насыщение информацией. Главное — насытить окружающий кусочек природы информацией о себе.

Только тогда лечебный эффект, да и просто жизнеобеспечение организма, будет значительно выше, чем просто от плодов и овощей. В дикой природе есть множество растений, с помощью которых можно вылечить абсолютно все существующие заболевания. Эти растения для того и созданы, но человек утратил способность определять их. Есть главный врач — наш организм. Он изначально был наделен способностью знать, какую траву необходимо использовать и когда. Он делал это с помощью подсознания. И никто другой заменить его не может, ибо это личный врач, данный лично тебе Богом.

Если наладить взаимоотношения с комплексом растений на участке, то они будут лечить и заботиться о нас, они самостоятельно поставят диагноз и «изготовят» специальное, наиболее эффективное для нас лекарство.

«Утром, желательно с восходом солнца, босиком выйти на участок, подойти к тем растениям, к которым захочется. Можно потрогать их. Делать это нужно не по какому-то трафарету или строго повторяющемуся изо дня в день ритуалу, а так, как захочется, какое появится желание. Но делать это необходимо до умывания. Тогда растения будут чувствовать запахи веществ, выделившиеся за время сна из организма через поры кожи. Если тепло и есть рядом хоть маленький участок с травой, а желательно, чтобы он был, нужно лечь на него и минуты 3–4 потягиваться.

Если на тело при этом заползет какая-нибудь букашка — не стонать ее. Многие букашки раскупоривают на теле человека поры, прочищают их. Как правило, закупориваются те поры, через которые и выходят токсины, выносящие на поверхность кожи всевозможные внутренние болячки, позволяя человеку смыть их. Если на участке есть какой-нибудь водоем, необходимо окунуться в нем. Если нет — можно облить себя водой. Стоять при этом необходимо босиком недалеко от грядок и растений, еще лучше — между грядками, каждое утро меняя место. После обливания не надо сразу вытираться. Капельки воды с ладоней нужно стряхнуть, как бы разбрасывая их на окружающие растения. После этого можно переходить к обычным утренним процедурам...



Вечером, перед сном, нужно обязательно помыть ноги, используя при этом воду с добавлением небольшого количества (несколько капелек) сока из лебеды, крапивы. Можно и то и другое вместе, не пользуясь при этом мылом. Воду, в которой омывались ноги, вылить на грядки. После чего, если в этом есть необходимость, можно помыть ноги с мылом. Эта вечерняя процедура важна по двум причинам. Через потение ног выходят токсины, выносят из организма его внутренние болезни, и необходимо смыть их, чтобы прочистить поры. Сок из лебеды и крапивы хорошо будет способствовать этому. Выливая воду на грядки, вы даете дополнительную информацию микроорганизмам и растениям о своем сегодняшнем состоянии. Это тоже очень важно. Только получая эту информацию, видимый и невидимый мир, окружающий вас, может вырабатывать, отбирая из Космоса и Земли, все необходимое для нормального функционирования организма».

Приводим еще некоторые из нетрадиционных советов, которые дает Анастасия: «Если при вашем жилище есть какая-то живность, кошка, собака, проследите за ними внимательно. Они время от времени из многоотравья выбирают какой-нибудь вид травки и съедают его. Хотя бы несколько таких травинок необходимо сорвать и добавить в пищу. Это совсем необязательно делать ежедневно. Достаточно один-два раза в неделю. Также необходимо самому собрать колосья злаковых, обмолотить, размолоть, сделать муку и испечь хлеб. Это необыкновенно важно. Человек, употребивший этот хлеб всего один, два раза в год, получает запас энергии, способной не только активизировать его внутренние силы, но и повлиять на внутреннее состояние, успокоить его душу. Этот хлеб можно давать и своим родственникам, просто близким людям. На них он тоже будет оказывать весьма благотворное влияние. Очень полезно для здоровья человека хотя бы раз за лето в течение 3 дней питаться только тем, что произрастает на его участке, дополнительно используя хлеб, подсолнечное масло и «минимум соли».

Сама по себе болезнь — это удаление человека от природных механизмов, призванных следить за его здоровьем и жизнеобеспечением, а для них, этих механизмов, борьба с любым заболеванием никаких проблем не составляет. Польза, которую может извлечь человек, установивший информационный контакт, сблизив себя с небольшим участком мира, природы, значительно большая, чем борьба с заболеваниями».

Растения мутабельного креста

Мутабельный крест составляют знаки зодиака — Близнецы, Дева, Стрелец, Рыбы. Мутабельный крест самый подвижный, он пребывает в вечном движении, в вечном изменении, это крест трансформации энергии. Хотя мутабельный крест стоит по счету третьим, но по сути он является чем-то средним между карди-

нальным крестом и фиксированным. Растения мутабельного креста – это уже не кардинальные, но еще и не фиксированные, это те растения, из которых селекционеры выводят новые сорта. Это те растения, в которых появляются какие-либо отклонения от правил, мутации.

Мутабельный крест выполняет роль посредника между кардинальным крестом и фиксированным. Культурное растение, в котором уже происходит вырождение, находится в состоянии мутабельного креста.

Так называемые дички культурных растений можно использовать в лекарственных целях, в основном они помогают при нарушениях обмена веществ. Но слишком непостоянен мутабельный крест, поэтому и свойства этих растений могут сильно колебаться. Известно, что лекарственные свойства растений меняются в зависимости от положения Солнца, Луны и других планет в знаках зодиака. Такая зависимость больше всего присуща мутабельным растениям, которые могут менять свои свойства каждый день. К мутабельному кресту относятся не только растения-мутанты, но и растения, характеризующиеся особенностью знаков.

Разные авторы, описывая растения, иногда относят их к разным знакам зодиака, а некоторые принадлежат сразу двум знакам. Например, лук, чеснок, редька благодаря своим вкусовым качествам находятся под знаком Овна, но так как они имеют луковицы, созревающие в земле, то относятся еще и к Тельцу. Такие растения можно сравнить с человеком, родившимся на границе двух знаков. Даже сам человек не сможет определить, качеств какого знака в нем больше.

Приступая к описанию лекарственных свойств растений, хочется привести слова П. Дэвидсона. В своей книге «Омела и ее философия» он отдает должное растениям: «Книги написаны на языке цветов и растений, поэты с незапамятных времен воспевали самые красивые из них, короли были рады иметь их эссенцию, но истинным врачам – Жрецам Природы – они говорят на более высокой и возвышенной ноте. Нет такого растения или минерала, который бы до конца открыл все свои свойства. Разве может ученый быть уверен в том, что в цветах и растениях не скрыта еще одна внутренняя сила, свойственная природе растения? Почему цветы были названы Звездами Земли и почему они прекрасны? Разве не потому, что много времени они проводят улыбаясь Солнцу днем и дремлют ночью под звездами? Не пришли ли они из другого, более духовного мира на нашу Землю? Ведь Бог сделал каждое растение до того, как оно оказалось на Земле, а каждое полевое растение было сделано ДО ТОГО, КАК ОНО ВЫРОСЛО?».

Всегда следует хорошо изучить свойства растения перед сбором, так как каждое растение имеет свое оптимальное время, когда свойственная ему целительная сила достигает наибольшей величины.

Соответствие растений зодиакальным знакам и планетам будет приведено при описании растений.



Глава 2.2.

Влияние планет на свойства растений

Система врачевания Парацельса основана на том, что каждая планета оказывает преимущественное влияние на природу минерального и растительного царства, а также на известные органы и члены человеческого тела. Собранные в надлежащее время (в точности определяемое астрологией) эти минералы и растения, введенные в организм, привлекают своим присутствием благоприятное влияние этой планеты, то есть изменяют состав астрального тела в необходимой для организма пропорции.

Среди растений нашего климата может быть найдено лекарство от любой болезни. Собранные в должное время и в соответствии с астрологическими принципами, они могут быть полезны при любом заболевании. Заготавливая растения для медицинских целей, важно использовать планетарные часы, так как даже простая трава, взятая в час планеты, которая ею управляет, сохраняет наибольшие целебные качества, ей свойственные.

Для лечения болезней растения используются по принципу симпатии и антипатии.

В случае *симпатии* болезнь, вызванная какой-либо планетой, лечится растением, управляемым той же планетой.

В случае *антипатии* болезнь, вызванная какой-либо планетой, лечится растением, которое управляется планетой, антипатичной ей. Вот как писал об этом знаменитый врач, травник и астролог Н. Кулпепер (умер в 1654 г.): «Вы можете противостоять болезни растениями планеты, противостоящей планете, вызвавшей болезнь: болезни Юпитера – травами Меркурия и, наоборот, болезни Марса – травами Венеры и наоборот... Иногда болезни можно лечить симпатией, и поэтому каждая планета лечит свою собственную болезнь. Так, Солнце и Луна лечат своими травами глаза, Сатурн – селезенку, Юпитер – печень, Марс – желчный пузырь, Венера – болезни инструмента воспроизведения» («Полный справочник по травам»). Задача медицинской астрологии – найти планету, которая вызывает заболевание.

У многих растений плоды, листья, лепестки или корни напоминают по форме или цвету части или органы человеческого тела. Исходя из этого Парацельс открыл, что, используя принцип внешнего соответствия, можно найти наиболее эффективно действующие лечебные растения.

Планетарные признаки растений

Травы, отмеченные знаком Сатурна (♄), распределены по классам.

К ним относятся:

- растения, содержащие яды, приводящие в оцепенение и одуряющие, подобно пасленовым;
- растения, по-видимому, не имеющие плодов;
- растения, имеющие корни и листья темного цвета (например, **ель**, **кипарис**);
- растения с горьким вкусом и сильным запахом, с черным оттенком и такие же вредные, как **собачья петрушка**.

Характерная трава Сатурна – **морозник** (*Helleborus niger*, из семейства лютиковых). В садах, где культивируют это растение, оно известно под именем рождественской розы. При надобности ее можно заменить чемерицей.

«Первая трава Сатурна называется *Offoditius*. Ее сок очень хорош для утоления боли ног и поясницы, при болезни мочевого пузыря. Вареный корень, надетый на шею, унимает беснующихся и меланхоликов и удаляет из дома злых духов» (Альберт Великий).

Растения, управляемые Юпитером (♃), – на вкус сладки, приятны, нежны, вяжущи, иногда даже кислы. Все эти растения приносят плоды, цветки голубые или белые, веселые. Плоды маслянистые, обильные (например, орехи, миндаль) и приятные на вкус.

Деревья величественные, как, например, дуб, некоторые считаются счастливыми, как, например, **тополь**, **ореховое**, в особенности **оливковое дерево**. Травами, часто употребляемыми, являются **мята**, **воловик аптечный**.

Действие белены так описано Альбертом Великим: «Шестая трава Юпитера, которая обыкновенно называется *Ostharan*, а некоторыми именуется беленой. Корень, прикладываемый к нарывам и ранам, очищает их и уничтожает воспалительное состояние, а носимый на себе предохраняет от их появления; для излечения подагры прикладывают корень, разрезанный пополам, в особенности под знаком зодиака, заведующим ногами. Питье, составленное из его сока с медом, унимает боль печени (находящейся под влиянием Юпитера). Надетая на себя способствует любви. Желающий заставить женщину себя любить, должен носить на себе эту траву, так как тогда он будет весел и приятен».

Травы Марса (♂) имеют следующие свойства: становятся ядовитыми при сильной жаре (например, некоторые **молочаи**), имеют шипы, колючки или жгучие волоски (например, **крапива**), вызывают слезы в то время, когда их чистят или едят (например, **лук**, **горчица**).

Характерная трава Марса – **молочай-солнцегляд** (*Euphorbia-helioscopia*).

Под названием *Ornoglose* Альберт Великий описывает траву, свойства которой одинаковы с молочаем: «Четвертая трава Марса *Ornoglose*. Корень ее хорошо действует от головной боли, так как предполагают, что Овен, господствующий над головой всех людей, есть разум Марса.

Ее употребляют при страдании мужских яичек и гнилых язвах, если Марс находится в Скорпионе – знаке, задерживающем семя. Сок ее хорош в питье от поноса и геморроя и расстройства пищеварения».

Солнечные (☉) растения – ароматичны, кислы на вкус, полезны в качестве противоядия. Среди них попадаются вечнозеленые. Среди солнечных растений есть такие, которые все время поворачиваются к Солнцу; есть такие, которые раскрываются при солнечном восходе, например *лавр*, *пион*, *чистотел*. Характерная трава Солнца – *гелиотроп*, которой Альберт Великий приписывает следующие свойства: «Собранная в августе, когда Солнце находится в знаке Льва, эта трава имеет чудесные свойства, так как (будучи завернута в лавровый лист вместе с волчьим зубом и носима на себе) не дает вредить обладателю травы или злословить против него, но, наоборот, принуждает делать ему добро и говорить о нем все лучшее. Если ее положить на ночь в изголовье, узнаешь воров. Если же принести эту траву в церковь, то женщины, нарушившие завет верности своим мужьям, не в состоянии будут уйти, пока не уберут траву: это свойство несомненно, ибо было часто проверено».

О спорыше, или птичьей гречихе (*Polygonum aviculare* L.), Альберт Великий писал следующее: «Вторая трава Солнца – *Polygonum, Barrigiol* или *Repose* – получила свое название от Солнца, потому что быстро разрастается, а некоторыми была названа домом Солнца. Эта трава исцеляет болезни сердца и желудка. Тот, кто до нее дотрагивается, приобретает свойства той планеты, под которой он родился. Если носить на себе этот корень, то излечиваешься от болезни глаз, а носимая на животе она оберегает от сумасшествия; кроме того, она полезна для легких и свободного дыхания. Кто пьет этот сок, у того явится много страсти и силы к любовному делу. Меланхоликам она помогает при кровавом поносе».

Растения Венеры (♀) замечательны своим ароматом, например *вербена*, *валериана*, *венерин волос*, а плоды, посвященные этой планете, очень сладкие: таковы *груши*, *фики*, *апельсины*. *Роза* тоже посвящена Венере. Растения Венеры способны возбуждать сексуальные желания, их запах почти всегда сладок. Как типичную траву Венеры можно назвать *вербену* (траву посвящения), одно из самых могущественных и таинственных растений. Вот что говорит Альберт Великий: «Седьмая трава Венеры *Pisterion*, некоторые ее называют голубиной травой, или вербеной. Корень ее, прикладываемый к шее, исцеляет золотуху, нарывы, раны и свинку, помогает также от остановки мочи, для чего из него надо приготовить пластырь и прикладывать его к больному месту. Она превосходно действует при ссадинах в прямой кишке и геморрое. Если пить сок вербены с медом и теплой водой, то является легкое и свободное дыхание. Вербена способствует выделению спермы и поэтому делает людей влюбленными. Да-

Влияние планет на свойства растений

же более, если кто-либо носит ее на себе, то становится крепким и сильным в супружестве. Если ее положить в доме, на землю или в винограднике, то получишь хороший доход».

Растения, соответствующие Меркурию (☿), — отличаются смешанным вкусом. Их листья малы и бывают разных цветов. Примером растений Меркурия является **орешник** (куст), **иван-да-марья**, **мать-и-мачеха** (*Tussilago*), **пролесник однолетний** (*Mercurialis annua*). «Пятая трава Меркурия называется *Potentilla*, лапчатка, или гусиная трава, *Pedactilius* или *Pentafilon*, иначе пятилистник. Корень ее исцеляет раны и лишай, если прикладывать в виде пластыря. Если пить ее сок с водой, исцеляет золотуху, а также страдания груди и желудка. Взятый в рот, корень прекращает зубную боль и другие болезни в полости рта; если носить его на себе, то получаешь большую помощь, даже при ходатайствах у высокопоставленных лиц; он делает ученым и помогает приобретению того, что пожелаешь» (Альберт Великий).

Растения, находящиеся под влиянием Луны (☾), безвкусны, живут вблизи воды или в воде, они холодны; дают млечный сок, способны уничтожить сладострастные желания. Их листья часто бывают крупными. Цветки белые, без запаха или имеют приторный запах. Луне посвящаются растения, сильно подверженные ее влиянию, например трава, по Агриппе — *Chinostares*, а по Альберту — *Chrinostares*, которая увеличивается и уменьшается одновременно с фазами Луны. Она похожа на **белую лилию** как по имени, так и по медицинским свойствам, главным образом по воздействию на глаза. К **белой кувшинке**, или **водяной лилии** (*Nymphaea alba*), и **белой лилии** (*Lilium candidum* L.) относится следующее описание Альберта Великого: «Третью траву Луны называют *Chrinoslales*; этот сок очищает язвения желудка. Цветки действуют очищающим образом на почки и их излечивают. Возрастает и убывает, подобно Луне, хорошо помогает от глазных болезней, давая ясность зрению. Если немного растертых корней положить на глаза, проясняется и усиливается сила зрения, потому что глаза имеют большую симпатию с Луной и зависят от ее влияния. Пьющим этот сок она помогает при переваривании мяса и от золотухи».

Влияние на растения различных комбинаций планет

Не все растения обладают ярко выраженным свойством какой-либо одной планеты. При одновременном действии нескольких планет свойства растений меняются. Приведем несколько примеров возможных комбинаций. Если, например, преобладает Сатурн, то получается растение черного или грязно-серого цвета,

с жестким и грубым стеблем, с терпким, кислым или соленым вкусом. Большого роста, тонкое, с темными цветками.

Но обыкновенно Сатурн привлекает к себе Марс, и тогда растение становится узловатым, листья делаются выпуклыми, ветви кривятся, и все растение принимает дикий, растрепанный вид.

Сатурн с Венерой дает большое дерево, которое обыкновенно бывает толстым.

Если Юпитер соединяется с Венерой, получается растение, полное сил и целебных свойств.

Если Меркурий примет участие в этом союзе, растение получится еще более совершенное. Оно бывает тогда среднего роста, прекрасно на вид, с белыми или голубыми цветками.

Если Солнце присоединится к этим планетам, цветки пожелтеют.

Если Марс не будет противодействовать предыдущим планетам, растение делается способным сопротивляться всем дурным влияниям и дает превосходное лекарство. Но такое соединение встречается редко.

Если Марс и Сатурн враждуют с Меркурием, Венерой и Юпитером, получается ядовитое дерево с красными или беловатыми цветками, жесткое на ощупь и отвратительное на вкус.

Если Марс и Сатурн ссорятся, Юпитер с Венерой сильны, а Меркурий очень слаб, получается теплое и целебное растение. Стебель тонкий, немного жесткий и колючий. Цветки беловатые.

Описывая различные растения, мы дадим сведения о влиянии планет на растения. Целитель должен знать, что хорошие растения могут быть испорчены дурным влиянием Сатурна и Марса. И с другой стороны, ядовитые растения могут сделаться полезными под влиянием Солнца, Венеры или Юпитера.

Невозможно установить раз и навсегда, от какой болезни помогает известное растение, нужно принимать во внимание все мельчайшие обстоятельства.

Значение лунного цикла для сельского хозяйства

Обычно «кормящей матерью рода людского» называют Землю, однако сведения о мощности влияния Луны на урожай сохранились в сокровищнице мудрости всех аграрных народов. Сегодня вполне ясен механизм воздействия лунной энергии, которая стимулирует или подавляет рост живых тканей. Это все-таки сильная гравитация. Ежедневно два раза в сутки, проходя через зенит неба, Луна вздымает толщи вод мирового океана. Но всякая живая клетка более чем на 90% состоит из воды, и в биосфере также происходят приливы и отливы, которые обнаруживают-

Влияние планет на свойства растений

ся в периодических колебаниях продуктивности биомассы. Судя по всему, астрологические рекомендации не лишены оснований. Исходя из них, учитываются положение Луны в зодиаке и ее фаза в нужный период времени.

Когда **Луна находится в Овне**, следует сеять и сажать только то, что растет быстро и не подлежит хранению: салат, шпинат, редис, зелень. При том же положении Луны можно производить опрыскивание, прополку, сбор фруктов, корнеплодов, срезку цветов.

В **знаке Тельца Луна** влияет на то, что растет медленно, но хранится до весны. В эти дни рекомендуется сажать картофель, морковь, свеклу, репу, турнепс, лук, чеснок, капусту, бобовые. Из цветов — луковичные.

Луна в знаке Близнецов содействует посадке или пересадке растений, исключая выющиеся: вику, горох, фасоль, чечевицу.

Посадки и пересадки удачны, когда **Луна в Раке**. В это время можно сеять зерновые: пшеницу, овес, ячмень, гречиху, а также овощи, не предназначенные для долгого хранения: помидоры, редис, бахчевые культуры.

Луна в знаке Льва благоприятна для посадки деревьев и кустарников. В это время возможны обрезка, устранение лишних побегов, срезка цветов, прополка, культивация.

Луна в знаке Девы хорошо влияет на те растения, которые выращиваются в декоративных целях.

Луна в знаке Весов — подходящее время для посадки клубневых и бобовых культур: картофеля, репы, фасоли, гороха и др.; хорошо сеять зерновые, сажать деревья, кустарники, любые цветы, заготавливать семена и клубни на хранение.

Посадку помидоров, редьки, лука порея, бахчевых хорошо производить, когда **Луна в Скорпионе**. Дни, когда Луна находится в этом знаке, нужно использовать для посадки лекарственных растений, особенно тех, которые имеют шипы, колючки или острые шиповидные листья и плоды. Не рекомендуется выкапывать клубни цветов, овощей и повреждать надземные части растений во избежание инфекций.

Луна в Стрельце оказывает хорошее влияние на посадку тех растений, которые должны расти вверх, а также быстрорастущих растений и овощей (лук, чеснок, перец, зелень). Благоприятны в это время уборка корнеплодов, овощей, фруктов, сбор семян, срезка цветов.

Луна в Козероге способствует посеву и посадке овощей и корнеплодов, зерновых, лукович и корней. Растения, посаженные в это время, устойчивы к болезням, температурным перепадам. Луковичные менее подвержены делению в почве.

Знак Водолея неблагоприятен для посадок и ухода за растениями.

Луна в Рыбах благоприятна для посадки салата, петрушки, редиса, шпината. Однако все посаженное в это время быстро портится или приобретает неприятный вкус и запах.

Выше мы рассмотрели, как влияет Луна на растения при прохождении разных знаков зодиака. Не меньшее значение для сельскохозяйственных работ имеет фаза Луны.

Когда Луна растёт, движение энергии направлено к верхней части растения, когда убывает – от верхушки к корням.

В полнолуние энергетически насыщена верхушка, а в корнях энергия минимальна. А в новолуние корни и нижние части растения насыщены максимально. Исходя из этих факторов предлагаются такие рекомендации: сажать деревья, дающие плоды над поверхностью земли (биоэнергия направлена вверх) в полнолуние, а растения, дающие плоды в земле, сажать при убывающей Луне (биоэнергия направлена вниз).

В дни новолуния (за сутки до него и сутки после) ничего не рекомендуется сажать, сеять или обрабатывать с применением металла. Допустима прополка сорняков. Перед самым новолунием производится обрезка растений, чтобы они не истекали соком. В это время можно отпиливать засохшие ветви плодовых деревьев.

Перед полнолунием сажают деревья, убирают зерновые. За сутки до полнолуния и сутки после него посадка деревьев и пересадка растений не полагается, так как снижены приживаемость и жизнеспособность корневой системы. В это время можно сажать зелень.

Последняя четверть благоприятна для посадки корнеплодов, а также для закладки их на хранение. Для того чтобы выбрать наилучшее время для той или иной сельскохозяйственной работы, нужно использовать информацию о фазах Луны и нахождении ее в знаках зодиака. Например, картофель лучше сажать, когда Луна находится в Козероге или Тельце и к тому же убывает.

Мы надеемся, что тем, кто выращивает на своих участках пищевые и лекарственные растения, эти сведения могут быть полезны.



Часть 3



**Целебные растения народной
медицины**

С начала возникновения медицины и до наших дней человек испробовал множество разнообразных средств и методов лечения. По мере совершенствования медицинских знаний и появления новых открытий в различных областях науки и техники во врачебной практике также появлялись новые лечебные средства. Многие из них или не подтвердили ожидаемых результатов, или, как выяснилось впоследствии, оказывали побочное вредное действие на организм. Ряд лечебных средств заменялся новыми, более совершенными. Только некоторые средства и методы лечения после продолжительной, порой многовековой проверки заслужили всеобщее признание и сохранились до наших дней в арсенале современной медицины. Лечение растениями получило название фитотерапия.

Флора (так называют видовое разнообразие растений какой-либо территории) России насчитывает несколько тысяч видов, имеющих то или иное лекарственное значение. Одни из них широко используются современной научной медициной и с этой целью заготавливаются. Другие — прошли научную фармакологическую и клиническую оценку, признаны целебными, но не вошли в арсенал лекарственных средств научной медицины потому, что уступают по каким-то показателям уже имеющимся средствам аналогичного действия, либо потому, что имеют ограниченное распространение и небольшие природные запасы сырья, вследствие чего заготовка их оказывается экономически нецелесообразной. Третьи — совсем не употребляются в научной медицине, но широко применяются в народной медицине. Четвертые — традиционно используются как пищевые растения, но наряду с питательными качествами обладают выраженным терапевтическим действием. В народе, разумеется, все эти четыре группы нашли лечебное применение, но, конечно, неодинаковое: одни растения употребляют практически повсюду (например, валериану, зверобой и т. п.), другие имеют значение только на ограниченной территории (в частности, аралиевые в основном в Восточной Азии), третьи — применяют кое-где и от случая к случаю. Отметим, что почти все научно-медицинские (так называемые «официальные», от латинского *officina* — аптека) растения используются и в народной медицине, причем нередко им приписывают значительно более широкий спектр действия, чем в научной терапии.

Глава 3.1. Лекарственные свойства растений



Факт

В известном памятнике русской культуры XI в. «Изборнике Великого князя Ярослава Ярославича» дано описание значительного числа лекарственных растений и их лечебного применения.



Это интересно

Сбор лекарственных трав на Руси приурочивали к различным религиозным праздникам. Собирали перед Троицей, накануне праздника Успения Богородицы, на Спас (19 августа по старому стилю). Симон Зилот считался покровителем растений. Когда собирали травы на Симона Зилота, принято было читать про себя: «Святой Авраам эти травы пахал, а Бог садил, а Спас родил, Матерь Божия поливала и нам в помощь давала».

Как известно, лекарственные свойства растений определяются наличием в их тканях химических соединений, обладающих биологической активностью, то есть способных воздействовать на какие-то физиологические процессы в организме человека и других животных (усиливать кровообращение, притуплять болевые ощущения, способствовать потовыделению и т. п.). В роли таких действующих веществ (раньше говорили «действующих начал»), определяющих целебные качества растения, выступают различные химические соединения: *алкалоиды, гликозиды (сердечные гликозиды, стероидные и тритерпеновые сапонины, антрагликозиды и др.), фенольные соединения (кумарины, хромоны, флавоноиды, дубильные вещества и др.), эфирные масла, сесквитерпеновые лактоны и другие терпеноиды* и т. д. Во многих растениях синтезируются и накапливаются *витамины*, представляющие собой соединения различной структуры и относящиеся к разным химическим классам, но объединяемые в одну группу по их жизненно важной функции для организма человека и животных.

В научной медицине широко используют лекарства растительного происхождения, имеющие в своей основе чистые индивидуальные соединения, выделенные из растительного сырья, например алкалоиды *морфин, берберин, резерпин* (в медицине используют чаще всего их соли), *флавоноид рутин* и т. д. Производство таких лекарств требует сложной технологии, их выпускают специализированные химико-фармацевтические заводы и фабрики. В народной медицине лекарства из растений делают по более простой технологии — извлекают не одно какое-то химическое соединение, а делают вытяжку (экстракт) всех (или большинства) содержащихся в них веществ. Следовательно, в таких лекарствах, кроме биологически активных (действующих) соединений, присутствуют другие вещества. Одни из них никак не влияют на организм человека, их называют балластными. Другие — хотя непосредственно на организм не действуют, но усиливают активность действующих веществ либо продлевают (продлонгируют) их целебное действие или уменьшают их токсичность.

В роли таких сопутствующих веществ нередко оказываются *полисахариды* (в частности, *пектины, камеди, слизи*), кислоты, жирные масла. Кроме того, в таких суммарных лекарствах почти всегда присутствуют *минеральные вещества* в виде солей калия, натрия, железа, кальция и пр., чаще всего в микродозах. Одни из них полезны для организма и даже оказывают терапевтическое действие, другие вредны (особенно в макродозах), третьи нейтральны.

Природные химические соединения обладают менее вредным воздействием на человеческий организм, чем их синтетические аналоги или вещества с искусственно созданной структурой, а это дает возможность длительно применять их при лечении хронических заболеваний или в целях профилактики различных болезней.

Как правило, «родственные» растения имеют сходный химический состав своих органов и частей, в том числе содержат одинаковые или близкие биологически активные соединения. Для одних семейств характерна высокая концентрация в растениях алкалоидов, для других — сапонинов, третьих — аскорбиновой кислоты и т. д. Неудивительно поэтому, что при заготовках лекарственного сырья в ряде случаев не различают родственно близкие или морфологически сходные виды. Так, наряду со зверобоем продырявленным заготавливают похожий на него зверобой пятнистый, и это оправданно. Однако нельзя механически переносить этот принцип на все роды. Например, плоды большинства шиповников отличаются высоким содержанием витаминов (особенно С), в то же время в плодах некоторых видов содержание аскорбиновой кислоты бывает ничтожным. На Кавказе растут два чрезвычайно похожих друг на друга крестовника, но каждый из них содержит абсолютно разный набор алкалоидов. И таких примеров можно привести множество.



Это интересно

Травы, которые в лечебной магии использовались для снятия порчи, сглаза, должны были быть собраны в определенное время. Например, мать-и-мачеху и мяту нужно было собирать на Иоанна Крестителя (Ивана Купалу), папоротник — на Троицу или 2-й день Троицы. Многие травы имели специфическое назначение: аютины глазки хороши от сглаза и кашля, барвинок помогает хранить семью, делает прочным брак, богородская трава помогает от порчи колдуна, василек помогает покойнику легче перейти в загробную жизнь и т. д.

Растительным лекарственным сырьем называют ту растительную массу, которую используют для приготовления лекарств.



Факт

В 1585 году был издан первый русский «Травник», в котором описаны растения отечественной флоры и их применение в народной медицине.

У одних растений с этой целью заготавливают листья (например, листья алоэ, ландыша, толокнянки; в фармации такое сырье называют *Folium*); у других — плоды (*Frutex*; например, плоды тмина, облепихи, малины) или семена (*Semen*; например, семена льна, тыквы); у третьих — корневища (*Rhizoma*; например, корневища айра, горца змеевидного, элеутерококка); у четвертых — корневища с корнями (*Rhizoma et radices*; например, корневища с корнями кровохлебки, солодки); у пятых — кору (*Cortex*; например, кору барбариса, дуба, калины) и т. д.

Есть в фармации обозначения сырья, которые по значению расходятся с понятиями, принятыми в ботанике. Во-первых, если в качестве сырья используют всю надземную массу травянистого растения, такое сырье называют «*травой*» (в фармации — *Herba*). Более того, травой называют и сырье, представляющее собой надземные неодревесневшие части полукустарников и даже некоторых кустарников. Во-вторых, далеко не всегда обозначают точными ботаническими терминами сырье, представляющее подземные части растения. Обычно такое сырье называют «*корень*» (в фармации — *Radix*), хотя вместе с корнями в таком сырье могут быть корневища, столоны и другие видоизмененные подземные побеги. В-третьих, почти всякое сырье, состоящее из генеративных частей цветущих растений, фармацевты зовут «*цветами*» (*Flores*), хотя такое



Это интересно

Лекарства, собранные во время солнечных или лунных затмений, по поверьям знахарей, превращаются в яд. Народные лекари полагали, что большинство трав полностью созревает и цветет в период летнего солнцестояния (на Ивана Купалу). Предполагается, что в это время лекарственные травы обладают наибольшей целительной силой и их необходимо собирать.

Заготовка растительного сырья

сырье у разных лекарственных растений представлено весьма неодинаковыми органами растений: у боярышника это действительно цветки (не цветы! Цветы — житейский обиходный термин, обозначающий декоративные растения, букеты, комнатные растения и т. п.; в ботанической науке этот термин не употребляется вообще); у коровяка — венчики цветков, у василька — наружные воронковидные цветки; у большинства других сложноцветных (например, у ромашки, череды и др.) — соцветия-корзинки и т. д.

Некоторые небольшие по размерам растения (преимущественно одно- и двулетники) с лекарственной целью заготавливают целиком («*все растение*»), хотя на практике по большей части срывают надземную часть, а корень часто остается в почве.

Лекарственные растения применяют свежими, в виде порошка из высушенных растений или используют для приготовления *настоя* (*инфуз*), *отвара* (*декокт*), *настойки* (*тинктура*), *вытяжки* (*сок*) или *сгущенной вытяжки* (*экстракт*) путем извлечения из них в результате несложной обработки действующих веществ.

Для внутреннего приема лекарственные травы и извлечения из них назначают в определенной дозировке как лечебные препараты. Пищевые лекарственные растения служат для приготовления лечебных напитков, салатов и в качестве приправы к различным пищевым блюдам.

Как наружное средство лекарственные растения используют в народной медицине для приготовления *ванн*, *компрессов*, *обтираний*, *примочек*, *припарок*, *полосканий*, *мазей*, *пластырей*.

Фитотерапия в народной медицине была и остается основным видом лечения, ибо растительный мир предлагал человеку обширный ассортимент лечебных средств.

Глава 3.2.

Заготовка растительного лекарственного сырья

Выше мы отметили, что в качестве лекарственного сырья используют разные, но у каждого вида растений строго определенные органы и части, в которых накапливаются те или иные биологически активные соединения, определяющие терапевтическую ценность этого сырья. Естественно, время и техника заготовки сырья в каждом конкретном случае различаются.

Правила сбора лекарственных растений

С одной стороны, выгоднее заготавливать то или иное сырье, когда в нем отмечается максимум накопления биологически ак-

тивных веществ (их содержание колеблется в разные фазы развития растения). С другой стороны, важно, чтобы заготовки велись тогда, когда данный орган или часть растения, которые идут на сырье, достигли наибольших размеров.

В подземных органах максимум накопления действующих веществ приходится, как правило, на период относительного покоя растений, то есть на конец вегетации. К осени и сами подземные части растения заканчивают рост, оказываются наиболее массивными, поэтому период с конца вегетации до начала весеннего отрастания — оптимальный срок заготовки корней, корневищ, луковиц, клубней и других подземных органов. На практике заготовку ведут обычно осенью, когда надземные части начинают увядать, ибо после их полного отмирания поиски нужного растения становятся затруднительными. *Позднеосенняя и ранневесенняя заготовка* оправдана еще и тем, что растение ко времени выкопки его подземных органов успевает полностью обсемениться, что чрезвычайно важно для восстановления зарослей после заготовок. После выкопки сырье необходимо отряхнуть от остатков почвы, желательно сразу промыть в проточной воде, порезать на мелкие куски и высушить.



Это интересно

Народным целителям были известны многие тонкости сушки трав. Травы, собранные в день Ивана Купалы, клали под росу этого дня и высушивали. Это делало травы более целебными.

Купальские травы освящали в церкви, в результате чего целебные свойства трав увеличивались. Лучшим временем для сушки считалась третья фаза Луны — после полнолуния.



Это интересно

В некоторых местностях сохранился обычай при сборе бузины класть под куст кусочек хлеба или соль. Это, по-видимому, своеобразная форма жертвоприношения земле-кормилице.



Это интересно

У наших предков основная молитва при сборе трав звучала так: «Земля-Мати, благослови меня травы брати, и ты, трава, мне Мати». Читали также и такой заговор: «Матерь Божия ходила, зелья-травы родила. Что надо, поливала, нам на помощь давала». Подойдя к растению, нужно было повернуться на восток, перекреститься с молитвой, потом вырвать растение, произнося заговор.

Надземные вегетативные части («траву» или отдельно листья) заготавливают, как правило, при бутонизации и в начале цветения растений. Именно на эту фазу приходится обычно максимум содержания в зеленых частях растения биологически активных веществ. К тому же перед цветением надземные побеги большинства растений достигают наибольшей высоты и, следовательно, массы. Травянистые растения, сырьем которых является «траву», то есть целые надземные побеги, срезают обычно серпом или садовым ножом на разном уровне от поверхности почвы: более нежные — почти у корневой шейки; наоборот, достаточно грубые (например, пустырник) — ближе к верхушке. Хотя и говорится «надземная масса», на самом деле целебные вещества содержат в основном листья и цветки, поэтому именно они желательны в составе сырья, а толстые стебли — явный балласт. По этой причине для многих растений правильнее говорить, что сырьем у них является не вся надземная масса, а верхушки цветущих побегов. Обращаем внимание на то, что побеги следует именно срезать, а не срывать, так как при обрывании часто надземные побеги выдергиваются вместе с почками возобновления, расположенными на прикорневых частях стеблей, а это ведет к ослаблению и даже гибели растения. С деревьев и кустарников листья собирают нередко все лето, до начала пожелтения перед листопадом, однако предпочтительнее все-таки более молодые листья.

Соцветия, отдельные цветки и их части собирают в начале цветения. Этот срок особенно важен для корзинок сложноцветных, так как соцветия, собранные при отцветании, при сушке

сильно рассыпаются. К тому же развивающиеся в них плоды могут иметь другой химический состав. Плоды и семена заготавливают при полной спелости. Крайне желательно при заготовках часть цветков и плодов оставлять на растениях для обсеменения и естественного восстановления зарослей. Это важно еще и потому, что для многих диких животных, особенно птиц, плоды дикорастущих деревьев, кустарников и трав — важный зимний корм.

Кору стволов и ветвей заготавливают весной во время интенсивного сокодвижения, когда она легко отделяется от древесины. Почki деревьев и кустарников собирают рано весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Почki березы и сосны можно срезать и в конце зимы. Чаще всего для сбора почек срезают верхушки ветвей и с них обрезают или обрывают почки. Если же приходится срывать почки с живых побегов, то с каждой ветви нужно срезать не более четверти почек, чтобы за счет оставшихся побег мог более или менее нормально функционировать. Следует помнить, что заготовку сырья древесных растений, особенно коры и почек, в лесах можно проводить лишь с разрешения органов лесной охраны на специально отведенных участках. Работильные хозяйства сочетают заготовку сырья с рубками ухода за лесом, когда часть деревьев и кустарников вырубается и их можно использовать для обдирания с них коры или срезания почек. Еще большие возможности для сбора лекарственного сырья появляются на лесосеках.

При любых заготовках лекарственного и другого сырья нужно заботиться о «завтрашнем дне», не губить заросли. Следует помнить, что всякое вмешательство человека в естественные природные процессы, тем более, любое отчуждение каких-либо частей растений (кроме, может быть, плодов и семян), мягко выражаясь, не способствует процветанию растительного сообщества. Наоборот, заготовки сырья наносят растениям тяжелую травму, поэтому нужно стремиться часть особой оставлять вообще нетронутыми. Особенно это актуально, если на сырье срезают всю надземную массу и, тем более, если выкапывают корневища и корни. В таких случаях, как минимум, 10% растений нужно оставлять в качестве семенников. К так называемым дарам природы нужно относиться по-хозяйски, стремиться к тому, чтобы их хватило не только нам, но и потомкам наших потомков. Для этого не требуется знать какие-то особые правила. Важно лишь при заготовках соблюдать умеренность и не оставлять после себя «пустыню».

Заготовке лекарственных растений народная медицина придавала ритуальное значение. Некоторые травы должен рвать сам больной, только в этом случае они окажут лечебное действие. Срывая растение, человек убивает его. Поэтому он должен мысленно обра-

Это интересно



На Руси лекарственные растения заготавливали преимущественно девочки-подростки до полового созревания или пожилые женщины, у которых прекратилась половая активность.

Если заготовкой лекарственных растений занималась молодая женщина, то ей запрещалось собирать растения в период менструаций. В это время ее энергетика сильно действует на окружающую среду. Выделяются особые вещества, которые губительно действуют на растения.

щаться к нему с просьбой о помощи и просить прощения за нанесение вреда. Сбирать необходимо только нужное количество сырья. У народных целителей сохранилось немало молитв и заговоров, которые нужно произносить при сборе трав.

Растения будто бы переживают так же, как и человек, истинные стрессы, катаклизмы. В клетках растений под воздействием современных ядов вырабатываются сильнейшие противоядия, иногда очень опасные для человека. Поэтому важны места сбора растений. Их нельзя собирать близ автотрасс и других дорог с автомобильным движением. Не годятся для этой цели городские парки, скверы, уличные насаждения. В наше время для сбора трав нужно как можно дальше удаляться от промышленных зон, человеческого жилья. Народные целители советовали избегать места с нечистотами, кладбища, леса, сожженные огнем, и территории, опустошенные насекомыми. Считалось, что травы, применяемые при гинекологических заболеваниях, нужно собирать вдали от жилых мест, там, где не слышно пения петуха. Если нужно собирать травы от болезней жара, надо идти во влажные, прохладные места, а от болезней слизи и холода — в высокие, сухие, продуваемые ветром места. Слабительные лекарственные растения надо собирать осенью, когда растения высыхают. Рвотные — во время распускания почек, особенно в период растущей Луны.



Это интересно

Наши предки считали, что сборщик растений перед сбором должен очиститься духовно и физически. Необходимо обязательно попариться в бане, надеть чистое белье. Белье, пропитанное запахом пота, разрушающе действует на лекарственные свойства собранных растений.

Травы, собранные утром, обладают наибольшей целительной способностью, восстанавливают и укрепляют организм. Кору и корни рекомендуется собирать с 16 до 18 ч, ближе к закату. Знахари считали, что для успокоения, усиления восстановительных процессов в организме лучше всего использовать лекарства, приготовленные из растений, которые были собраны ночью.

Собирать травы во время дождя, грозы не рекомендовалось.

Правила сушки лекарственных растений

Качество лекарственного растительного сырья в значительной мере зависит от его сушки. В свежесобранном сырье продолжают биохимические процессы, в результате которых некоторые действующие вещества разлагаются, сырье буреет, покрывается плесенью и теряет товарные качества. Чтобы предотвратить такие нежелательные явления, нужно удалить из сырья лишнюю влагу, то есть высушить его, и как можно быстрее. Для ускорения сушки крупные части сырья измельчают, разрезая на куски корневища, луковицы, длинные надземные побеги. Толстые корневища и корни разрезают не только поперек, но и вдоль. Чем влажнее сырье, тем более тонким слоем его раскладывают на просушку.

Различают *естественную* и *искусственную сушку*. Естественная сушка протекает на воздухе без дополнительного подогрева. Конечно, наиболее эффективна сушка на солнце, но она не годится для лекарственного сырья, так как солнечный свет обесцвечивает зелень, в результате сырье становится непривлекательным, а главное, ультрафиолетовые лучи могут разрушить некоторые целебные соединения. В связи с этим на солнце сушат только сочные плоды (в частности, ягоды) и некоторые корневища и корни, лечебное действие которых определяют дубильные вещества. Листья, надземные части, цветки, соцветия сушат на воздухе, но в тени. Обычно используют для этого чердаки, особенно под железной крышей, сараи, навесы и т. п. Сушке способствует ветерок, но значительный ветер может оказаться и серьезной проблемой, так как может унести и развеять подсыхающее сырье. При сушке не следует забывать о необходимости регулярно ворошения сырья для равномерного просушивания, а также о защите от росы, не говоря уж о дожде. Важно при сушке сохранить чистоту сырья, поэтому раскладывать его нужно на чистую подстилку: фанеру, картон, бумагу, материю, марлю, прочную бумагу.

Это интересно



В глубокой древности наши предки начали подмечать лечебные свойства некоторых растений. Античная медицина довольно широко применяла лекарственные растения. Так, один из ее основоположников – Гиппократ (460–377 гг. до н.э.) изучил и описал около 200 лекарственных растений. Таджикский врач и философ Авиценна (980–1037 гг.) в своей книге «Канон врачебной науки» привел 811 простейших лекарств, из которых 612 растительного происхождения. В IX в. в Италии в Салерно возникает медицинская школа, которая исследовала данные античной медицины. В «Салернском кодексе здоровья» в 102 стихах приводятся сведения о лечебном применении 52 растений.

Естественная сушка обычно продолжается несколько суток, искусственная — немногие часы. Сушка считается законченной, если листья и цветки растираются между пальцами, стебли и корни легко ломаются, ягоды при сжимании в горсти рассыпаются, а не слипаются в комок. Сухое сырье гигроскопично, поэтому его нужно хранить в помещениях с невысокой влажностью воздуха. Для хранения сырья в домашних условиях используют плотные мешки, коробки, жестяные и стеклянные емкости. Срок хранения для каждого вида сырья различен, но более трех лет никакое сырье хранить не следует, оно постепенно теряет целебные качества. Лучше использовать сырье в течение первого года после заготовки.

Народные целители считают, что свежее лекарственное сырье нельзя смешивать со старым, так как свежее может потерять свою силу. Если высушенные листья и цветки теряют окраску, их сила исчезла. Потеря запаха свидетельствует о потере лечебных свойств.

Нельзя хранить вместе растения, обладающие горячей и холодной природой. Это нужно учитывать и при составлении лекарственных сборов. Очень немногие растения сохраняют свою силу больше чем один год.

Хочется напомнить, что для лечения травами характерно: медленное действие, мягкое действие. Нужно набраться терпения, чтобы получить желаемый результат.

Глава 3.3.

Приготовление лекарств из растений в домашних условиях

Общие рекомендации

Лечебное свойство растений обусловлено наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различное действие. Их принято называть действующими веществами, или действующими началами. Наиболее важные из них — *аминокислоты, углеводы, органические кислоты, жирные и эфирные масла, ферменты, витамины, алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения* и пр.

Лекарственные растения редко используют для лечения в натуральном виде, обычно из них готовят разнообразные лечебные средства, то есть лекарства.

На заводах фармацевтической промышленности из растений получают в чистом виде действующие вещества, которые применяют в виде разных лекарственных форм: растворов, порошков, таблеток, мазей и др. Фабричным способом изготавливают и так называемые галеновые препараты. Галеновые препараты получили свое групповое название по имени древнеримского врача Галена (131–211 гг.), предложившего проводить обработку лекарственного сырья в целях максимального извлечения активных веществ и освобождения от значительной части балластных. Первоначально в группу галеновых препаратов входили горчи́ники, мыла, пластыри, вина и уксусомеды. В дальнейшем к ним причислили настойки, экстракты, медицинские воды, масла, спирты, сиропы. Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких индивидуальных химических веществ, продают в аптеках.

В аптеках в расфасованном виде продают сухие лекарственные растения и их смеси, называемые сборами или чаями.

При самостоятельной заготовке растительного сырья необходимо соблюдать порядок и сроки сбора растений, правила их сушки и хранения.

Заговор



При сборе лекарственного растения для лечения определенного человека от определенной болезни на Руси было принято трижды читать заговор: «Копая зелье, цвет ясный, желтый да лазоревый, копаю зелье, траву да коренья крещеному рабу Божию (имя и отчество) на помощь».

Для лечения желательно использовать свежесушенное растение, так как при долгом хранении они теряют свои целебные свойства. Никогда не собирайте травы вдоль дорог, железнодорожных путей, около промышленных объектов, в городе. Они накапливают огромное количество солей тяжелых металлов, вредных веществ из промышленных выбросов. Хорошо собирать траву в горах, предгорьях, лесах, на невыпасаемых лугах, давно непаханных пустошах.

Из приобретенного в аптеке или самостоятельно заготовленного растительного сырья в домашних условиях можно готовить только такие лекарственные формы, которые не требуют специального оборудования и сложных аппаратов: водные настои и отвары, спиртовые и водочные настойки, экстракты, соки, порошки, мази, пасты.

Для приготовления лекарственных средств сырье необходимо предварительно измельчить, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее. Обычно размер частиц листьев, цветков и травы не должен превышать 5 мм; стеблей, коры, корней — 3 мм; семян — 0,5 мм. Листья, траву и кору режут на мелкие частички ножницами; корни и корневища режут ножом или дробят в ступке; плоды и семена измельчают на мельничках или оставляют целыми.

При приготовлении многокомпонентных лекарственных средств (чаев, сборов) все составные части измельчают по отдельности, затем их отвешивают или отмеряют в объемных или весовых частях в указанной пропорции; окончательно смешивают на листе чистой бумаги или в стеклянной банке до получения равномерной смеси.

Приблизительные соотношения наиболее употребляемых в домашних условиях объемных и весовых единиц представлены в табл. 3.

Таблица 3. Соотношение объемных и весовых единиц высушенного и измельченного растительного сырья

Объем	Масса
1 чайная ложка	около 5 г
1 десертная ложка	около 10 г
1 столовая ложка	около 15 г
1 столовая ложка с верхом	около 20 г

Для приготовления лекарственных средств горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. Следует помнить, что в алюминиевой или другой металлической посуде варить травы нельзя во избежание реакции с металлом!

Чтобы процедить готовые средства, нужно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

Виды лекарств, приготовленных из растений

Настои

Настои — это водные извлечения из тех частей растений, которые сравнительно легко отдают действующие начала (цветки, стебли, листья, плоды).

При приготовлении настоя горячим способом подготовленное указанным выше образом исходное сырье нужно высыпать в посуду и залить кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды, более точная дозировка указывается в предписании к конкретному рецепту.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1:10, а 1:20 или 1:30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешать, посуду закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 мин. В домашних условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой. После нагревания сосуд с настоем снять и охлаждать при комнатной температуре в течение часа. Затем настоем процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до указанного в предписании объема, компенсируя выкипевшее количество воды. Например, для приготовления настоя из расчета 1:10 из 20 г растительного сырья мы должны получить 200 мл готового настоя. Если после процеживания получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Очень удобно готовить настоем горячим способом в термосе. Как правило, для суточной нормы настоя две столовые ложки растительного сырья заливают двумя стаканами крутого кипятка вечером и оставляют на ночь. На следующий день пьют по 1/3 теплого настоя в 3 приема за 30 мин до еды.

При приготовлении некоторых настоев можно обойтись и без водяной бани. В этом случае измельченные частицы растений залить кипятком, поставить на плиту или в горячую печь и следить, чтобы настоем не кипел. Через 15 мин его снять, охладить и процедить. Такой способ приготовления настоя практически не отличается от заварки обычного чая. Еще проще следующий вариант приготовления настоя: взять одну чайную ложку с верхом сухой травы, залить ее стаканом кипятка, накрыть крышкой, дать постоять 20 мин, процедить и выпить. Пить траву нужно утром натощак за 30 мин до еды.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные части растений залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, накрыть крышкой и настаивать от 4 до 12 ч, после чего процедить.

Пьют настои обычно ложками (взрослые — столовыми, дети — чайными) или по 1/2–1 стакану (взрослым).

Отвары

Отвары — это водные извлечения из тех частей растений, которые плохо отдают действующие начала и имеют более грубую структуру (кора, корни, древесина, клубни, грубые листья и т. п.), они требуют более длительной термической обработки.

Подготовленное указанным выше образом растительное сырье залить холодной водой (как правило, в соотношении 1:10 для внутреннего и 1:5 для наружного употребления), тщательно перемешать и кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане 20–30 мин. Охлаждать отвар при комнатной температуре 10–15 мин, после чего процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно процедить сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров состоит в следующем. Необходимое количество растительного сырья насыпать в посуду, залить сырой водой, перемешать, накрыть крышкой и оставить на ночь при комнатной температуре. Утром смесь поставить на огонь и кипятить под крышкой 5–7 мин. Затем снять посуду с огня и оставить накрытой полчаса, после чего отвар процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Применяют отвары так же, как и настои.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время и в теплом помещении, поэтому лучше готовить их непосредственно перед употреблением. Хранить их нужно в темном прохладном месте, лучше в холодильнике, но не более трех суток.

Ежедневная норма приема отвара составляет обычно 1 л. При этом один стакан подогретого отвара пьют натощак, а остальное выпивают в течение дня в четыре приема. Каждый прием через 1 ч после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготавливая свежий отвар.

Напары

Некоторые специалисты народной медицины рекомендуют готовить из наименее грубых частей растений (цветки, трава, листья, плоды) не настои, а напары. Напары готовят почти так же, как отвары.

Напары — водные извлечения из растительного сырья, которое заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в постепенно остывающей духовке.

Утром напар процеживают, подогревают и пьют как отвар.

Настойки

Настойки — это жидкие лекарственные формы, для приготовления которых применяют 40–70-градусный спирт. В домашних условиях для этого используется водка.

Подготовленное исходное сырье высыпать в сосуд (обычно в стеклянную бутылку, банку и т. п.), залить спиртом соответствующей крепости, закупорить и выдерживать при комнатной температуре обычно в течение 7 суток. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берут такое количество спирта, чтобы получилось 5 частей готовой настойки. Например: из 20 г растения должно получиться 100 мл (около 100 г) настойки.

Через неделю настойку слить, хорошо отжать остатки растений и процедить. Процеженная настойка, независимо от цвета, должна быть прозрачной.

Спиртовые настойки пригодны для длительного хранения (до нескольких лет). Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями (по 10–30 капель), почему и называют такое лекарство «каплями».

Хранить настойки лучше всего в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

Экстракты

Экстракты — лекарственные средства, полученные выпариванием в закрытой посуде настоев, отваров или настоек, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они более концентрированы.

Срок годности экстрактов несколько больше, чем настоев или отваров. Назначают экстракты каплями.

Соки

Сок — жидкая составляющая плодов растений, извлеченная с помощью пресования.

Чтобы отжать сок, лучше всего пользоваться прессом или соковыжималкой, можно применять и мясорубку. Соки являются наиболее рациональным средством в большинстве случаев лечения лекарственными растениями. С лечебной целью лучше применять свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке, так как при кипячении лечебная ценность соков значительно уменьшается. Но сырые соки быстро портятся и их следует употреблять как можно скорее после приготовления. Поэтому у ле-

Приготовление лекарств из растений

чаще всего должен быть всегда запас свежих овощей, фруктов или ягод, из которых нужно готовить соки, что практически возможно лишь в летний и осенний период. Отрицать лечебную ценность соков, обработанных кипячением (способ горячего разлива) или пастеризацией, не следует, но при этом следует отдавать предпочтение пастеризации.

Качество сока зависит от состояния сырья. Ягоды и другие плоды должны быть в стадии полной зрелости. Для сохранения биологически ценных компонентов, и прежде всего витаминов, плоды должны быть обработаны не позднее чем через 2 ч после их сбора.

Собранные ягоды и фрукты промыть водой. Некоторые ягоды (например, малину) не моют. Затем сырье измельчают. Ягоды лучше растереть, яблоки и груши — протереть на терке. Листья и траву нарезать ножницами, а корни и клубни — ножом.

Для приготовления сока способом горячего разлива удобно использовать соковарку.

Порошки

Порошки — это твердые сухие сыпучие лекарственные формы, готовят их путем измельчения сырья в ступке.

Порошки различают мельчайшие, как пыль, мелкие, как мелкий речной песок, и крупные, как крупный песок. Мельчайшие порошки применяют для присыпки ран, язв и т. п., а мелкие и крупные принимают внутрь.

Мази

Мази — наружные средства, получаемые путем смешения тонкоизмельченных частей растений с мазевыми основами: вазелином, ланолином, свежим свиным жиром, сливочным или растительным маслом.

Мази на растительном масле (подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-нибудь другом) или минеральных жирах лучше сохраняются.

Пасты

Пасты — это разновидность мазей, в которых находятся 25% и больше порошкообразных веществ.

Часто в состав паст входят крахмалы. Пасты в отличие от мазей более плотной консистенции и дольше держатся.

Лекарственные сборы

Лечение многокомпонентными лекарственными сборами, как правило, более эффективно, чем одиночными растениями. При составлении сбора необходимо учитывать индивидуальные особенности больного и наличие сопутствующих заболеваний.

При составлении сбора необходимо, во-первых, знать показатели артериального давления и учитывать основную тенденцию его изменения. Например, при составлении сбора для больного холециститом с артериальной гипертонией в сбор включают растения не только желчегонные, но и с гипотензивным действием, иначе лечение может спровоцировать гипертонический криз, ухудшить общее состояние.

Во-вторых, следует учитывать склонность к запорам либо поносам и включать сырье слабительного или вяжущего действия.

В-третьих, некоторые растения действуют на мускулатуру матки и могут быть опасны для беременных. Растительные сборы и средства не рекомендуется принимать во время менструаций.

Часть растительных средств может вызвать аллергическую реакцию организма. В этих случаях надо начать со сбора из 2–3 компонентов и через 5–7 дней добавлять в сбор по одному растению, чтобы выявить аллерген.

Глава 3.4.

Правила применения лекарств из растений

Целебные средства, приготовленные из растений, обладают многосторонним действием на человеческий организм, что оправдывает применение одних и тех же трав для лечения различных заболеваний. Предусмотреть нежелательное побочное действие лекарственных растений может только врач после всестороннего обследования больного.

Существуют разные рекомендации по использованию лекарств, приготовленных из растений. В случае хронических заболеваний лекарственные средства обычно принимают в течение одного месяца с последующим 5–10-дневным перерывом или в течение 2–3 месяцев с последующим двухнедельным или месячным перерывом.

Обычно при лечении лекарственными растениями улучшение наступает через несколько дней после начала курса, но стойкий эффект удастся достичь лишь при длительном (не менее полугода) и регулярном применении трав. Отсутствие положительного эффекта в течение 2–3 недель является, как правило, основанием для замены растительного средства.

Курс лечения должен определять лечащий врач при постоянном наблюдении за здоровьем больного.

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Эти вещества могут содержаться во всем растении или в отдельных его

Правила применения лекарств из растений

частях. Токсические свойства большинства растений не теряются при высушивании или термической обработке.

⚠ Внимание

При неправильном использовании и самолечении даже некоторые неядовитые растения могут вызвать отравления. К наиболее токсичным растениям следует отнести: *болиголов крапчатый; волчье лыко; вех ядовитый (цикута); некоторые виды аконита.*

Тяжелые отравления вызывают: *ягоды белладонны (красавки); семена белены черной; дурман обыкновенный, наперстянка.*

Известны случаи отравления: *крушиной ломкой; чистотелом; безвременником.*

Поражения кожи могут вызвать: *сок борщевика; сок чистотела.*

⚠ Внимание

Лекарства из растений, содержащих сильнодействующие вещества, в домашних условиях готовить не рекомендуется, так как малейшее нарушение технологии приготовления или передозировка могут превратить лекарство в яд. К таким растениям относятся: *крестовник плосколистный; мордовник обыкновенный; скополия карниолийская; термопсис ланцетный; секуринега полукустарниковая; софора японская; ипекакуана (рвотный корень); стефания голая; физостигма; чилибуха (рвотный орех); живокость сетчатоплодная; паслен дольчатый.*

В табл. 4 приводится список наиболее употребительных лекарственных растений, использование которых требует осторожности.

Таблица 4. Противопоказания к использованию некоторых лекарственных растений

Название растения	Противопоказания к использованию
Арония черноплодная (рябина черноплодная)	Повышенная свертываемость крови, гиперацидные гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальная гипотензия
Горчица сарептская	Туберкулез легких и воспаление почек
Девясил	Заболевания почек и беременность
Душица обыкновенная	Беременность
Зверобой продырявленный	Гипертония, повышение температуры
Золотой корень (родиола розовая)	Резко выраженные симптомы нервных заболеваний, гипертонический криз, озноб
Кровохлебка лекарственная	Беременность
Ламинария сахарная (морская капуста)	Беременность, нефрит, геморрагический диатез, крапивница, хронический ринит
Можжевельник обыкновенный	Водянка
Пижма обыкновенная	Беременность, грудной возраст
Подорожник большой	Болезни желудка с повышенной секрецией



Целебные растения народной медицины

Окончание табл. 4

Название растения	Противопоказания к использованию
Полынь горькая	Беременность и энтероколиты; употребление дольше месяца (могут наступить явления интоксикации)
Тимьян ползучий (чабрец)	Резко выраженный кардиосклероз, атеросклероз сосудов головного мозга, мерцательная аритмия, предынфарктное и постинфарктное состояния, болезни печени и почек, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность, непереносимость препаратов растения
Щавель кислый	Беременность, заболевания почек, подагра



Часть 4



Лекарства на огороде

Для получения многих эффективных лекарств совсем не требуется совершать далекие путешествия, нужно лишь пойти на собственный огород, поехать на дачный участок либо купить необходимые овощи в магазине или на рынке. Вероятно, нет овощей, которые не обладают не только питательными, но и целебными свойствами. Мы расскажем о некоторых из них, издавна почти по всей Руси используемых в народной медицине.

Многообразие растений, разводимых на огородах и дачных участках, применяемых в народной фитотерапии, для удобства изложения представлено тремя группами: собственно овощные растения, так называемые бахчевые культуры и пряно-ароматические, или вкусовые, растения. В каждой группе растения располагаются в алфавитном порядке. Естественно, объем книги не позволяет рассказать обо всех огородных травах, которые находят применение в народной медицине, поэтому пришлось ограничиться наиболее распространенными и известными в России.

В части наряду с достаточно обоснованными и даже проверенными рецептами, для полноты картины включены некоторые старинные прописи, терапевтическая обоснованность которых совсем не очевидна, а в ряде случаев даже сомнительна. Там, где это необходимо, даны предупреждения о возможных отрицательных последствиях при передозировке или неправильном использовании того или иного снадобья.

Овощными культурами, или овощами, называют травянистые растения со съедобными сочными частями, которые человек использует для питания. Это могут быть корни, корневища, луковицы, клубни, стебли, листья, соцветия, плоды и другие органы и части растений. Их едят сырыми, вареными, жареными, тушеными; употребляют в пищу в виде самостоятельных блюд, закусок и гарниров. Они содержат много воды (70–95%), поэтому малокалорийны и по питательности уступают не только животной пище, но и хлебу, кашам, не говоря уж о растительном масле. И тем не менее трудно себе представить жизнь человека без овощей. Пожалуй, только северные народности способны были длительное время обходиться без них.

Чем же хороши овощи и зачем их выращивают? Разные овощи содержат почти все основные питательные вещества, нужные человеку. Правда, содержание их невысокое, а подчас и ничтожное. Но зато они усваиваются организмом человека достаточно полно. Этому способствует наличие в овощах разнообразнейших витаминов, ферментов, микроэлементов, необходимых нашему организму.

Немало овощей люди потребляют для возбуждения аппетита, их используют в виде салатов. Многие овощные продукты – первоклассные гарниры мясных и рыбных блюд. И конечно, овощи – основной компонент большинства супов. Присутствие овощных продуктов в пищевом рационе человека необходимо ежедневно, независимо от времени года. В основном за счет овощей в наш организм поступают каротин, превращающийся в витамин роста А, аскорбиновая кислота (универсальный витамин С), витамины группы В, К, Р, РР, без которых невозможно нормальное функционирование организма. Клетчатка, которой богаты овощи, способствует очищению кишечника и выведению из организма излишков холестерина.

Баклажан

Ботаническая характеристика

Баклажан – Solanum melongena L. – многолетнее растение из семейства пасленовых, возделываемое как однолетник, близкий «родственник» томата.

Однако как выглядят растения баклажана (в отличие от томата, плоды которого у нас известны буквально всем), знают в основном лишь жители южных районов. Это крупная трава с прямостоячим крепким стеблем высотой до 150 см, зеленой или



Это интересно

Баклажан происходит из Индии, где встречается и сейчас в диком виде. Его плоды местные жители едят с незапамятных времен. Известно, что здесь его начали культивировать задолго до нашей эры. В Средние века баклажан стали выращивать и в южной Европе. Сейчас его культура распространена довольно широко в Евразии, Северной Африке, Америке, но только в достаточно теплых районах с длинным безморозным периодом. В Россию баклажан завезли из Ирана, а возможно, из Малой или Средней Азии в XVII–XVIII вв. Культивируют на Кубани, в Ставрополье, Ростовской области, Нижнем Поволжье, в меньших размерах в Центральном Черноземье.

фиолетовой окраски, часто с редкими шипами. У баклажана мощная корневая система, проникающая на глубину до 100 см. Листья очередные, крупные, с овальной или удлинненно-яйцевидной пластинкой и крепкими черешками, обычно зеленые, но есть сорта с темно-фиолетовыми листьями. Цветки пазушные, одиночные или в малоцветковых соцветиях-полузонтниках из 2–7 цветков. Венчик обычно фиолетовый.

Плод — большая грушевидная, цилиндрическая или почти шаровидная ягода длиной от 6 до 70 см, с матовой либо глянцевой поверхностью. В фазе полной спелости плоды от серо-зеленой до буровато-желтой окраски. При полном созревании они становятся грубыми и невкусными, поэтому в пищу их используют несколько недозревшими, в фазе технической спелости. В это время их окраска варьирует от светло-лиловой до темно-фиолетовой. Не случайно во многих местах баклажаны зовут «синенькими». Масса плодов технической спелости у разных сортов и в зависимости от условий выращивания колеблется от 30 г до 2 кг. Каждый плод содержит множество мелких плоских серовато-желтых семян.

Лекарственное значение



Это интересно

Некоторые сорта баклажанов с фиолетовыми листьями и разноцветными, нередко полосатыми плодами разводят как оригинальные декоративные растения, украшающие палисадники и цветники.

Авиценна говорит о баклажане как о ценном лекарственном растении. Современные исследования подтверждают выводы древнего врача. По данным некоторых ученых, в опытах на животных установлено, что употребление плодов баклажана в пищу существенно снижает **содержание в крови холестерина**, а баклажановая диета приводит к выведению холестерина из организма людей, страдающих **атеросклерозом**. По этой причине их рекомендуют для профилактики и лечения указанной болезни.

Соли калия, присутствующие в плодах баклажана в значительном количестве, улучшают работу **сердца** и способствуют выведению **лишней жидкости из организма**, поэтому баклажаны полезны пожилым людям, страдающим **сердечно-сосудистыми заболеваниями**, особенно при **отеках, вызванных ослаблением работы сердца**. Употребление плодов баклажана в пищу рекомендуется больным **подагрой**, так как этот продукт помогает выведению с мочой солей мочевой кислоты.



Это интересно

Баклажан разводят ради съедобных плодов. В состоянии технической спелости они содержат от 6 до 13,5% сухих веществ, в том числе 2–5% сахаров, до 1,5% сырого белка, пектин, клетчатку, а также аскорбиновую и никотиновые кислоты, каротин, тиамин, рибофлавин, соли калия, дубильные вещества.

Баклажаны содержат соли железа, кобальта, марганца, значительное количество солей меди и цинка, в связи с этим они весьма полезны для больных **малокровием**. При включении баклажанов в диету (ежедневно 4 раза по 100–200 г в пищевом рационе) больной не будет нуждаться в получении лечебных препаратов железа, меди и цинка.

Японские ученые в экспериментах на животных установили **противоопухолевый эффект** сока плодов баклажана. К сожалению, дальнейшего развития это наблюдение пока не получило.

⚠ Внимание

При полном созревании баклажанов в них резко возрастает количество алкалоида соланина М (мелонген), поэтому в пищу следует употреблять молодые и небольшие по размеру плоды. В случае отравления возникают тошнота, рвота, понос, кишечная колика, затмение сознания, судороги, одышка. Помощь при отравлении: до прихода врача больному дают молоко, слизистые супы, яичный белок.

Бобы конские

Ботаническая характеристика

Бобы конские (иногда их называют **кормовыми бобами**) — *Faba bona* Medik. (*Faba vulgaris* Moench) — однолетнее сизо-зеленое травянистое растение из семейства бобовых.

Имеют хорошо развитую корневую систему. Корни этого растения глубоко проникают в почву. Стебель прямостоячий, высотой от 0,7 до 2 м, четырехгранный, толстый, внутри полый, густооблиственный. Листья парноперистые, мясистые, сизо-зеленые, листочки крупные, эллиптические.

Цветки собраны по 2–12 в кисти, располагающиеся в пазухах листьев по

всему стеблю. Как и у других бобовых, цветок устроен своеобразно. У него двойной 5-членный околоцветник, 10 тычинок и один пестик с верхней завязью. Чашечка зеленая, не представляет ничего интересного, а вот венчик выглядит занятно. Его верхний лепесток, самый крупный, называют парусом, или флагом; два противоположащих боковых лепестка зовут веслами, или крыльями; два нижних лепестка срослись, образовав своеобразное корытце оригинальной формы, называемое лодочкой. Таким образом, венчик этого растения, как и других бобовых, при некоторой фантазии можно сравнить с парусной лодкой, снабженной веслами. Тычинок в каждой цветке 10; 9 из них срастаются между собой нитями и образуют трубку, внутри которой проходит столбик пестика, а одна тычинка остается свободной. Венчик белый, реже розоватый, с черными пятнами на крыльях и фиолетово-коричневыми полосами на парусе. Опыление преимущественно перекрестное, лучшие опылители — шмели.

Плоды — крупные бобы, при созревании бурой или черной окраски. Внутренняя поверхность их створок нередко выложена своеобразными клетками, образующими так называемый пергаментный слой. Каждый плод содержит от 2 до 8 семян. В зависимости от сорта длина семени от 7 до 30 мм, окраска может быть желтой, зеленой, светло-розовой, бурой, даже черно-фиолетовой.

Это довольно холодостойкая культура. Семена начинают прорастать при 3–5 °С. Всходы выдерживают заморозки до -6 °С. Оптимальная тем-

Это интересно

В Древней Греции существовала традиция — вытягивание жребия посредством бобов. С помощью бобов — черного или белого цвета — назначали должностных лиц; выбирали тех, кто вытягивал белый боб. Это было связано с верованием о том, что в бобах находились души умерших. Другими словами, при избрании полагались на мнение предков, которые знали то, что живые знать не могли.

Это интересно

В Россию конские бобы попали по одной версии из Западной Европы, по другой — из Малой Азии через Кавказ. Во всяком случае, эта культура известна в нашей стране очень давно, но разводится на ограниченной площади, в основном в Нечерноземье.

пература для роста и развития 15–20 °С. При температуре выше 25 °С бутоны и цветки осыпаются. Влаголюбивое растение. Vegetационный период продолжается от 95 до 145 суток.

Лекарственное значение

Астроботаника

Боб – растение Девы, которая управляется Меркурием. Растения Девы особенно хорошо использовать для лечения кишечных болезней.

В народной медицине отвар семян конских бобов употребляют при поносах как **вяжущее** и **противовоспалительное средство**. Для этой же цели используют и кашу из отваренных и протертых семян бобов.

Для наружного употребления семена лучше варить не в воде, а в молоке.

Бобы – показаны при **сахарном диабете**.

При **фибромиоме матки** семена конских бобов поджарить, смолоть и сварить, как варят кофе. Пить по кофейной чашке после еды.

О целебных свойствах бобов говорит Одо из Мена:

Жара и холода боб обладает среднюю силой,
Вяжущей – частью, а частью – еще изгоняющей силой:
Мягко поэтому он осушает наружную влагу.
Он же, варенный в воде, унимает и боли в суставах.
Если тусиное сало или сало овечьё
С ним сочетать – при подагре он способом этим поможет.
Лечат бобовой мукою, отваренной с уксусомедом,
Жилы сведенные, средства припаркой на них налагая;
.....
Съеденный боб, полагают, желудок с трудом переварит,
Ибо вздувает, коль в дважды смененной воде не отварен.
Если же съеден зеленым – особенно вреден желудку.
Черные сны порождает, но кашель он гонит вначале.
Тучности влагу телам он еще добавляет собою.

.....
Также бобовой мукою, налагая припарками,
Лечат вспухшее место ушибов, однако с ячменной крупью.
Ибо она, говорят, это сделать одна не сумеет.

.....
Если же боб целиком вместе с уксусом варится крепким,
Дизентерийным полезен, а также и слабому чреву;
Так и желудку хорош он, когда приключается рвота.

Рецепты народной медицины

Сваренные с молоком семена прикладывают к **нарывам**, чтобы ускорить их созревание.

Нагретую муку из семян прикладывают к **фурункулам, абсцессам** и **воспаленным местам кожи**.

Припарка из теста семян вылечивает **злокачественные язвы** и очищает кожу при **витилиго**.

Это интересно

В средиземноморских областях южной Европы и Северной Африки бобы возделывали еще за 2 тыс. лет до н.э. В Центральной Европе их остатки обнаружили в археологических находках, относящихся к бронзовому и железному векам. Наиболее вероятной родиной этой культуры считают Средиземноморье. В настоящее время бобы культивируют на площади более 3 млн. га. Примерно 55% их общей посевной площади приходится на Китай. В небольшом масштабе бобы возделывают в Англии, Голландии, Бельгии, Дании, Болгарии, Мексике, Бразилии, Марокко, Египте и ряде других стран.



Брюква

Брюква

Ботаническая характеристика



Это интересно

Брюква – очень питательный овощ, содержащий большое количество витаминов и микроэлементов. В состав корнеплодов входят до 10% сахаров, 2% белка, 1,2% жира. В брюкве витамина С больше, чем в любом другом овоще, содержатся также витамины В₁, В₂, РР, каротин, пектин, соли калия, натрия, магния, фосфора, железа.

Брюква – *Brassica napus* L. – двулетнее травянистое растение из семейства крестоцветных.

В первый год из семян развивается розетка листьев (листья цельные или слаборассеченные, сизо-зеленые, с восковым налетом) и крупный мясистый корень (корнеплод), чаще всего имеющий округлую форму (есть сорта брюквы с овальной, цилиндрической, округло-плоской формой). Во второй год после посева развиваются цветоносные побеги и семена (черные или чернобурые, мелкие, шаровидной формы).

Плод – многосемянный стручок.

Это довольно холодостойкое растение, семена прорастают уже при 2–3 °С, а всходы способны переносить небольшие заморозки. Брюква стойко выдерживает и длительную жару, сопровождающуюся засухой. Правда, в этом случае ее корнеплоды становятся жесткими и невкусными (брюква все-таки влаголюбивое растение).

Брюква (кормовая и столовая) достаточно распространена в Европе, Северной Америке, Северной Африке. В России возделывают преимущественно в нечерноземных областях европейской части (в средней полосе и северо-западных районах).

Лекарственное значение

Брюква является старинным средством нормализации **двигательной функции кишечника**. Питаться целый день вареной брюквой и пить воду, в которой она была сварена, – лучший способ очистить **кишечник** после праздничного застолья. При **запорах** сам корнеплод не рекомендуется (содержит много клетчатки), лучше воспользоваться свежеприготовленным соком.



Внимание

Брюкву нельзя употреблять в пищу при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и гипертонии.

Брюквенный сок назначают при **авитаминозах**. Издревле соком лечили **труднозаживающие ожоговые раны** и **гнойничковые заболевания кожи**.



Это интересно

Родиной брюквы является Европа. Сохранились сведения, что брюкву возделывали еще в IV в. до н.э. В России ее выращивают с конца XVIII в. Брюква наряду с репой была самым популярным овощем до появления картофеля.

Благодаря мочегонному и противомикробному действию брюква используется при **мочекаменной болезни, пиелонефрите, отеках** различного происхождения. Брюква полезна и при **бронхиальной астме, ларингите, простудном кашле, остром и хроническом бронхите** (вследствие антисептических и разжижающих мокроту свойств).

Поскольку в брюкве содержится большое количество солей железа, этот овощ незаменим при **железодефицитной анемии**. Диета, включающая блюда из брюквы, рекомендуется для снижения **веса** и борьбы с **атеросклерозом**.

В лечебных целях брюкву едят сырой, жареной или вареной, лучший же способ приготовления – распарить в русской печке. Брюкву можно добавлять в винегрет, салат, овощной или мясной суп.

Капуста

Ботаническая характеристика

Не меньшей известностью, чем картофель, пользуется в России (да и во многих других странах) капуста. Выведено и разводится множество сортов этой культуры, резко различающихся внешним видом. Они образуют несколько самостоятельных овощных культур: *капусту кочанную, савойскую, цветную, брюссельскую* и др., но составляют один ботанический вид — *капусту огородную (Brassica oleracea L.)*, относящуюся к семейству крестоцветных, или капустных (*Cruciferae*, или *Brassicaceae*). Дикорастущим предком этого культурного растения считается так называемая *капуста лесная*, обитающая в южной Европе на побережьях Средиземного и Черного морей, мало похожая на привычную нам капусту кочанную. Превращение человеком дикорастущей капусты в культурное растение произошло в глубокой древности, и этот процесс занял многие века.

Факт



Капуста содержит почти весь набор витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма: провитамин А, витамины С, В₁, В₂, В₃, РР, К, В₆ и противоязвенный витамин U, множество других биогенных соединений, в том числе фитонциды, ферменты и т. п., соли калия, кальция, фосфора, серы, железа и йода.

Наибольшее распространение получила капуста кочанная. Ее существенная особенность в том, что мясистые листья растут плотно прилегая друг к другу, образуя своеобразную крупную листовую почку — кочан. Только наружные листья кочана зеленые, способные усваивать солнечный свет (фотосинтезировать). Внутри же все листья почти полностью лишены зеленой окраски. Стебель капусты толстый, мясистый, «спрятан» внутри кочана. Его называют кочерыгой. Он служит кладовой запасных питательных веществ, которые понадобятся растению следующей весной. Капуста кочанная — двулетнее растение.

Лекарственное значение

Употребление капусты в пищу укрепляет организм, сообщает ему устойчивость ко многим заболеваниям, устраняет *бессонницу* и *головные боли*. Клетчатка капусты улучшает *моторную деятельность кишечника* и оказывает положительное влияние на *развитие полезной кишечной микрофлоры* — необходимого элемента для процесса переваривания пищи. Кроме того, клетчатка способствует выведению из организма шлаков и холестерина, что предупреждает заболевание *атеросклерозом*.

Это интересно



Знаменитый мореплаватель Джеймс Кук говорил: «Кислая капуста изгоняет болезни из тела. Это средство, спасающее жизнь моим морякам». Не случайно ни один корабль не отправлялся в долгое плавание без запаса квашеной капусты.

«Санитаром кишечника» зовут квашеную капусту, потому что в ней содержатся молочная и уксусная кислоты, подавляющие *развитие гнилостных бактерий*. Кстати, заметим, что в рассол переходит много полезных веществ из капусты, поэтому его используют как диетический продукт, обладающий целебными свойствами. Его пьют для улучшения *аппетита*, при *болезнях печени, хронических запорах, геморрое*, а также как *общеукрепляющий напиток*. Широко известно на Руси употребление рассола при *похмельном синдроме*. Народная мудрость гласила: «Съешь капусту перед питьем — не опьянеешь, съешь после — разгонишь хмель».

Капуста

В России капусту применяли для лечения **нарушений пищеварения, болезни печени и селезенки**, всевозможных наружных воспалительных процессов — **экзем, ожогов, язв, гноящихся ран**.

В одном из русских лечебников встречаем следующее:

«Капуста толченая, смешана с белком яичным и то прикладываем ко всякому ожогу тако язвы заживляет. Капуста варена с семянем капустным и в пищу приятна — никоко в тот день не напьется пьяного питья, хмельного до пьяна и сладостен сон наводит. Сок капустный смешан с вином и прият вельми пристойит тем, кои болезную селезенной болезнью, и тем, на которых желтость нападает. Также еще женки приемлют, тогда менструов в них движет, тако же урину в обоих полах. Корень капусты на пепел сожжен и прият в пищу, камень дребежит и изнутри выгонит».

В русских народных лечебниках находим множество рецептов применения капусты. Считалось, что «сок квашеной капусты помогает от падучей... Сырой сок стоняет бородавку, рассол кислой капусты препятствует распространению «антонова огня» (гангрены) и т. д.». В травнике XVII в. «Прохладный вертоград» написано, что капуста «разбивает мокроту, побуждает мочу и ветры».

Научные исследования показали, что фитонциды капусты губительно действуют на возбудителей **туберкулеза**, гноеродный золотистый стафилококк, другие болезнетворные микробы. Этим и объясняется успех лечения всевозможных **воспалительных процессов**.

Сок квашеной капусты, особенно в весеннее время, является источником витамина С и **противоцинготным средством**. Используют его также как **слабительное средство**.

Фармацевтами было разработано удобное для применения лекарство из капустного сока — его высушивали в порошок и расфасовывали в пакетики, содержащие разовую дозу. Сухой сок легко перевести в жидкую форму путем размешивания в кипяченой воде (наподобие всем привычного растворимого кофе). Однако если в аптеке нет готового лекарства, отчаиваться не стоит, ибо его легко получить в домашних условиях. Для этого можно воспользоваться любой соковыжималкой или пропустить порезанные куски кочана через мясорубку и отжать сок через чистую марлю.

В середине нашего века доказали противоязвенное свойство капустного сока. Оказалось, что уже в первые 5–10 дней приема сока свежей капусты у страдающих **язвенной болезнью** улучшается самочувствие, утихают боли, язвы рубцуются. Как правило, через месяц–полтора наступает выздоровление, если больной строго придерживается диетических и лечебных предписаний.

В восточной медицине капусте кочанной приписывают способность улучшать **зрение** и укреплять **сон**. Есть рецепты лечения капустой **хронического кашля**. В Средней Азии в народе при **ангине** полощут горло соком свежей капусты или водой, в которой варилась капуста, с добавкой кунжутного масла.



Это интересно

Некогда в Древнем Риме капусту подавали патрициям после роскошных обедов на десерт как изысканное лакомство. Сегодня капуста стала обычной повседневной пищей, и многие с большим недоумением воспринимают те восторженные дифирамбы, которые пели этому овощу древние историки Катон и Плиний, врачи Диоскорид, Гален и Авиценна. А между тем хвалу капусте воздавали и воздают совсем недаром.

Астроботаника

Капуста – растение Тельца. Содержит силу Юпитера и Луны в Раке. И ее свойства сильно зависят от желаний огородника. Раньше, сажая капусту, народ приговаривал: «Не будь голенаста, а будь пузаста; не будь пустая, будь густая; не будь красна, будь вкусна; не будь стара, будь молода; не будь мала, будь велика».

Убирать днем, на растущей Луне.

«Если у вас на груди появится раковая язва, приложите мятый капустный лист, и это излечит ее. Он очистит раны и раковые язвы и излечит их, когда никакое другое растение не может помочь». Это предписание Катона Старшего, древнеримского писателя и государственного деятеля, может показаться примером старинного знахарства. Для современных людей оно звучит странно. Однако совет Катона относится к тому времени, когда исцеляющие свойства растений были известны гораздо больше, чем сейчас, и широко применялись. Хотя сегодня за мятым капустным листом и не признают способности радикально излечивать **рак груди**, наличие в крестоцветных овощах биохимических веществ, этому благоприятствующих, является доказанным. Медицинская наука в итоге подтверждает одно из практических открытий своей древней предшественницы.

Тепловая обработка капусты отрицательно сказывается на содержании в ней биологически активных веществ.

Народная медицина рекомендует делать салаты из свежей капусты, пить капустный сок, задерживая этим рост **злокачественных новообразований**.

**Внимание**

Прямым противопоказанием для приема свежей капусты являются повышенная кислотность желудочного сока, панкреатит.

О целебных свойствах капусты очень много пишет Одо из Мена.

Шесть столетий у римлян она уж лечебное средство,
Как подтверждает Катон, прежде чем описали лечение
В Риме капустой врачи, опираясь на опыт давнишний,
Ибо тогда огород им давал и еду, и лекарство.
Сам он о том говорит, что не только недавние раны,
Но застарелые все исцеляет капуста и лечит
Язвы канкروزные (раковые) также; но прежде велит он водою
Или же теплым вином те места омывать, напоследок
Дважды на дню прилагать и сырой, и растертой капусту,
Он же муку, что дарует ячмень, предписал в сочетании
Вместе с капустою дать, да и руту смешать с кориандром,
Соли добавив немного, и все их смешав, растирая,
Он наложить повелел как припарку от лютой подагры.

Рецепты народной медицины

Листья в смеси с отрубями отварить в молоке. Прикладывать к пораженным местам кожи при мокнущих **экземах** и **золотухе**.

Пить рассол 20–30 дней по 500 мл в течение дня до еды для борьбы с **солитаром**.

Принимать по 1/2 стакана сока за 30 мин до еды, постепенно увеличивая количество до 5–6 стаканов в день при **геморрое**. Готовить нужно ежедневно, чтобы сок был свежий.

Картофель

Смазать голову растительным маслом и обложить двойным слоем наиболее светлых капустных листьев. Повторять 2 раза в день в течение 2–3 недель для лечения **струпьев**.

Свежий капустный сок, разведенный теплой водой, рекомендуется использовать для полоскания при **воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла**.

При **дифтерии** обложить и завязать горло свежими листьями капусты, сменяя их, как только они согреваются.

При **язвенной болезни** пьют довольно много капустного сока – по 1,5–2 стакана 3–4 раза в день за 40–50 мин до еды (суточная доза – 5–6 стаканов); а курс лечения продолжается около месяца. К сожалению, при хранении жидкий капустный сок приобретает неприятный запах, поэтому готовят его не более чем на 2 дня и сохраняют в холодильнике.

Сок белокочанной капусты по 100 мл 2–3 раза в день до еды в теплом виде принимают при **изжоге**.

Капустный сок с пользой пьют больные **гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока**, а также при **холециститах и колитах**.

Пьют сок по чайной ложке несколько раз в день также при **кашле и охриплости**.

Рекомендуется прикладывать целые капустные листья к пораженным местам для лечения **экземы, ожогов, ран и язв на коже**.

При **нейродермите** применять сок огородной капусты в виде примочек. Можно также прикладывать свежие листья капусты.

При **гнойных ранах, ожогах и язвах** прикладывать на пораженные места кашицу из измельченных листьев, смешанных с яичным белком.

Сырые листья капусты, приложенные к больным местам, снимают боли при **подагре и артритах**.

Листья свежей капусты используют для снятия воспаления при **тифозной лихорадке**. Можно обложить листьями все тело больного.

Одну столовую ложку измельченных корней (свежих или сухих) залить 0,5 л кипятка, настаивать укутав 8–10 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды как **противоопухолевое средство**.

Промыть корень от одного большого кочана капусты, измельчить, высушить, истолочь в порошок, просеять. Три столовые ложки порошка залить 0,5 л красного сухого вина, настаивать в темном прохладном месте 14 дней, периодически встряхивая содержимое. При **онкологических заболеваниях** различной локализации принимать по 30 мл 2 раза в день, утром и вечером. Через 10 дней сделать перерыв на 10 дней. Курс лечения длительный.

Картофель

Ботаническая характеристика

Картофель, научное название которого **паслен клубневой**, — *Solanum tuberosum* L. — многолетнее травянистое растение (возделывается как однолетник), относящееся к семейству пасленовых.

Родина картофеля – Южная Америка, где он был введен в культуру древними индейцами много тысяч лет назад. В дикорастущем виде картофель нигде не встречается. Предками его были местные виды с подземными клубнями, относящиеся к роду паслен (*Solanum*) и семейству пасленовых (*Solanaceae*). Особенностью картофеля является наличие у него видоизмененных подземных побегов-столонов, на которых образуются клубни. Ими растение и размножается, а семенное размножение у него практически отсутствует, хотя плоды образуются.

Плод – многосеменная, темно-зеленая ядовитая ягода диаметром 2 см. Клубни созревают в августе–сентябре.

Лекарственное значение



Это интересно

Ко времени открытия Америки европейцами разведение картофеля процветало у индейцев, населявших территорию современного Перу и прилегающих стран. В Испанию картофель завезен в 1565 году, в Англию – около 1585 года, в России картофель впервые появился при Петре I (конец XVII в.). Начало широкой культуры в России положено специальным указом Сената в 1765 году. К концу XVIII столетия посадки картофеля были уже довольно широко распространены в Санкт-Петербургской и Новгородской губерниях, а в начале XIX в. – в Тульской, Вологодской, Харьковской губерниях, а затем и в Западной Сибири.

В клубнях картофеля содержатся от 14 до 22% углеводов, преимущественно крахмала. Подсчитано, что половину необходимой человеку дозы витамина С мы получаем с картофелем. Всего 200 г сваренного в «мундире» картофеля достаточно, чтобы получить суточную норму этого витамина. Потому-то и отмечено, что с распространением повсеместно картофеля среди населения Европы исчезли некогда поражавшие целые города и деревни эпидемии **цинги**. А ведь он содержит еще и другие витамины – те же, что и капуста, а также витамин Е. Значительное содержание солей калия, кальция, фосфора, органических кислот и крахмала – все это, вместе взятое, делает картофель чрезвычайно питательным и полезным продуктом. Что касается витамина А, то, как известно, в растительных продуктах его нет. В них содержатся так называемые провитамины А, из которых в организме животных (в том числе человека) образуется соединение, которое назвали витамином А. Картофель не исключение. В его клубнях содержится каротин, играющий роль провитамина А. Чем желтее мякоть клубней, тем богаче они каротином. А это значит, что любимая нами рассыпчатая белоснежная картошка уступает по пищевой ценности менее привлекательной желтой.

По данным некоторых исследований, картофель содержит небольшое количество белка, который является исключительно ценным, с богатым набором незаменимых аминокислот. Поскольку картофель имеет щелочные свойства, он представляет собой отличное дополнение ко всем овощам, молоку и сыру.

С лечебными целями используют чаще всего те же съедобные клубни, ради которых возделывают эту культуру. Даже современная медицина, в общем-то с недоверием относящаяся к природным лечебным средствам, признает высокие целебные качества картофеля. Он введен в диету **почечных** и **сердечных больных** – высокое содержание калия определяет его хорошие **мочегонные свойства**, а значит, предупреждение **отеков**.

Особенно эффективными считаются красные и розовые сорта картофеля. Как оказалось, картофельный сок способствует уменьшению выделения кислоты желудочными железами, слегка «заглушает» **боль**,

Картофель

ускоряет **рубцевание язв** на слизистой оболочке пищеварительного тракта. К тому же он несколько слабит, что крайне важно для гастритных и язвенных больных, обычно страдающих от **запоров**. Он хорошо снимает **изжогу, отрыжку** и помогает при различных **диспепсических расстройствах**.

Картофельный крахмал применяется при хронических **заболеваниях желудочно-кишечного тракта** в качестве обволакивающего, смягчительного и противовоспалительного средства. В народной медицине кое-где принято пить картофельный сок для снижения высокого **кровяного давления**.

Болгарские фитотерапевты рекомендуют лечить картофелем **гиперацитет, диспепсию** и другие **нарушения пищеварения**.

В Китае картофель в сочетании с другими целебными травами применяют для лечения **энцефалита**, при **нарушениях пищеварения** и **кожных заболеваниях**.

В Чехословакии из картофеля получен препарат **ингибин**, который используется при **отравлении ядами, ожогах** и **язве желудка**.

Недавно установлено, что сок картофеля понижает уровень сахара в крови, поэтому полезен в начальной стадии **диабета**.

В российской народной медицине популярно лечение **простудных заболеваний дыхательных путей**, сопровождающихся **кашлем, насморком** и **головной болью**, ингаляцией газообразных выделений вареного картофеля. Процедура лечения весьма проста.

Больной вдыхает пар, идущий из кастрюли со сваренными (обычно неочищенными — «в мундире») клубнями картофеля. Чтобы сеанс удлинить, то есть не дать кастрюле быстро остыть, больной накидывает на голову какое-нибудь матерчатое покрывало, закрывающее и кастрюлю. Эффект лечения довольно высокий, ибо здесь в качестве лечебных факторов выступают и летучие выделения картофеля, и тепло водяного пара. Важно лишь после сеанса ингаляции не выходить на холод.

Не меньшей популярностью пользуется прогревание картофельным паром при **ишиасе** и **радикулитах**. Сок картофеля помогает при **головных болях** из-за содержащегося в нем ацетилхолина, оказывающего гипотензивное действие.

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея он неплохо помогает при **нарушениях пищеварения, нервных расстройствах**. В этих случаях ежедневное употребление 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного сока очень часто дает положительный результат за короткий срок, при условии, что исключены все мясные и рыбные продукты.

В народной медицине отвар цветков применяют для **снижения артериального давления** и **стимуляции дыхания**.

Заговор



Заговаривая рожу, использовали иногда картофель. Прежде всего нужно помнить: руками рожу трогать нельзя!

Взять нож и водить им вокруг рожу по часовой стрелке, приговаривая: «Рожа, рожа, ты здесь не пригожа. Тебя в лесу на опушке ждет осина, рожа, ты будешь на осине очень красива, будешь петь, веселиться и гореть. А раба Божия (имя) оставь в покое. Аминь. Аминь».

Говоря три последних слова, крестить рожу три раза, затем взять две картошки, натереть их на терке. Больной должен положить эту массу на ногу, прибинтовать и лечь спать. Если читается заговор утром или днем — больной на ночь должен сменить повязку с картошкой.

Астроботаника



Картофель содержит силы Луны, Юпитера и Венеры.

Собирать картофель на убывающей Луне от полудня до заката.

**Внимание**

Необходимо помнить, что употребление соланиносодержащих частей, особенно ягод, может вызвать отравление. Образуется этот алкалоид в листьях, молодых побегах, плодах и кожце, особенно при длительном хранении. В тех случаях, когда пасут домашний скот на картофельных полях и животные питаются зеленой ботвой и плодами, у них могут возникнуть понос, рвота, тяжелое отравление, судороги и нарушения в работе сердечной и дыхательной систем. В быту встречаются случаи, когда у детей, съевших картофельные ягоды, наблюдаются тяжелые отравления, царапание в горле, боли в животе, тошнота, рвота и понос, дрожание рук. При оказании первой помощи необходимо промыть желудок, до прихода врача дать пострадавшим кислое или свежее молоко либо яичный белок.

**Внимание**

Следует предупредить об одной особенности клубней картофеля — их обязательно нужно хранить в темном месте. В противном случае (если клубни полежат на свету, особенно на солнце) они становятся ядовитыми, непригодными ни для пищевого, ни, тем более, для лечебного использования. К нашему счастью, сами клубни наглядно заявляют о своих изменениях — на свету они зеленеют. Ядовитые вещества образуются только в этой позеленевшей поверхностной части клубня, совсем не проникая в глубину. Поэтому не спешите выбрасывать позеленевший картофель, достаточно срезать лишь позеленевшие части (они, как правило, занимают небольшую долю общей массы), а остальное используйте смело — отравы там нет.

**Внимание**

Неудобство, с которым мы сталкиваемся при хранении клубней картофеля в квартире, — их прорастание, выражающееся в появлении белых столонов — «ростков». Пищевые качества клубней при этом существенно не ухудшаются, поэтому бояться ростков не нужно, при очистке клубней они все равно идут в отходы, но при варке картофеля «в мундире» ростки обязательно нужно обламывать, так как в них содержатся те же ядовитые вещества, что и в позеленевших клубнях.

При **злокачественных новообразованиях** применяют в народе части картофеля, содержащие соланин. Лечат **рак** в начальной стадии.

Рецепты народной медицины

Отеки снимаются, если прикладывать к ним 3 раза в день картофельное пюре или кашку из сырой картошки.

Сок, отжатый из свежих сырых клубней, принимают 2–3 раза в день по половине стакана за полчаса до еды при **гастритах с повышенной кислотностью** и **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки**.

**Внимание**

Нельзя готовить сок из позеленевших и содержащих проросшие глазки клубней — это очень опасно.

Кресс посевной

При **головной боли** опустить по локоть в горячую воду обе руки и держать их пока боль прекратится, подливая горячую воду. Ко лбу привязать тонкие ломтики сырой картошки.

При **миоме матки** принимать в течение 2–3 недель 2–3 раза в день по 100 мл (при переносимости – до 200 мл) сока картофеля, отжатого из клубней, созревших в сентябре-октябре.

Растертые на терке сырые клубни считаются хорошим заживляющим средством при **ожогах, экземе** и других **различных поражениях кожного покрова**. Растертую массу просто прикладывают к пораженным участкам кожи.

Почистить картофелину средней величины, разрезать ее на мелкие кусочки и медленно жевать один за другим при **изжоге**.

Свежий картофельный сок в смеси со снятым молоком, сметаной используется для избавления от **веснушек** и **трещин с открытыми частями кожи**.

Картофель является эффективным **средством очищения суставов от шлаков**. Для этого в течение 3 дней нужно съедать 2–3 кг картофеля, сваренного с кожурой в большом количестве воды. Картофель разминают в отваре и едят вместе с кожурой. В это время другой пищи не принимать. Считается хорошим средством при **полиартритах**. Картофель с зеленоватым толстым слоем очищают от кожуры, которую мелко измельчают. Измельченную свежую кашицеобразную массу накладывают в виде компресса на **поврежденные связки, мышцы, сухожилия**.

Длинные ростки картофеля разрезать на мелкие дольки по 0,5 см и сушить в темном проветриваемом помещении. В стеклянную ступку положить 200 г этих ростков, залить 200 мл 70%-ного спирта, плотно закрыть, настаивать в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать сырье. Хранить в темном прохладном месте. При **онкологических заболеваниях различной локализации** принимать 3 раза в день за 30 мин до еды (в 1/2 стакана теплой воды капать настойку, начиная с 1 капли, довести прием до 25 капель и в этом количестве принимать их и дальше).

Цветки картофеля высушить в тени, 1 ст. ложку цветков заварить в 0,5 л воды, кипятить, настаивать в горячем месте 3 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при **злокачественных новообразованиях различной локализации**. Курс лечения – 4 л настоя.

Кресс посевной, или кресс-салат

Ботаническая характеристика

Кресс посевной, или кресс-салат, – *Lepidium sativum* L. – однолетнее растение из семейства капустных, или крестоцветных, высотой 30–60 см.

Стебель в верхней части разветвленный. Прикорневые листья перисто-рассеченные, с черешками; стеблевые – цельные, сидячие; все листья синевато-зеленой окраски. Цветки мелкие, со-

браны в рыхлые соцветия-кисти. Плоды – округло-овальные крылатые стручочки длиной 5–6 мм и шириной около 4 мм. Семена мелкие, яйцевидные, темно-рыжего цвета.

Кресс посевной – скороспелая холодостойкая культура. Высевают его рано весной. При благоприятной погоде всходы появляются через 2–5 дней после посева, а через 1–1,5 недели после появления всходов листья можно уже использовать. Собирают для питания только молодые листья, обычно 12-недельные. Оптимальная температура для роста 10–15 °С, для успешного роста требуется много влаги, поэтому кресс хорошо отзывается на обильные частые поливы. Предпочитает слегка затененные участки огорода.

В дикорастущем состоянии это растение не встречается нигде. Кресс-салат – настоящее культурное растение, неизвестны даже его дикие предки. Есть сведения, что кресс выращивали в Передней Азии за много веков до н. э. Культивировали его в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. С первых веков и поныне кресс-салат выращивают во многих странах Западной и Центральной Европы, Закавказья, Средней и восточной Азии. Разводят его и в Северной Америке. В России это овощное растение не получило заметного распространения, в основном выращивается любителями на огородах и дачных участках.

Лекарственное значение

Как и другие пряности, листья кресс-салата повышают **аппетит** и улучшают **пищеварение**. Салат из них – хорошее **противоцинготное средство**. Для профилактики и лечения **авитаминозов** и при **малокровии** пьют 3 раза в сутки по чайной ложке сок, отжатый из надземных побегов кресса. Сок используют как **мочегонное средство** и при **желчнокаменной болезни**. Листья также оказывают **мочегонное** и **успокаивающее действие**, улучшают **сон**.

В «Салернском кодексе здоровья» читаем:

Соком от кресса волос задержать выпадение можно.
Сок этот силу имеет расправиться с болью зубною.
С медом намазанный вместе, от перхоти он исцеляет.

.....
Мускус, лаванда, шалфей и фиалка, расцветшая первой,
Кресс с артемизией также – людей параличных лекарство.

А Одо из Мена дает еще больше рекомендаций применения кресса.

Кресс, говорят, обладает горячими, как и сухими,
Силами; и потому вместе с руттой любовь усмиряет
Семя сушеное, если оно принимается часто.
Свежая эта трава, что растерта в смешенье с дрожжами,
Лечит карбункулы (плебс называет их добрыми язвами),
Если поверх наложить; и фрункулу под действием средства
Кровь испускает и гной, а за ними и боль отступает.
Сок его, как утверждают, волос выпадение может
Остановить; и зубную боль он унимает, коль в ухо



Это интересно

Листья кресс-салата имеют терпкий вкус и характерный запах, напоминающий аромат хрена, почему растение и называют кое-где «хренницей» и «подхренником». Запах объясняется наличием в листьях алилгорчичного эфирного масла. Кроме того, они богаты солями железа, калия, кальция, фосфора, йода, содержат до 165 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С) и до 3,8 мг% каротина (провитамина А). В семенах много (до 50 и даже 60%) масла, которое, правда, пищевого употребления не нашло, но может использоваться в мыловаренном производстве.

Лук репчатый

Залит с той стороны, где находится зуб заболевший.
Семя ж сильнее травы: недоношенный плод изгоняет,
Выпито если с вином, и еще паразитов из чрева;

.....
Кресс селезенку уймет, если пить его с уксусом часто,
Либо траву или семя с мукою и уксусом вместе
Надо смешать, растерев; наложи – при бедренных болях,
Как утверждают, лекарство подобное очень полезно.
С медом намазанный сок лишай очищает собою;
Если ж голову сыпть иль постыдные язвы пятнают,
Крессом растертым, его примешав к гусиному салу,
Смазывай голову часто, и оба недуга изгонишь.

Рецепты народной медицины

Сок улучшает **пищеварение** и **сон**, способствует снижению **артериального давления**. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

При **нарушении обмена веществ** принимать по 100–200 мл сока салата, отжатого в июне–сентябре, с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день.

В народной медицине для лечения **золотухи, чесотки** и **нагноившихся ран** пользуются мазью, в которой с салом или топленным маслом смешивают в равных количествах порошок из высушенной травы кресс-салата и толченые семена этого растения. Соотношение действующих компонентов (травы и семян кресса) и основы мази 1:5. Измельченные семена накладывают на нездоровые участки тела вместо горчичников. **Багровые пятна** на коже тоже можно с успехом лечить примочками сока, одновременно принимая его внутрь.

Лук репчатый

Ботаническая характеристика



Это интересно

Известны луковицы валенсийского сорта (Испания) массой до 1 кг, а луковицы по 200–300 г иногда попадают даже на рынках и в магазинах Москвы. В нашей прессе публиковали снимок немецкого огородника с луковицей, масса которой составила 2850 г. А в Мексике будто получили луковицы массой до 4 кг!

Лук репчатый — *Allium cepa* L. — многолетнее растение из семейства луковых.

Разные сорта отличаются прежде всего формой луковиц и окраской сухих чешуй, покрывающих их. Чаще всего луковицы бывают желтыми, но есть сорта с белыми и фиолетовыми луковицами. Размер их весьма различен. От донца луковицы отходит пучок корней, проникающих в почву до глубины 60–70 см. Листья сочные, трубчатые, длиной до 60 см, сизо-зеленые, с восковым налетом.

Цветки располагаются в шаровидном соцветии-зонтике, насчитывающем до 400 цветков, на безлистном стебле-стрелке, который может достигать высоты 1,5 м. Внутри стрелка полая, в нижней половине или посередине вздутая. Цветки зеленовато-белые, на длинных цветоножках. Опыление осуществляют пчелы и другие насекомые. Иногда в соцветии, кроме цветков, об-

разуются мелкие луковички-бульбочки, которые при попадании на почву прорастают и дают начало новому растению.

Плоды — трехгранные коробочки. В каждой коробочке до 6 угловатых морщинистых семян черной окраски.

В диком виде современный лук репчатый не встречается нигде. Считается, что его ввели в культуру 4–6 тыс. лет назад где-то в Азии, скорее всего, в Иране или Афганистане. Совсем не исключено, что он возник как культурное растение в разных местах Азии, независимо друг от друга, так как в ряде регионов произрастают дикорастущие виды, родственные луку репчатому.

Лекарственное значение

Ученые московского Института питания Академии медицинских наук считают оптимальным потребление каждым человеком 7–10 кг лука ежегодно. В пищу используют луковицы и листья лука репчатого.

Тысячи поколений людей испытали на себе целебную силу лука. Его лечебный авторитет необычайно высок, и в народной медицине он считается божественным растением. Применяя лук как лечебное средство, древние врачи полагали, что нет ни одного заболевания, при котором лук, приготовленный соответствующим образом, не принес бы больному облегчение. Диоскорид с успехом использовал его как **кровоочистительное лекарство**. Авиценна рекомендовал лук для возбуждения **аппетита** и укрепления **слабого здоровья**. Луком не только лечили болезни, но и с его помощью, свято в это веря, омолаживали организм.

Астроботаника

Перья лука собирать при растущей Луне, от восхода Солнца до полудня, луковицы — на третьей фазе Луны, вблизи полнолуния, в 16-й или 17-й лунный день, на закате.

По сведениям Авиценны, лук вследствие своей горечи укрепляет **желудок**, возбуждает **аппетит**, помогает от **желтухи**. Злоупотребление им нагоняет **сон**. Все виды лука возбуждают похоть. Луковый сок с медом помогает от **ангины**.

Местно лук обладает способностью **очищать рану**, притягивает кровь к наружной поверхности и вызывает покраснение кожи. Он полезен для очищения загрязненных ран.

В смеси с куриным жиром он помогает от **ссадин на стопах**. Смешанный с медом лук помогает при **трещинах на ногтях**.

Водный настой свежего лука закапывали в глаза для «прояснения» **зрения**, а смазыванием глаз выжатым соком лука с медом лечили **бельмо**.

Это интересно

Для многих одним из факторов, затрудняющих частое употребление в пищу лука, особенно утром и днем, является запах изо рта, не всегда терпимый окружающими. От него можно избавиться, пожевав в конце трапезы поджаренные ядра грецкого ореха или даже корочку поджаренного хлеба.

Народные целители считают, что лук помогает от **укуса бешеной собаки**, если его сок с солью и рутой приложить к укушенному месту.

В Китае луковый чай издавна применяли при **лихорадке, головной боли, холере** и **дизентерии**.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази лук открывает закупорки (**спазмы**) и повышает **аппетит**.

Употребление лука в пищу и вдыхание его запаха устраняет неблагоприятное воздействие зараженного воздуха во время массовых заболеваний и эпидемий — при **холере** и **чуме**. В старину на

Лук репчатый

Руси эффективно предохранялись во время эпидемий чумы и тифа от заболеваний именно тем, что ели свежий лук в больших количествах.

Съедобный лук особенно эффективно очищает плохую воду. Если в нее бросить кусочки лука, он избавит ее от неприятного запаха.

В русских травниках рекомендовали лук при **водянке, камнях в почках и мочевом пузыре**. Указывалось, что он способствует пищеварению, размягчению мокроты при **простудных заболеваниях**, улучшает **половое влечение**. При **воспалении, звоне и шуме** в уши закладывали вату, пропитанную выжатым соком. Рекомендовали вынуть сердцевину луковицы и наполнить ее тмином, закрыть тем же куском, испечь на углях, затем выжать сок. Этот сок применяли при лечении **глухоты** на почве простуды.

В таджикской народной медицине семена лука в виде отвара широко используют для лечения **почечнокаменной болезни**.

При **ожогах**, пока не вздуется пузырь, сразу прикладывали истолченную луковицу со щепоткой соли и небольшим кусочком мыла.

Луковицы, испеченные на углях или в горячей золе, употребляли в пищу с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом при упорном **кашле, удушье, одышке**.

При путешествиях, **перемене климата** нужно есть лук с хлебом.

Сок, кашлица, а также неполностью испеченный лук используются для лечения **грибковых и гнойничковых заболеваний кожи**.

В народной медицине прием зеленого лука и сока из луковиц рекомендуют для лечения **дизентерии, хронического колита, туберкулеза, бронхиальной астмы, воспаления легких, гриппа, катара верхних дыхательных путей**.

Луковое эфирное масло обладает свойством убивать многие **болезнетворные микробы**. По этой причине потребление лука следует увеличивать при многих заболеваниях, особенно простудного характера. В какой-то мере он даже предупреждает развитие **гриппа**. В целях профилактики гриппа луковый сок капают в нос. Вдыхание пара горячего печеного лука применяется при лечении **ангины, гриппа и катара верхних дыхательных путей**.

Хорошим средством для лечения **гипертрофии предстательной железы** является небольшая головка лука репчатого, съедаемая вечером.

Лук — хорошее противочинготное средство, он весьма полезен для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов**.

Не зря бытуют такие русские присказки, как «кто ест лук, тот избавлен от мук», «лук да баня все правят» и др. А чехи считают лук тонизирующим средством, улучшающим настроение.

Лук и сок из него используют как лечебное питание для усиления двигательной и секреторной активности **желудочно-кишечного тракта**, стимуляции **сердечно-сосудистой системы**. Он по-

Это интересно

Достоверно известно, что на больших площадях лук выращивали в долине Нила в Древнем Египте. Его изображения датируют II—III тысячелетием до н.э. Как оказалось, строители знаменитых пирамид потребляли в пищу много овощей, в том числе лук и чеснок. В Древней Греции за несколько столетий до н.э. было уже немало сортов культурного лука. О нем упоминается в поэмах Гомера, а также на клинописных табличках древних шумеров, относимых учеными к III тысячелетию до нашего летоисчисления. По свидетельству Геродота, лук был любимой пищей древних персов. Говорится о луке в Ветхом Завете и Коране. На Руси эта культура известна с X в.

лезен больным, страдающим **диабетом** в сочетании с **атеросклерозом**, а также пожилым людям с высоким содержанием холестерина в крови.

Лук эффективен при склонности к **отекам**, так как обладает мочегонным действием.

При **повышенном кровяном давлении** потребление лука помогает его снижению.

Свежим соком лука лечат всевозможные **язвочки на слизистой оболочке ротовой полости**. В гинекологической практике из лука делают препараты для лечения **трихомонадных заболеваний** у женщин. Все эти разнообразные приемы использования луковиц легко объясняются тем, что луковые летучие выделения обладают сильным **бактерицидным действием** — подавляют развитие многих болезнетворных микробов и даже убивают их.

В Средней Азии соком лука иногда смазывают лицо для улучшения **цвета кожи**. Считается, что можно избавиться от **веснушек**, если ежедневно протирать лицо свежей луковицей лука репчатого.

Луковый сок принимают внутрь и как противоядие при **укусах скорпионов**.

Еще древние египтяне применяли лук для укрепления **волос**. Современная медицинская наука подтвердила благотворное влияние сока из луковиц на рост волос. Разработаны приемы предотвращения **преждевременного облысения** с помощью лукового сока.

Даже сухая чешуя луковиц находит использование. Ею, например, красят пасхальные яйца. Красящее вещество в них — кверцетин — обладает Р-витаминной активностью, укрепляет **кровеносные сосуды**, делает их более эластичными. В связи с этим можно только приветствовать не так уж часто практикуемое подкрашивание бульонов отваром луковых чешуй — кушанья становятся не только красивыми, но и более полезными, в какой-то мере целебными. Отваром луковых чешуй (горсть шелухи на стакан кипятка) моют голову, чтобы придать волосам соломенно-золотистый оттенок. Считается, что эта процедура укрепляет **корни волос** и препятствует образованию **перхоти**.

Прием репчатого лука противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

Чтобы лук во время очистки не вызывал жжения, зуда и слезотечения, необходимо чистить его под струей водопроводной воды. Некоторые хозяйки при чистке лука ополаскивают нож холодной водой.

Из старинных лечебников:

«Лук полезен от болезни ушей, для чего надо испечь в золе маленькую луковичку, завернуть ее вместе с небольшим количеством свежего, несоленого масла в тонкую тряпочку и положить в ухо на одну минуту, причем пакетик должен быть настолько горяч, насколько пациент может вынести».



Это интересно

В Древнем Египте, лук олицетворял неистощимую жизненную силу и бессмертие. Его носили как талисман на груди, способный защитить от злого глаза, болезней. У египтян он был символом Вселенной, поскольку его кольца и слои представляли концентрические окружности, на которые было разделено творение в герметических мистериях.



Народная примета

Лук и чеснок нельзя сажать в огороде, когда в доме топится печь. Также их нельзя сажать в том случае, когда человек сердит и зол.



Внимание

Факт



В луковиче 4,5–14% сахаров, 1,5–2% белка, много аскорбиновой кислоты (витамина С), а также витамины группы В, РР и каротин (провитамин А). Белки лука включают некоторые незаменимые аминокислоты: валин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан. В листьях содержатся 6–7,5% сухих веществ, в том числе до 1,7% сахаров, 1,5–2% сырого белка, а также от 27 до 95 мг% аскорбиновой кислоты, около 2 мг% каротина. 50–100 г зеленого лука обеспечивают суточную потребность организма человека в витамине С. И в луковичах, и в листьях лука содержится эфирное масло (20–60 мг%). Оно придает им специфический запах и вкус. Именно эфирное масло (а совсем не сахара) определяет острый или сладкий вкус лука.

«Перо» содержит также сахара, витамины С, В₂, провитамин А, лимонную, яблочную и другие кислоты. Все растение обладает фитонцидной активностью.

А вот что пишет о луке Одо из Мена:

Кажется, нет у врачей о луке единого мнения:

Диоскорид говорит, что от лука и вздутия, и тяжесть
Для головы, а поешь — распаляется жажда вдобавок.

Как сообщает Гален, для холериков лук не полезен,
Но для флегматиков лук, говорит он, целебное средство.

Асклепиад подтверждает, что луковки очень целебны
Прежде всего для желудка, и цвет у лица превосходный,

Он уверяет, от лука всегда, если лук поедают;

И говорит: да живет и не ведает каждый страданья,
Кто натошак ежедневно головку лука съедает.

Все уверяют, что если головки жевать, то сонливость
Вносят они и они же целебно смячуют желудок,

Их приложить — и помогут в лечении собачьих укусов,
Если до этого с медом и уксусом были растерты.

.....

Луковиц сок с молоком в сочетании женским и часто
В уши вливаемый гонит из них жесточайшие боли.

Луковый сок, если выпить с водой в сочетании, поможет
Тем, кто сделался нем от внезапно напавшей болезни.

Втянутый носом один только луковый сок принуждает
Вредными больше не быть головы вредоносные влаги;

.....

Тот, кто себе поутру натирает луковым соком
Зубы, зубной, говорят, никогда не изведает боли.

Рецепты народной медицины

Пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день свежий сок репчатого лука при **ангине**.

Развести сок лука с водой в соотношении 1:3. Вдыхать запах 2–3 раза в день для лечения **ангины**.

Для лечения **бронхита с астматическими осложнениями** взять 0,5 кг репчатого лука, очистить и мелко нарезать, положить под груз для стекания сока. Собрать выделившийся сок в стеклянную банку и добавить 0,5 кг сахара. Смесь следует выдерживать под солнечными лучами в течение 2 недель. Принимать ежедневно натошак по 1 ст. ложке. При необходимости лекарство готовят вторично и продолжают прием без перерыва.

При **гипертрофии предстательной железы** принимают по 1 ст. ложке сока лука репчатого, отжатого в июле-августе из свежих луковиц, и 1 ст. ложке меда 3 раза в день до еды.

Свежий сок лука, особенно луковиц с красными чешуями, по 1–2 капли капают в глаза для лечения **бельма**, а также для улучшения зрения. Это средство таджикской народной медицины. Местные табибы рекомендуют 1–2 процедуры в месяц. Для уменьшения местного раздражающего действия некоторые табибы предлагают использовать сок лука с молоком в пропорции 1:1 и назначают такую смесь 1–3 раза в неделю.

Кусочки ваты, смоченные луковым соком и заложенные в ноздри на 10–15 мин 3–4 раза в день, излечивают **гриппозный насморк**.

При сильном **кашле** шелуху от 10 луковиц варить в 1 л воды, пока не останется половина жидкости, охладить, процедить. Пить с медом 3 раза в день по 2/3 стакана.

При **воспалении кишечника, запорах** и **геморрое** хорошее действие оказывает свежий луковый сок, если его принимать по чайной ложке 3–4 раза в день перед едой.

Для лечения **атеросклероза** большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать 3–4 дня. Принимать в течение месяца по 1 ст. ложке каждые 3 ч.

При **атонии кишечника** назначают луковый сок по 15–20 капель 3 раза в день до еды. При лечении атеросклероза дозу увеличивают до 20–30 капель на прием. Курс лечения 3–4 нед.

Луковицу средней величины измельчают, заливают стаканом кипяченой воды и настаивают 8–12 ч при комнатной температуре. Полученный настой пьют натощак по 1/3–1/2 стакана в течение 3–4 дней для борьбы с **круглыми глистами (аскаридами и острицами)**. Говорят, что глистогонный эффект можно получить и съедая натощак по луковице.

В народной медицине для **укрепления волос** и **улучшения их роста** втирают в кожу головы 1–2 раза в неделю луковый сок или кашицу из луковиц.

При **онкологических заболеваниях кожи** повязки с вареным или печеным луком делают 1–4 раза в день.

При **онкологических заболеваниях полости рта, носа, легких** полезно проводить ингаляции свежей тертой мякотью лука. Ингаляцию проводят 1–3 раза в день по 5–10 мин. Курс – 15 процедур. Через 1–2 недель лечение повторяют.

Лук-порей

Ботаническая характеристика

Кроме лука репчатого, в народной медицине нашей страны применяются многие другие виды лука, как культивируемые, так и дикорастущие.

Лук-порей – *Allium porrum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства луковых.

В отличие от лука репчатого он имеет слабо вздутую белую луковицу диаметром 2–7 см, постепенно на верхушке переходящую в светло-зеленый ложный стебель длиной от 8 до 80 см и диаметром 2–5 см, который образует длинные влагалища листьев, плотно охватывающие друг друга. На каждом растении развиваются от 6 до 15 листьев длиной 40–60 см.

Цветочная стрелка развивается только на второй год жизни растения. Она прямая, высотой до 120 см и больше, несет шарообразное соцветие

Лук-порей

тие-зонтик. У хорошо развитых особей зонтик очень крупный, диаметр его может достигать 20 см и насчитывать до тысячи цветков. Цветки мелкие, их окраска варьирует от сиреневой и темно-фиолетовой до белой.

В диком виде порей не встречается. Это одно из старейших культурных растений, утратившее связь с прародителями. Родом порей из Средиземноморья. Был популярен в Древней Греции и Римской империи. В наше время это одна из основных овощных культур в Западной Европе. Особенно много порея выращивают в Бельгии, Франции и Голландии. В России он известен с прошлого века, но культура не получила широкого распространения.

Лекарственное значение

Ложные стебли и молодые листья лука-порея ценятся в диетическом питании за высокое содержание солей калия (до 250 мг%). Порей способствует активизации **обмена веществ**, благодаря чему полезен лицам, страдающим **излишним весом**. Он повышает **аппетит**, улучшает деятельность **печени**, нормализует **пищеварение**.

Порей обладает выраженным **мочегонным действием**. Лекарства из него назначают при **камнях в почках, подагре, ожирении**.

Вот что мы читаем в поэме Одо из Мена о свойствах порея:



Это интересно

В пищу используют ложные стебли и молодые листья лука-порея. Их едят свежими в салатах и закусках, тушеными и отваренными как гарнир, используют в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам, добавляют в овощные супы. Они имеют нежный вкус и приятную остроту. Потребляемые в пищу части порея содержат от 9 до 25% сухих веществ, в том числе до 12% сахаров, около 2% сырого белка, а также до 80 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), более 5 мг% каротина (провитамина А).

Для длительного хранения стебли порея сушат, замораживают, солят, маринуют, консервируют. Сушат также и листья этого растения.

Передают, что порей применял как лечебное средство
Часто весьма Гиппократ, медицины великой создатель,
Сок его чистый давал для питья он больным, кто в недуге
Кровь свою извергал или выплевывал, — этих страдальцев
Греки называьем одним именуют всегда: гемоптоик.
Сок тот с чернильным орешком дают и мукой фимиама
Или же драхму двойную семян налагают порея
С драхмой мирры. Затем, растерев, их в вине растворяют;
Тримешь — и лучше других, говорят, помогает лекарство.
Можешь ты также унять истечение крови из носа,
Если его изнутри ты намажешь мазью подобной.
Этим же соком успешно излечишь сведенную матку.
Если же сок принимать — плодovitость он девам дарует.
Лечит язвы порей, коль наложен он с медом растертый,
.....

Если же белые части порея в воде ты отваришь,
Выварив первую воду и воду добавив другую,
Станет полезной вода для питья при крепком желудке.
.....

С женским когда молоком сочетается сок из порея,
То, говорят, застарелый питьем исцеляется кашель,
И при различных недугах, он легким приходит на помощь.
.....

Треть сочетается меда пусть с соком порея и этим
Средством натреть, его или в нос, или в уши вливая,
Ты успокоить сумеешь сильнейшую боль головную.

Рецепты народной медицины

При **первичном раке печени** 300 г сока лука репчатого, 200 г сока лука-порея, по 1 ст. ложке порошка из соцветий календулы, таволги вязолистной, ромашки аптечной, тысячелистника, зверобоя залить 0,7 л сухого белого вина, настаивать в темном месте при комнатной температуре одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, сырье отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке в день за 30 мин до еды.

При **болях в ухе** рекомендуется закапывать в него смесь сока порея с медом и водой.

Морковь

Ботаническая характеристика

Морковь культурная, или посевная, — *Daucus sativus* (Hoffm.) Roehl. [*D. carota* subsp. *sativa* (Hoffm.) Arcang.] — двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных.

Это одно из немногих культурных растений, предки которого не только сохранились поныне, но и не представляют редкости. **Дикорастущая морковь** — *Daucus carota* L. — довольно широко распространена в средиземноморских странах Евразии и Африки. В России это растение встречается в южных и центральных районах европейской части. Растет преимущественно на пустырях и мусорных местах близ населенных пунктов, а также на откосах дорог, реже на лесных опушках и полянах.

У моркови в первый год жизни развиваются розетка прикорневых листьев и утолщенный мясистый корень (корнеплод) разнообразной формы и размеров, оранжевой, оранжево-красной, желтой, реже красно-фиолетовой, розовой, лимонно-желтой или почти белой окраски. Цвет корнеплода и его интенсивность определяются наличием в нем пигментов: каротиноидов и антоцианов. Дикорастущая морковь отличается от посевной именно размерами и консистенцией корнеплода — у нее они более жесткие, не мясистые, меньшего диаметра, как правило, белой или грязно-белой окраски.

У дикорастущей моркови корнеплод перезимовывает в почве, и весной следующего года из него прорастает побег с соцветиями (генеративный). У культурных сортов для получения семян высаживают в почву корнеплоды, хранившиеся в подвалах, чтобы их не повредил мороз. И у диких, и у посевных форм из верхушки корнеплода вырастает крепкий прямостоячий ребристый стебель высотой до 1 м с очередными листьями, ветвящийся в верхней части. На верхушке стебля и ветвей располагаются соцветия — сложные зонтики.

В древней медицине морковь считалась популярным диетическим и лечебным средством. О ее лечебных свойствах писал

Это интересно

Корнеплоды моркови употребляют для приготовления различных кушаний: супов, борщей, салатов, винегретов, морковных котлет и биточков, пюре, плова, сока. Ею начиняют пироги. Кое-где из корнеплодов моркови варят варенье. Считается, что оно укрепляет кишечник и улучшает пищеварение. Во время войны морковный «чай» нередко заменял обычный. Кухня многих народов мира немыслима без моркови. Особое значение она имеет в детском питании и лечебном меню. Ученые-диетологи рассчитали, что каждый человек для поддержания нормальной жизнедеятельности организма должен потреблять в год не менее 8,4 кг моркови.

Лекарственное значение

Морковь

Диоскорид. Для лечения использовались корень, плоды и листья. По описанию Авиценны корни дикой моркови **пучат** и **закрепляют желудок**, помогают при **плеврите**, **хроническом кашле** и **водянке**. Плоды и листья моркови помогают, если их прикладывать растолченными на **разъедаемые гангреной раны**. Семена дикой и садовой моркови **успокаивают рези в кишечнике**, **гонят мочу** и **возбуждают похоть**. Морковь, особенно дикая, в виде питья или в свечках гонит **месячные**, а плоды и корни ее помогают при **трудной беременности**. По описанию Мухаммада Хусейна Шерази морковь разжижает материи (слизь, желчь и др.), открывает закупорки в **печени** и укрепляет **желудок**.

Факт



Корнеплоды моркови содержат 10–19% сухого вещества, в том числе до 2,3% белка и до 12% сахаров. Сахара обеспечивают приятный вкус корневой моркови. Кроме того, корнеплоды содержат пектин, витамины С (до 20 мг%), В₁, В₂, В₆, Е, К, Р, РР, соли кальция, фосфора, железа, кобальта, бора, хрома, меди, йода и другие микроэлементы. Особую ценность моркови придает высокая концентрация в корнях красящего вещества каротина (до 37%). Именно каротин окрашивает корни в оранжевый цвет. В организме человека и животных каротин превращается в витамин А, которого часто недостает.

Заговор



Наши предки считали действенным средством борьбы с желтухой следующее. Нужно было выдолбить середину моркови, наполнить пустоту мочою и повесить морковь в трубу со словами: «Пусть сойдет желтуха с такого-то скорее, чем высохнет эта моча».

Корни моркови – прекрасный диетический продукт, особенно рекомендуемый больным с **заболеваниями сердечно-сосудистой системы**, **печени** и **почек**. Как лечебное средство их назначают для профилактики и лечения **гипо-** и **авитаминозов**, при **малокровии** и **упадке сил**. Особенно полезна свежая морковь при лечении **расстройств зрения**, связанных с недостатком в организме витамина А. Как источник этого витамина морковный сок прописывают больным, перенесшим **инфаркт миокарда**. Регулярное употребление в пищу свежей моркови или сока из нее укрепляет организм, повышает его сопротивляемость **к инфекционным заболеваниям** и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В детском питании большое применение имеет морковный сок. Свежую морковь и сок из нее полезно есть и пить **беременным женщинам** и **кормящим матерям**, доказано, что это активизирует **лактацию**. Сырую морковь и морковные семена дают детям натошак от **глистов**.

Корни моркови, съдаемые натошак, оказывают легкое послабляющее действие, поэтому их принимают при **запорах** и **геморрое**. Таким же действием обладает и сок из них. Кроме того, морковь «очищает» **кишечник**, так как подавляет **гнилостные процессы**. Для подобного очищения рекомендуют пить натошак по 150–200 мл свежавыжатого сока вместе с мякотью. Маленьким детям дают по столовой ложке утром и вечером.

Рекомендуется принимать перед едой свежий морковный сок (можно съесть морковку) для понижения **кислотности желудочного сока**.

При **геморрое** советуют пить чай, заваренный листьями моркови.

В народной медицине морковь принимают при **хроническом кашле** и **плеврите**, а сок из корнеплодов ценится как **мочегонное средство**. Морковный сок назначают также при **мочекаменной и почечнокаменной болезнях**. Считается, что он способствует выведению камней, если в течение нескольких месяцев принимать 3–4 раза в день по столовой ложке.

Известны народные рецепты использования сухого порошка из плодов моркови при **почечнокаменной болезни** – рекомендуют прини-

**Это интересно**

Большая часть сортов моркови имеет цилиндрические или конические корнеплоды, но есть сорта с округлыми, эллиптическими и веретеновидными корнеплодами. Обычно длина их в наших условиях редко превышает 40–50 см, а вот в Мексике выращивают морковь, корнеплоды которой достигают двухметровой длины.

**Астроботаника**

Огородная морковь – растение фиксированного креста. Ее лекарственные свойства намного меньше, чем у ее диких предков.

Морковь дикая содержит силы Марса, Луны, Сатурна. Собирают на ущербной Луне вблизи заката Солнца.

мать по 1 г мелко размолотых плодов 3 раза в день. Такой порошок оказывается действенным средством также как **слабительное** и **ветрогонное**.

В научной медицине при **заболеваниях мочевыводящей и желчной систем** используют комплексный препарат **уролесан**, в состав которого входит экстракт из плодов моркови.

Для профилактики и лечения **ожирения** рекомендуется есть морковь с капустой и клюквой, так как в них содержится много йода.

Благодаря обилию витаминов и микроэлементов корни моркови обладают выраженными **ранозаживляющими свойствами**. В народной медицине мелко натертую свежую морковь накладывают на пораженные **ожогами, обморожением, ранами, язвами** участки кожи. Это приводит к уменьшению **воспалительных явлений**, приглушает **боль**, способствует очищению пораженного участка от **гноя**, ускоряет заживление.

Морковным соком полощут рот и глотку при **воспалительных заболеваниях полости рта**. Свежим соком смазывают полость рта у детей при **молочнице**.

«Свежевыжатый сок принимается столовыми ложками несколько раз в день как кровоочистительное» (старинный лечебник).

В 1843 году знаменитый русский хирург Н.И. Пирогов сделал в Обществе русских врачей доклад «О чудесном действии свежескобленной моркови в раковидных язвах».

Рецепты народной медицины

Берут 3 ст. ложки плодов (семян), заливают их 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 6–8 ч в горячей духовке или печи. Полученный настой (отфильтрованный через марлю от плодов и остуженный) пьют 3 раза в день по 3/4–1 стакану при **мочекаменной болезни**.

Сок с медом (1:1) или тертую морковь, сваренную в молоке, употребляют при **простудных заболеваниях, расстройствах пищеварительного тракта и половом бессилии**.

При **абсцессе легкого** принимать по 100–200 мл сока моркови с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день до еды. Запивать теплым молоком. Детям дозу уменьшить.

При **почечнокаменной и гипертонической болезнях** взять 5 ст. ложек (50–60 г) семян дикой моркови, добавить 1 л кипятка и поставить смесь на 10–12 ч в теплое место, закрыв посуду плотной тканью. Затем процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в сутки.

Натирают на терке корнеплоды моркови, в натертую массу разбивают яйца (лучше только желток), тщательно смешивают, полученную тестообразную кашицу наносят достаточно толстым слоем на лицо на 20–25 мин. Такие маски следует применять 1–2 раза в неделю при **сухой коже лица**.

Огурец

Свежие измельченные листья дикой моркови прикладывают к **гниющей раковой язве**, которая распадается.

Полезно промывать **язвы** отваром листьев моркови и ее соком. Сок из корня дикой моркови также используется при **злокачественных новообразованиях кожи** с одновременным приемом его внутрь. В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3–4 л в день. Он предохраняет нервную систему, нормализует деятельность всего организма в целом и не знает себе равных в повышении его защитных сил и энергии.

Огурец

Ботаническая характеристика

Огурец посевной — *Cucumis sativus* L. — однолетник из семейства тыквенных с распластанными по почве надземными побегами («плетями») длиной до 2 м и более.

При выращивании в теплицах плети подвязывают на искусственные опоры, заставляя расти вертикально. Листья очередные, пятилопастные, реже цельные, с длинными черешками. Стебли и листья жесткоопушенные. Кроме листьев, на стебле расположены простые усики и пазушные раздельнополые цветки, растения однодомные.



Это интересно

На Кубе в 80-е годы был выращен огурец массой около 10 кг, длиной 75 см и диаметром — 20 см. В Семипалатинской области несколько лет назад получены плоды огурца длиной от 1 до 1,5 м и массой около 7 кг.

Плоды у разных сортов разнообразной формы и размеров. Преобладают сорта с цилиндрическими и округло-треугольными в поперечном сечении плодами длиной от 10 до 75 см. Цвет их в товарном состоянии (т. е. незрелых) зеленый, при полной биологической спелости они становятся желтыми, бурыми или грязно-белыми. Семена в каждом плоде огурца многочисленные, белые. Интересно, что они сохраняют всхожесть довольно продолжительное время — до 8 лет.

Огурец — теплолюбивая культура, совершенно не выносящая даже ничтожных заморозков, что в общем-то и неудивительно, если учесть их тропическое происхождение. Растения резко замедляют рост при температуре ниже +15 °С и совсем перестают расти, если она ниже +10 °С. Требовательны к влажности почвы и воздуха. Оптимальны для нормального развития огурцов температура +25–30 °С и относительная влажность воздуха 70–80%.

Лекарственное значение

При абсолютно малом содержании тех или иных химических веществ в единице массы (суммарно не более 3%) постоянное употребление огурцов обнаруживает целый ряд качеств, делающих этот продукт ценным диетическим и лекарственным средством.

По-видимому, есть в огурце то, что ни калориями, ни витаминами не измерить: как иначе объяснить известное еще в глубокой древности и использующееся поныне свойство огуречного сока целительно-

**Это интересно**

Огурец – старинное культурное растение, нигде не встречающееся в диком виде. Считается, что дикорастущие предки этого растения обитали в тропиках Индии. Там огурцы разводили за много веков до новой эры. Оттуда культура их проникла в Китай, в другие соседние, а позже – и в более отдаленные страны. Например, огурцы знали еще древние египтяне и греки, о чем можно судить по изображениям плодов на фресках в храмах, оставшихся от тех далеких времен. Полагают, что в Россию огурцы попали впервые из восточной Азии. По-видимому, первые достоверные сведения об их разведении в нашей стране относятся к началу XVI в.

**Факт**

Плоды огурца содержат: воду (97%); витамины А, В₁, В₂, В₆, РР, С, пантотеновую кислоту; каротин; пектиновые вещества; тартроновую кислоту; азотистые вещества; соли калия, натрия, кальция, магния, железа, кремния, фосфора, серы, йода; клетчатку.

оздоровляюще и омолаживающе действовать на увядающую от времени кожу лица и рук?

А ведь если он так воздействует на закаленные, образующие непреступный барьер эпителиальные клетки, то еще более активным должно быть его действие на клетки внутренних органов.

Качественный состав микро- и макроэлементов благодаря наличию йода, калия, серы, щелочных соединений способствует поддержанию **кисотно-щелочного равновесия**. Пектиновые вещества вместе с клетчаткой улучшают работу **желудочно-кишечного тракта**, подавляя при этом **гнилостную внутрикишечную микрофлору**. Тартроновая кислота тормозит процесс преобразования в организме углеводов в жиры, то есть прерывает один из путей накопления **избыточного веса** тела.

Огурцы, особенно соленые, повышают **аппетит**, в целом улучшают **усвояемость питательных веществ**, снижают **кислотность желудочного сока**, оказывают **антисклеротическое действие**, выводя из организма холестерин.

Особо стоит упомянуть о гликозиде кукурбитацине, содержащемся в огурце. Обычно мы его не замечаем, но в тех случаях, когда это вещество накапливается, огурец или отдельные его части, чаще всего поверхностные ткани, становятся горькими.

В качестве лекарственного сырья используют плоды, цветки и листья.

Диетическое питание с целенаправленным включением повышенного количества огурцов показано при многих хронических патологических состояниях: **желудочной колике, гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, упорных запорах, гепатитах, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, туберкулезе легких, водянке, болезнях почек, малярии, анемии**.

В Древнем Египте широко применяли этот овощ. Гиппократ рекомендовал при **геморрое** для остановки кровотечения положить кусок свежего огурца в задний проход. Толченые огурцы прикладывали к геморроидальным шишкам для их смягчения и снятия болей.

Эффект, усиливающий **секреторную деятельность желудка**, дает огуречный рассол, в связи с чем его можно рекомендовать при **заболеваниях желудка с пониженной кислотностью**.

**Внимание**

От употребления в пищу соленых и маринованных огурцов нужно воздержаться больным, страдающим желудочно-кишечными недугами с повышенной кислотностью, а также при атеросклерозе, гипертонической болезни, пороках сердца. Поскольку соленые и маринованные огурцы возбуждают аппетит, они противопоказаны и при ожирении.

Свежие плоды огурца хорошо утоляют **жажду**, оказывают **слабительный эффект**, что оправдывает включение их в пищевой рацион страда-

ющим от **хронических запоров**. Огурцы также обладают **желчегонным действием**. У некоторых кавказских народов при **желтухе** и других **заболеваниях печени** в качестве лекарства принимают отвар зрелых огурцов (семенников) вместе с облиственными побегами (плетями).

В народной медицине известны рецепты употребления свежего огуречного сока в качестве успокаивающего и болеутоляющего лекарства при **коликах** в желудочно-кишечном тракте.

Плоды огурца имеют и мочегонные свойства, поэтому их рекомендуется вводить в рацион при **водянке** и **отеках**, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также при **воспалении мочевого пузыря**.

Мочегонный эффект отмечен и для огуречных семян. В народной медицине с помощью огурцов пытаются удалять из почек и **мочевого пузыря** песок и камни. Особенно пригодными для этой цели считаются огурцы с горьким вкусом. В огурцах содержится йод, причем в легкоусвояемой форме. Этот микроэлемент необходим для нормальной работы **щитовидной железы** и полезен в профилактике **тиреотоксикоза**.

В народной медицине измельченная плодовая масса в виде кашицы используется как противовоспалительное и отвлекающее средство при лечении **дерматитов** и **опухолей**.

В огурцах обнаружен фермент, близкий по своей природе к инсулину. Благодаря этому огурцы можно рассматривать как очень ценный диетический продукт (особенно для **диабетиков**).

Огурец широко используют в косметике. Мякоть его плодов и сок из них способствуют очищению кожи лица от **угрей, веснушек, пигментированных пятен**.

Заслуженной славой пользуется огуречный лосьон. Его выпускает промышленность, но легко приготовить и в домашних условиях. В последние годы широко рекламируется шампунь, одним из компонентов которого являются плоды огурца.

Огуречный сок улучшает состояние **зубов, волос, ногтей**, применяется при **облысении**.

Рецепты народной медицины

При острой стадии **гастрита** и **язвенной болезни**, а также в период ремиссии при **повышенной кислотности** назначают свежий огуречный сок по 1/2 стакана 2 раза в день за 40–60 мин до еды или свежие огурцы с медом.

Свежий сок по 0,5 стакана 1–2 раза в день пьют натощак при **болезнях печени**, в том числе и при **желтухе**.

В качестве слабительного при стойких (хронических) **запорах** эффект можно получить, съедая в неограниченном количестве свежие огурцы с медом

Астроботаника

«Огурцы и другие овощи не следует заготавливать впрок во время полнолуния и последней четверти» (Даль).

Огурец содержит силы Луны и Меркурия. Собирать нужно на растущей Луне, при восходе Солнца, по росе.

(можно пить сок) или выпивая утром натощак по 1 стакану огуречного рассола.

Для профилактики и лечения **ожирения** назначаются разгрузочные «огуречные» дни, в которые следует принять в течение дня до 2 кг свежих огурцов с небольшим количеством соли в 5 приемов.

Огуречный сок в народной медицине принимают по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в день при **заболеваниях верхних дыхательных путей**, сопровождающихся кашлем. Лучший эффект достигается, когда сок смешивают с медом. Огуречный сок (обычно в смеси с соками из других овощей, в особенности из моркови) регулярно пьют при **нарушении обмена веществ**, внешним проявлением которого являются **кожные заболевания**.

Огурцы промыть, протереть, отжать сок через марлю, листья салата нашинковать и тоже отжать сок. Оба сока смешать и пить по 1 стакану утром натощак при **болезнях сердца**.

Отвар цветков рекомендуется для лечения **малярии**. Одну столовую ложку высушенных цветков залить 200 мл кипятка, варить 2–3 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана в течение дня.

Отвар плодов и травы пьют от **болезней печени**. Одну столовую ложку мелко измельченного сырья, состоящего из перезрелых плодов и высушенных плетей стебля, залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, остудить, процедить. Принимать 1–2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Семена огурцов, собранные после пожелтения плодов, принимают внутрь в виде порошка, запивая водой, при **опухоли селезенки** и **туберкулезе легких**.

Выжатым соком молодого огурца смазывать лицо 2–3 раза в день в течение нескольких недель для борьбы с **угрями**, всякого рода **пятнами**, **веснушками**, нежелательным **загаром**. Некоторые лекари рекомендуют пользоваться водным настоем зеленой кожуры плодов огурца.

Зеленые плоды огурцов растирают на терке, заливают равным количеством (по объему) водки и настаивают 2 недели. После этого жидкость фильтруют через марлю и получают готовый лосьон, пригодный для немедленного использования и относительно длительного хранения. При сухой коже его разбавляют равным количеством воды и добавляют на каждые 100 мл по чайной ложке глицерина. Лосьон является одним из лучших средств для **ухода за кожей лица**.

Свежесть лица при **жирной коже** сохраняют регулярные (не реже двух раз в неделю) маски из смеси растертых огурцов и яблок. При жирной коже весьма желательно протирать лицо свежеежатным огуречным соком или просто разрезанным огурцом.

Перец однолетний

Ботаническая характеристика

Перец однолетний — *Capsicum annuum* L. — вопреки названию совсем не однолетник, а многолетнее травянистое растение или даже полукустарник из семейства пасленовых.

Перец однолетний

Однако культивируют его как однолетнее — и это нашло отражение в видовом названии. У перца ветвистый прямостоячий стебель высотой до 1,5 м. Листья яйцевидные или широколанцетные, заостренные на верхушке, с черешками, нижние — очередные, верхние — сближенные попарно. Цветки одиночные или по 2–3, располагаются в развилинах стеблей на прямостоячих или поникающих цветоносах. Цветки могут опыляться перекрестно, но распространено и самоопыление.

Очень характерны плоды этого растения. По ботанической классификации плоды перца однолетнего, как ни странно, — ягоды. Они кожистые, вздутые, очень сильно варьирующие по форме, величине, окраске и вкусу, с многочисленными плоскими почковидными бледно-желтыми семенами. Преобладают формы с коническими и удлиненно-коническими, иногда слегка изогнутыми плодами, но у некоторых сортов они почти округлые; длина их колеблется от 1 до 20 см. Чаще всего при полной спелости ягоды окрашены в красный цвет самых разнообразных оттенков, но немало сортов и с желтыми плодами. Для пищевого потребления плоды овощных сортов перца собирают недозрелыми, в фазе так называемой технической спелости. В это время их окраска у разных сортов весьма разнообразна — плоды бывают светло-зелеными, желтыми, оранжевыми, кремовыми, желто-коричневыми, черно-фиолетовыми и т. д.

Столь же разнообразен вкус плодовой мякоти у разных сортов — от сладкого до острожгучего, как у черного перца. Жгучие формы и определили название растения — перец, хотя роды *Capsicum* и *Piper* (настоящий перец) относятся к совершенно различным семействам, далеко не родственным.

Как уже сказано выше, разводят перец как однолетник, успевающий за один вегетационный сезон пройти полный цикл развития — от семени до семени. Это теплолюбивое растение, рост побегов останавливается при понижении температуры до +13 °С, а при 0 °С растение погибает. Культура светолюбивая, потребляющая очень много влаги.

Многочисленные сорта перца однолетнего делятся на две группы: овощные и пряные (острые). Плоды овощной группы, называемой *овощным*, или *сладким, перцем*, — популярный пищевой продукт (во многих местах России известен также как «болгарский перец»). Другую форму — *острый*, или *стручковый, перец* — выращивают как пряное растение.

В отличие от овощных сортов, плоды которых убирают недозрелыми, в стадии так называемой технической спелости, плоды острых сортов убирают вполне зрелыми. Это вызвано тем, что максимальное количество капсаицина накапливается в них ко времени полного созревания — именно это вещество определяет своеобразие данной пряности.

Это интересно

В диком виде перец однолетний в настоящее время нигде не встречается. Его ввели в культуру за несколько тысячелетий до нашей эры в Центральной Америке. Экспедиции Христофора Колумба в конце XV столетия, наряду с многими другими неизвестными европейцам растениями, доставили в Старый Свет и перец. Сначала его выращивали любители экзотики в Европе. Поразительно быстро это растение распространилось по разным странам Старого Света. Уже в XVI в. его выращивали на территории современной Германии, Бельгии, Англии, Венгрии, на Балканском полуострове.

В России перец однолетний выращивают с XVII в., преимущественно в южных районах, так как это теплолюбивое растение с довольно продолжительным периодом вегетации.

Лекарственное значение

В древней медицине перец применялся очень широко. По описаниям Авиценны перец укрепляет *сердце*, возбуждает *мозговую деятельность*, улучшает *пищеварение*, устраняет *отрыжку* и *метеоризм*, гонит *мочу*, помогает от *кашля*, предупреждает *ожирение*.



Внимание

Порошок красных жгучих сортов перца вызывает сильное раздражение слизистых оболочек, способствует возникновению сильного слезотечения, чиханья и припухлости лица. После обработки перца (истолчение, измельчение, пропускание через мясорубку и др.) необходимо хорошо вымыть руки, а если обрабатывается сухой перец, необходимо хорошо завязать глаза, рот и нос марлей.

В народной медицине плоды перца стручкового, или красного, используют как *потогонное*, а также *возбуждающее аппетит средство*. В качестве потогонного средства перец обычно добавляется в жидкие блюда, после приема которых больные укрываются теплым одеялом на 1,5–4 ч или на всю ночь. На Востоке такое лечение назначается при *суставных* и *мышечных болях*, *лихорадках*, *утомлении*, связанном с тяжелой физической нагрузкой.

Свежий стручковый перец прикладывается к *панарицию*, *нарывам* или к *болезненной мышце*. В случае отсутствия свежего перца измельчают сухой перец, смазывают этим порошком, предварительно разведенным теплой водой, участки кожи *больного сустава*. После нанесения горького перца на поверхность кожи возникают сильный зуд и отек. Таким образом местнораздражающее и отвлекающее действие перца способствует уменьшению *суставных* и *мышечных болей*.



Факт

Мякоть стенок плодов овощных сортов в технической спелости содержит от 8 до 20% сухих веществ, в том числе до 7,4% сахаров и до 2,6% сырого белка. В ней очень много витаминов, особенно каротина (провитамина А) и аскорбиновой кислоты. По содержанию витамина С плоды некоторых сортов перца превосходят все другие наши овощи и фрукты – в 100 г сырого вещества плодовой мякоти может накапливаться до 480 мг аскорбиновой кислоты! В заметном количестве содержатся в них и витамины группы В (тиамин, рибофлавин, фолиевая кислота), а также Р-активные вещества.

Из настойки красного перца в смеси с подсолнечным маслом делают мазь, которую втирают в кожу при *ревматических болях в суставах*, *невралгии*, *радикулите*, *воспалении мышц (миозите)*. Вначале участок тела, смазанный перцовой настойкой, начинает болеть еще больше, его сильно жжет. Но постепенно к этому участку усиливается приток крови, боль уменьшается или вообще проходит.

Плоды овощных сортов благодаря высокому содержанию витаминов отличное средство для профилактики и лечения *гипо-* и *авитаминозов*. Больше всего витаминов, естественно, в свежих плодах, поэтому они чрезвычайно полезны как для больных, так и для здоровых людей. Наличие в них витамина Р в сочетании с высокой концентрацией аскорбиновой кислоты делает плоды лекарственным средством, укрепляющим *кровеносные сосуды*.

Красный перец широко употребляется как пряность. Содержащийся в нем капсаицин возбуждает *аппетит*, усиливает *выделение желудочного сока* и *желчи*, тем самым улучшает *пищеварение*. Спиртовую настойку этой пряности принимают по 10–20 капель до еды как горечь для *усиления аппетита*.

⚠ Внимание

При наличии геморроя прием горького перца сопровождается возникновением мучительного зуда в области заднего прохода и может вызвать сильное кровотечение. Употребление горьких сортов перца в пищу также противопоказано при заболеваниях желудка, кишечника, особенно при язвенной болезни желудка, болезнях печени (циррозы, острые и хронические гепатиты) и почек (острые и хронические нефриты и нефрозы).

Регулярное употребление сладких сортов красного перца хорошо сказывается на состоянии **кровеносных сосудов**. С полным основанием его можно назвать «сосудистым» средством, благоприятно влияющим на **артерии, капилляры и вены**.

Свежую мякоть сладких сортов перца в виде салата с другими овощами, с первыми или вторыми блюдами 1–2 раза в день употребляют при **анемии (малокровии), гипо- и авитаминозе, метеоризме, упадке сил, плохом аппетите**.

Особую ценность перец представляет для лиц, живущих и работающих в зонах с **повышенной радиационной активностью**. В этих случаях полезно употреблять смесь из свежеприготовленного сока сладкого перца и моркови.

Сладкий красный перец полезен при **лучевой болезни, лейкозах**, наличии в организме **токсических веществ** (соли тяжелых металлов, радиоактивные элементы), **повышенном уровне холестерина**, при осложнениях, связанных с **длительным приемом медикаментов, витаминной и минеральной недостаточностью, болях, стрессах**.

⚠ Внимание

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и даже разбавленного (1:3) свежеприготовленного из него сока больным с тяжелой формой ишемической болезни сердца (стенокардией), нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвенной болезнью желудка и кишечника, страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, колитом, при обострении хронических заболеваний печени и почек, геморрое, с повышенной возбудимостью нервной системы; при эпилепсии и бессоннице.

Фармацевтическая промышленность выпускает очень удобный для пользования **перцовый пластырь**: его целебные свойства определяют экстрактом из плодов красного перца. Как наружные средства для лечения перечисленных выше недугов используются и другие комплексные лекарственные средства, одним из компонентов которых является настойка плодов этого растения: **капсин, капситрин, эфкамон**. Настойка красного перца входит в состав мази, предназначенной для лечения **обморожений**.

Рецепты народной медицины

Известный памирский таиб Шихзада Мухаммед (ум. в 1937 г.) из черного перца готовил мазь, рекомендованную для лечения **воспаления легких**. Семена черного перца – 4 г, семена кинзы (кориандра) – 4 г, поварен-

ной соли – 3 г. Все растереть, смочить горячей водой (не кипятком!) и этой кашицей смазывать болезненные места в области спины.

Принимать по 100–200 мл сока перца сладкого, отжатого из созревших плодов, со столовой ложкой меда 3 раза в день за 30 мин до еды при **воспалении слезного мешка (дакриоцистит)**.

Смесь соков сладкого перца и моркови принимают при **повышенном уровне радиации окружающей среды**, начиная с 30 мл, в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в концентрации 1:3 в день. Назначенный объем смеси пьют в 1–2 приема за 15–20 мин до еды. Курс лечения можно повторить.

Принимать 100–200 мл сока перца овощного, отжатого из созревших плодов, 3 раза в день за 30 мин до еды со столовой ложкой меда при **диспепсии**.

Ревень

Ботаническая характеристика

Ревень огородный – *Rheum undulatum* L. – крупное многолетнее растение из семейства гречишных, с мощной корневой системой и прямостоячими толстыми стеблями высотой до 2 м и диаметром до 4 см.

Нижние листья собраны в розетку. Пластинки их очень крупные, треугольной формы, длиной до 60 см. Листовые черешки мясистые, длиной до 70 см и диаметром до 4 см. Стеблевые листья намного мельче, с хорошо выраженными раструбами, верхние – сидячие. На верхушках стеблей располагаются крупные метельчатые соцветия, состоящие из нескольких цветоносов, выходящих из пазух верхних листьев. Цветки желтые, с 6-листным простым околоцветником, 9 тычинками, пестиком с верхней завязью, коротким столбиком и 3 рыльцами.

Плоды – трехгранные крылатые орешки длиной до 8 мм и диаметром 6–7 мм, красно-коричневой окраски.

Как овощное растение ревень выращивают почти во всех странах Европы и Северной Америки. В большинстве же районов России культурный ревень знают плохо. Его выращивают в основном любители на приусадебных и дачных участках.

Ревень – холодостойкая культура, не вымерзающая даже в суровые морозные зимы. Мирится со значительным затенением. Однажды заложенная плантация может использоваться 10–15 лет. Размножают семенами и отрезками корневищ. Листья начинают собирать со второго-третьего года жизни растений. За сезон проводят 3 сбора листа – с середины мая до июля. При сборе примерно 20% листьев оставляют несорванными, чтобы не ослаблять растение. На каждом кусте образуются 1520 товарных листьев. Со второго года жизни растения выбрасывают цветоносы. Их постоянно срезают у самого основания, так как они сильно истощают растения.

Это интересно

Огородные сорта ревеня происходят от дикорастущего ревеня волнистого (*Rheum undulatum* L.), широко распространенного в горах Восточной Сибири и северной Монголии, активно используемого в пищу местным населением. Семена его собирали и привозили в Петербург и другие города Европы российские путешественники XVII–XVIII вв. Сначала разводили это экзотическое растение лишь в ботанических садах. Потом черешки его листьев стали использовать в пищу, и ревень стали выращивать на огородах как ранний овощ.

Астроботаника

Ревень содержит силы Луны и Юпитера. Сбор листьев на второй фазе Луны, в 13-й или 14-й лунный день вблизи заката Солнца.

По мере старения листьев происходит серьезное изменение кислотного состава в черешках – содержание яблочной кислоты падает, лимонная исчезает вовсе, зато быстро растет количество щавелевой кислоты. В результате черешки становятся не только невкусными, но и просто непригодными к пищевому использованию, особенно если учесть, что с возрастом они основательно грубеют. Этим объясняется, что в пищу употребляют черешки только молодых листьев ревеня. Перед употреблением черешки очищают от кожуры.

Собирают черешки весной, через 20–25 дней после таяния снега. В это время другой зелени мало, поэтому черешки ревеня едят свежими, из них варят компот, кисель, используют как начинку пирогов. Из черешков и молодых очищенных стеблей ревеня готовят вкусное кисловатое варенье, мармелад и напитки, варят квас. Из черешков варят супы, а из листьев – зеленые щи. Для длительного хранения из измельченных черешков варят пюре, раскладывают в стеклянные банки, закатывают крышками и стерилизуют.

Корни ревеня в прошлом применялись для дубления и окраски кожи.

Лекарственное значение

В древней медицине широко применялись черешки или сок ревеня при лечении **печени** и **желудочно-кишечного тракта**. По описаниям Авиценны (X–XI вв.) ревень избавляет от **веснушек** и **следов синюшности**, оставшейся на коже, помогает при **астме** и **кровохарканье**. Он полезен при **болезнях печени**, **слабости желудка** и **болях в нем**, **поносе** вследствие несварения, **резах в кишках**, **дизентерии**, **болях в почках** и **мочевом пузыре**, а также при **болях в матке** и **маточных кровотечениях**, хронических и периодических **лихорадках**, **икоте**.

По описаниям Абу Мансура (X в.) натура ревеня холодная. Прием ревеня способствует устранению **лихорадки**, утоляет **жажду**, повышает **аппетит**, укрепляет **печень** и **желудок**. Полезным этот автор считает также цветки и семена растения, а его листья относит к ядовитым средствам.

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVIII в.) ревень повышает настроение, укрепляет **желудок** и **кишечник**, полезен при горячей печени, помогает при **сердцебиении**, **геморрое**, **кори**, **желтухе** и **лихорадках**; **возбуждает аппетит**, **утоляет жажду**, **прекращает тошноту**, быстро отрезвляет при **похмелье**.

В современной медицине витамин С и органические кислоты, входящие в состав ревеня, считаются полезными для больных **атрофическим** и **гипоацидным гастритом** (регулируют секрецию желудочного сока, улучшают аппетит, повышают стойкость капилляров слизистой желудка). Ревень положительно влияет на **антитоксическую функцию печени**.

Ревень содержит большое количество клетчатки и пектина, поэтому употребление его благотворно сказывается на моторной функции

кишечника, что особенно полезно для пожилых людей, страдающих **запорами**.

Главным лекарственным сырьем у ревеня является его корневая система. Действующими веществами в ней выступают гликозиды. Одни из них – антрагликозиды – обладают сильно выраженным **слабительным действием**. Другие – таногликозиды, – наоборот, имеют вяжущие свойства. По этой причине лекарства из корней ревеня широко используют при различных **расстройствах пищеварения**. Чаще всего их назначают как слабительное при **привычных запорах, вялой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов, геморрое**. Принимают разные лекарственные формы, но, вероятно, самой удобной формой является порошок из сухих корней. Значительная доза (0,1–0,3 г) вызывает **слабительный эффект**. Если же взять меньшую дозу порошка (не более 0,05 г), проявятся **закрепляющие свойства** ревеня.

В китайской медицине ремень известен более 5000 лет, его применяют и как внутреннее, и как наружное средство. Внутрь – как средство, возбуждающее **аппетит**, и как желчегонное при **желтухе** (малые дозы); при **хроническом запоре** – в качестве слабительного (большие дозы), а также при **атонии кишечника** и **метеоризме**. По мнению китайских врачей, лекарственный ремень обладает **противовоспалительным действием**. Наружно измельченный корень, смешанный с уксусом, назначают при **витилиго** и других **заболеваниях кожи**.



Внимание

Ревень нельзя давать на голодный желудок больным гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных обычно через 10–15 мин после его приема возникают сильные желудочные боли. Опасно применение ревеня для больных с гипофункцией паращитовидных желез, а также для детей и беременных женщин.

Большое содержание калия делает ремень весьма необходимым для больных с **сердечными заболеваниями**, с легкой формой **гипертонической болезни**. Этим же обусловлено его **мочегонное действие**.



Внимание

При длительном применении отмечается привыкание.

В научной медицине широко используют препараты из особой, лекарственной разновидности ревеня – **ревеня тангутского** (*Rheum palmatum* L. var. *tanguticum* Maxim.), который выращивают в специализированных хозяйствах как лекарственное растение. Из его мясистых корней и корневищ на фармацевтических фабриках делают порошок, таблетки, горькую настойку и сироп. Порошок и таблетки ревеня применяют как **слабительное**, сироп и настойку – в качестве **желчегонного средства** и **стимулятора желудочной секреции**. Порошок из корня ревеня тангутского входит в состав желчегонного чая.

Рецепты народной медицины

При **запорах** на ночь принимают 0,1–0,3 г порошка корня, запивая его водой. Слабительное действие проявляется через 8–10 ч, то есть к утру.

Для приготовления настойки корень ревеня смешивают с горечавкой и аиром в равных частях и заливают 70%-ным спиртом в соотношении 1:10. Получается прозрачная жидкость красно-бурого цвета с ароматным горьковатым вкусом. Принимают по 1/2–1 ч. ложке 2 раза в день перед едой при **атонии кишечника, метеоризме и хронических запорах**.

Редька

Ботаническая характеристика



Это интересно

В сочинениях Геродота есть указания на то, что в пищевой рацион строителей знаменитой пирамиды Хеопса, наряду с луком и чесноком, входила и редька. А строительство пирамиды датируется III тысячелетием до н.э. Столь же глубокий возраст имеет редька в Китае. По всей вероятности, восточноазиатские сорта редьки изначально имели независимое от средиземноморских происхождение. В России редьку выращивают примерно с XIV в.



Факт

Культивируется ремень ради черешков листьев. Они содержат 6–9% сухих веществ, в том числе около 1% сырого белка, до 2,5% сахаров, а также до 30 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), около 0,1 мг% каротина (провитамина А), немного витаминов В₁, Р и РР, много солей калия, кальция, фосфора, магния и микроэлементов. Ценность черешков ревеня определяется высоким содержанием в них (до 3,5%) органических кислот: яблочной (она преобладает), лимонной, щавелевой, янтарной, салициловой, фумаровой и др.

Редька посевная – *Raphanus sativus* L. – двулетнее растение из семейства **капустных, или крестоцветных**.

Дикорастущей редька не встречается нигде. Произошла она, вероятно, от дикорастущей **редьки приморской** (*Raphanus maritimus* Smith), обитающей до сих пор на побережье Средиземного моря. Культура редьки насчитывает несколько тысячелетий. С глубокой древности ее корнеплоды имеют не только пищевое, но и лекарственное употребление. Об этом есть сведения в дошедших до нас манускриптах Гиппократов, Теофраста и других древнегреческих ученых.

Редька – двулетняя позднеспелая культура. В первый год из семени вырастает корнеплод с розеткой листьев. Корнеплоды округлые, конусовидные или цилиндрические, с массой от 50 до 500 г, но известны корнеплоды редьки величиной чуть ли не с футбольный мяч массой до 5 кг! Мякоть корнеплода белая, сочная, плотная, острого вкуса. Снаружи корнеплоды различных сортов окрашены по-разному, они могут быть белыми, черными, реже розовыми, желтыми, зелеными, коричневыми, темно-фиолетовыми. По этой причине многие сорта редьки имеют самостоятельные названия: **черная редька, зеленая редька** и т. д., хотя относятся к одному и тому же ботаническому виду.

Если весной высадить корнеплоды редьки, сохраненные зимой от морозов в подвале, они дадут надземные цветоносные побеги. Это так называемые семенники, которые и выращивают, как показывает название, для получения семян. Цветоносные побеги высокие, разветвленные в верхней части, с многочисленными цветками. Зацветают растения спустя месяц-полтора после высадки корнеплодов. Цветение длится целый месяц. Цветки с белыми, розовыми или фиолетовыми лепестками. Семена светло-коричневые, крупные, шарообразные, поспевают через 100–110 суток после посадки корнеплодов.

Сейчас редьку посевную разводят практически во всех странах Северного полушария. Особенно популярна она в Китае, Корее, Японии.

Редьку выращивают там в огромном количестве и едят в свежем, вареном и квашеном виде. Весьма популярна редька у народов Средней Азии, особенно у узбеков. Многие местные сорта имеют корнеплоды с нежным, не очень острым вкусом, похожим на редис. В России больше всего редьку выращивают в нечерноземной полосе.

Лекарственное значение

Врачи древности и Средневековья использовали редьку при **заболеваниях желудка, печени, почек, кишечника**, как **средство, повышающее аппетит**, для **укрепления волос**.

Редька обладает **бактерицидными свойствами** и считается очень полезной для организма. Теперь достоверно доказано, что редька стимулирует выделение **желудочного сока**. В русской народной медицине существует множество рецептов лечебного использования редьки как для внутреннего, так и для наружного применения.

Обилие довольно грубой клетчатки в корнеплодах редьки усиливает **перистальтику кишечника**, поэтому употребление этого овоща в какой-то мере предупреждает **запоры**. Волокна клетчатки редьки способствуют выведению из организма избыточного холестерина, что имеет существенное значение в профилактике и лечении **атеросклероза сосудов головного мозга и сердца**.

В Средней Азии при **хроническом кашле** едят отваренные корнеплоды редьки или пьют их отвар.

Считается, что сок редьки обладает мочегонным действием и полезен при **камнях в почках, мочевом и желчном пузырях**.

В то же время сок редьки с медом или сахаром вызывает и усиливает **менструации**, увеличивает **выделение молока** у кормящих матерей.

Черная редька целебнее белой. Следует употреблять ее как можно чаще. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

Средство от кашля из старинного лечебника:

«Срезать верхушку корня черной редьки, выдолбить середину, но так, чтобы стенки были не тоньше полтора пальцев, наполнить доверху сахаром и, покрыв верхушкой, подождать, пока не образуется жидкость, которую вылить в баночку и принимать по чайной ложке через 2 часа».

В «Салернском кодексе здоровья» читаем:
Рута, чеснок, териак и орех, как и груши, и редька
Противоядием служат от гибель сулящего яда.

Противопоказаниями к употреблению редьки в качестве лечебного средства являются язвенная болезнь, гиперацидные гастриты, заболевания почек и печени, подагра и заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

Факт



Корнеплоды редьки содержат 10–13% сухих веществ, в том числе от 1,5 до 6% сахаров, 1,6–2,5% сырого белка, 0,8–1,7% клетчатки; в них от 8 до 70 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), от 8 до 50 мг% эфирного масла, очень много солей калия, кальция, серы, магния. Крупные корнеплоды не радуют овощеводов, потому что в них много грубых волокон. Значительно приятнее есть редьку мелких и средних размеров с нежной мякотью. Правда, она отличается острым вкусом, поэтому нравится далеко не всем. Обычно редьку режут тонкими ломтиками или шинкуют на терке с крупными отверстиями и едят с маслом либо сметаной. Делают салаты из разных овощей и фруктов с добавлением редьки.

Астроботаника



Редька посевная содержит силы Сатурна, Луны.



Внимание

Это интересно

Древние греки высоко чтили редьку. Как повествует легенда, когда о достоинствах растения спросили Аполлона, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама.

Распространено и наружное применение сока редьки в виде компрессов, примочек, растираний больных мест при **ревматизме, подагре, радикулите** и других подобных недугах. Сок и тертую редьку используют и как **ранозаживляющее средство**. Это оправдано тем, что редька обладает выраженным **бактерицидным действием**, а лекарства из нее ускоряют заживление **гнойных ран** и **язв**. **Антимикробным свойством** обладают и семена редьки. В народной медицине растертые с небольшой добавкой воды семена редьки накладывают на медленно заживающие **раны, язвы**, пораженные **экземой** участки тела.

Используют настойку семян и корнеплодов редьки в народной косметике. Считается, что ею можно избавиться от **веснушек**. Семена оказывают и **мочегонное действие**.

Рецепты народной медицины

В русской народной медицине популярно употребление сока из корнеплодов редьки, смешанного в пропорции 1:1 с медом или сахаром, при **катаврах верхних дыхательных путей, бронхитах, коклюше, туберкулезе легких**. Это лекарство, принимаемое по столовой ложке 3–4 раза в день, действует как отхаркивающее и успокаивающее кашель средство.

При **остром бронхите** принимать по 1 ст. ложке с медом 1:1 сок редьки черной 3–4 раза в день.

При **камнях в желчном пузыре** в течение 2–3 месяцев пить в день по 200 мл сока редьки. Если выпить сок редьки трудно, можно смешать его с соком красной свеклы. Известен старинный рецепт получения лечебного сока. Корнеплоды редьки режут на тонкие ломтики и обильно посыпают сахаром, через несколько часов сахар «вытянет» сок из редьки и сам растворится в нем.

При **аритмии сердца** принимать по 1 ст. ложке сока редьки черной и меда 3 раза в день до еды.

При **ревматизме** смешивают 3 части редечного сока, 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли; после бани натирают этой смесью больные суставы и принимают внутрь одну-две рюмки.

Взять по одному стакану сока черной редьки и меда, хорошо перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **заболевании печени, желчного пузыря**, а также для профилактики **желчнокаменной болезни** и улучшения **деятельности селезенки** и **органов пищеварения**.

Сырые корнеплоды редьки и моркови натирают на мелкой терке, смешивают в равных частях, через холщовое полотно отжимают сок, сливают в глиняную емкость и на 2–3 ч ставят в предварительно нагретую печь или духовку. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды для лечения **малокровия**. Курс лечения 2–3 месяца.

Один килограмм черной редьки вместе с хорошо вымытой кожурой мелко нарезать и залить 1 л водки. Настаивать в темном теплом месте 2 не-

дели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день по 50 мл за 30 мин до еды при **злокачественных новообразованиях различной локализации**.

Репа

Ботаническая характеристика



Это интересно

В диком виде это растение не встречается. Считается, что родина культурной репы – Передняя Азия. Ее выращивали задолго до нашей эры. Точно известно, что в Древней Греции репу широко культивировали наряду с хлебными злаками и виноградом. А в Средние века по всей Европе репу разводили в огромном количестве. До появления картофеля, фактически до конца XVIII в., репа играла выдающуюся роль в питании европейцев. Она была тем, чем позже стал картофель, – вторым хлебом. А на Руси, где хлебные злаки давали хороший урожай далеко не каждый год, репа нередко выступала и «первым хлебом», спасавшим людей от голодной смерти. Поговорка «дешевле пареной репы» как раз свидетельствует о ее былом широком распространении.

Репа – *Brassica rapa* L. – двулетнее растение из семейства крестоцветных, или крестоцветных.

Корнеплод мясистый, обычно округло-плоской, реже удлиненной и шарообразной формы, снаружи желтый или белый. Верхняя часть корнеплода, выступающая из почвы, зеленеет или приобретает другую окраску, отличную от подземной части, может быть буро-желтой, бронзовой, фиолетовой, даже черной. У некоторых сортов верхняя половина красная, почти как у редиса. Мякоть корнеплода сочная, желтая или белая, своеобразного приятного вкуса. Листья растений первого года длиной до 50 см, желтовато-зеленые, покрытые щетинками. Цветоносные побеги второго года жизни высокие ветвистые. Стеблевые листья сизоватые или светло-зеленые, верхние сидячие. Цветки желтые. Стручок длинный, с многочисленными шарообразными мелкими семенами и длинным носиком. Семена коричневой окраски, быстро теряющие всхожесть.

Репа устойчива к холодам, имеет короткий вегетационный период, поэтому ее выращивают преимущественно в умеренной полосе, а также в северных районах и горах. Холодостойка, семена начинают прорастать при температуре 15 °С, растения выдерживают кратковременные заморозки до -10 °С. Семена прорастают очень быстро, на 3–5 сутки после посева появляются всходы. Товарную продукцию – готовые к употреблению корнеплоды – репа дает через 60–80 суток после посева.

Лекарственное значение

С лечебными целями репу используют только в народной медицине. Считается, что она возбуждает **аппетит** и улучшает **зрение**. Сок из ее корнеплодов – отличное **противоцинготное средство**.

Вареной репой и отваренным из нее соком лечили некогда **ларингиты с резким кашлем** и **охрипlostью голоса**, применяли при **астме**, использовали как средство, улучшающее **сон** и успокаивающее **сильные сердцебиения**. В качестве **противокашлевого средства** употребляют также отвар из корнеплодов.

При **подагре** растертую вареную репу прикладывали к больным местам, а из отвара делали ванны для уменьшения подагрических болей.

Теплым отваром полоскали рот от **зубной боли**, поскольку, как выяснилось теперь, репа обладает **противовоспалительными** и **антисептическими свойствами**.

Астроботаника

Если посадите репу перед полнолунием, она порадует вас скорым и пышным цветением, но плодов от нее вы не дождетесь.

Факт



Репу выращивают ради съедобных корнеплодов. В них содержатся от 8 до 17% сухих веществ, в том числе 3,5–9% сахаров, представленных в основном глюкозой, до 2% сырого белка, 1,4% клетчатки, 0,1% жира, а также 19–73 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), 0,08–0,12 мг% тиамина (витамина В₁), немного рибофлавина (витамина В₂), каротина (провитамина А), никотиновой кислоты (витамина РР), соли калия, кальция, фосфора, железа, магния, серы. Специфический аромат и островатый вкус корнеплоду репы придает содержащееся в нем горчичное масло.

Считается, что отвар репы обладает и *успокаивающим свойством*, улучшает *сон*, поэтому на ночь рекомендуют выпивать его целый стакан.

Кашицу вареных корнеплодов репы прикладывают к *большим суставам*.

В соответствии с рекомендациями старинных лечебников: «Семя репы возбуждает похоть. Мочегонное. Общее противоядие. *Полезна от оспы*».

В книге «Салернский кодекс здоровья» написано: Репка – желудку отрада и ветры выводит наружу. И вызывает мочу, но и зубы вконец разрушает. Плохо вареная репа – мучительных схваток причина.

Рецепты народной медицины

Приготовить отвар из расчета 2 ст. ложки измельченных корнеплодов на стакан кипятка. Пьют отвар по 1/4 стакана 4 раза в сутки для лечения *кашля*. Нередко при кашле просто едят отваренные корнеплоды репы.

При *остром бронхите* приготовить отвар из 2 ст. ложек измельченной репы в 200 мл кипятка. Пить по 50 мл 4 раза в день.

Протертая свежая репа и гусиный жир в соотношении 2:1 используется для втираний при *подагре*.

Две столовые ложки измельченного корнеплода репы варить 15 мин в 200 мл кипятка, процедить. Полоскать полость рта при *зубной боли*. Отвар употребляют и при других недугах, в частности как *мочегонное лекарство*, а также при *дискинезии желчных путей*.

Натертые свежие корнеплоды репы тщательно смешивают с гусиным жиром в соотношении 2:1 и получают мазь, которой намазывают *обмороженные участки тела*.

Принимать по 100 мл 2–3 раза в день сок репы огородной, отжатый из вызревших корнеплодов в августе–сентябре, со столовой ложкой меда при *дискинезии желчных путей*.

Салат

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Салат принадлежит к растениям Юпитера.

Салат посевной – *Lactuca sativa* L. – однолетник из семейства астровых, или сложноцветных.

Корень у него стержневой, со значительным утолщением в верхней части и многочисленными боковыми корневыми ответвлениями. Стебель прямостоячий, крепкий, достигает высоты 60 и даже 120 см. Листья сидячие, у разных сортов различной окраски – от желто-зеленоватой до темно-зеленой (в русском языке даже бытует понятие «салатный цвет» для обозначения

**Это интересно**

Салат – одна из самых древних овощных культур. Считается достоверным фактом, что его выращивали и в Древнем Египте, и в Древней Греции, и в Древнем Риме. Родина его – Средиземноморье. Дикорастущим салат посевной не встречается. Вероятным родоначальником его рассматривают широко распространенный в Евразии, в том числе в России, салат дикий, или компасный, – *Lactuca serriola* Torner. Сейчас эта культура широко возделывается почти повсюду в Евразии и Северной Америке. В России салат культивируют с XVII в.

Лекарственное значение**Это интересно**

Целебные свойства салата ценили еще в Древней Греции и Риме. Древние греки ежедневно потребляли салат, являвшаяся ему снотворное и болеутоляющее действие. Известно, что именно салатом излечился цезарь Август от болезни печени, а знаменитый Гален в старости лечился им от бессонницы.

Факт

Листья салата содержат от 4 до 11% сухих веществ, в том числе до 4% сахаров и до 3% сырого белка. Но не питательными веществами славен салат. Он содержит значительное количество солей важных для человека металлов: калия (до 3200 мг%), кальция (до 108 мг%) и железа. Листья этого растения – источник почти всех известных в растениях витаминов: В₁, В₂, С, Р, РР, К, Е, фолиевой кислоты, каротина (провитамина А).

специфичного колера, присущего листьям этого растения), иногда с красноватой, антоциановой пигментацией жилок. Листовая пластинка цельная или рассеченная, морщинистая, пузырчатая или почти гладкая. Прикорневые листья образуют розетку, из центра которой вырастают цветоносные облиственные стебли. Стеблевые листья отличаются по форме и размерам от прикорневых.

Цветки желтые, язычковые, до 15 мм длиной, обоеполые, собраны по 16–24 в соцветия-корзинки кувшинообразной формы диаметром до 1,5 см. Корзинки образуют на верхушке побега общее метельчатое соцветие.

Плоды – белые, серые, коричневые или почти черные семянки длиной до 4 мм, с хохолком.

Салат – холодостойкое растение, его семена начинают прорастать при 2–5 °С, а растения выдерживают заморозки до -6 °С. Разводят посевом семян непосредственно в грунт, очень редко выращивают рассаду. Светолюбив.

Известно, что повседневное употребление салата улучшает **обмен веществ** и **состав крови**, нормализует работу **органов пищеварения** и **функции нервной системы**, исключает развитие **гипо- и авитаминозов**. Скороспелость растения особенно важна ранней весной, когда еще нет нового урожая и ощущается недостаток витаминов. Салат с уксусом – надежное средство возбуждения **аппетита**. Регулярное употребление в пищу листьев этого растения весной улучшает **пищеварение**, предупреждает **запоры**, повышает **мочевыделение**, успокаивает **боли в желудке**. Особенно полезен салат пожилым людям и лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, поскольку он усиливает **выделение желудочного сока** и **пищеварительных ферментов**, стимулирует **перистальтику кишечника**. Салат обладает также освежающими и утоляющими жажду свойствами.

Питание салатом специально рекомендуют при **ожирении**. Дело в том, что, съев достаточно большой объем листьев, человек ощущает себя сытым, хотя калорийность съеденного очень невелика. Салат включают в диету больных **диабетом**. Есть клинические наблюдения, что свежий сок из листьев салата помогает при **хронических гастритах, язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки**. Более того, как оказалось, под влиянием салатного сока не только улучшается самочувствие больных, но и ускоряется **рубцевание язв**. В народной медицине салат используют для борьбы с **кашлем** и **грудными болями**, с успехом применяют его при **желтухе**.

Богатое содержание витамина Р в салате предупреждает появление **хрупкости кровеносных сосудов**, это особенно важно для больных **диабетом**.

Водный настой семян салата в народе используют как средство, усиливающее **деятельность молочных желез** кормящих матерей. Другие знахари для этой цели рекомендуют женщинам просто регулярно есть листья салата в достаточном количестве. Салат является хорошим **кровоочистительным средством**. Очень помогает при всех **метеопеременах**, хорошо действует при **головной боли**.

Папюс в «Магии» пишет, что салат — способен насытить голодающих. Это тот хлеб, который ангел приносит пророкам в пустыню. Он также писал: «Когда я начал стареть, хотел хорошенько выспаться... я мог себе доставить покой, только съедая на ночь порцию салата».

Рецепты народной медицины

При **повышенной нервной возбудимости** пьют 3 раза в день по половине стакана настоя из свежих листьев салата, который готовится по чрезвычайно простой методике: 1 ст. ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и фильтруют. Такой же настой пьют по 1/2–1 стакану на ночь при **бессоннице** и **тревожном сне**. Правда, нужно помнить, что настой усиливает мочеотделение, поэтому может создать ночью некоторое неудобство. Говорят, что хороший сон обеспечивает смазывание на ночь лба соком из листьев салата.

При **головной боли** рекомендуется прикладывать листья салата к голове.

Свекла

Ботаническая характеристика

Свекла — *Beta vulgaris* L. — двулетнее растение из семейства маревых, образующее в первый год жизни мясистый стержневой корень (корнеплод) и розетку листьев.

У разных сортов корнеплоды различаются формой, размерами, окраской. Различают три подвида свеклы. Их названия отражают основное хозяйственное использование корнеплодов: **столовая**, **кормовая** и **сахарная**. Медицинское применение нашли преимущественно сорта столовой свеклы, поэтому далее мы будем говорить именно о них. Мякоть корнеплодов столовых сортов бывает самых разных оттенков красного и малинового колера. На поперечном срезе обычно хорошо выражены концентрические кольца. Листья с сердцевидно-яйцевидной пластинкой и довольно длинными черешками. Черешок и центральная жилка обычно окрашены в интенсивный бордовый цвет, нередко и вся листовая пластинка красно-зеленая.

На второй год жизни из корнеплода вырастает цветоносный надземный побег с мощным прямостоячим ветвистым стеблем. Через 50–60 сут после посадки корнеплодов свекла зацветает. Цветки расположены пучками по 2–7 на верхушках стеблей и ветвей.

**Это интересно**

В начале нашей эры варенные свекольные корни вошли в рацион питания многих европейских народов. К славянам свекла попала, по-видимому, из Византии довольно давно, во всяком случае, в Киевской и Московской Руси этот овощ знали и разводили. В настоящее время свеклу столовую выращивают практически по всему свету, но особенно широко в умеренном поясе Северного полушария. В России ее культивируют от самых южных границ до Крайнего Севера.

Лекарственное значение**Факт**

Научные нормы рекомендуют потреблять каждому человеку не менее 7,2 кг свеклы ежегодно. Едят корнеплоды, в меньшей степени листья и их черешки. В корнеплодах содержатся: 14–20% сухих веществ, в том числе 8–12,5% сахаров, представленных в основном сахарозой, 1–2,4% сырого белка, около 1,2% пектиновых веществ, 0,7% клетчатки, а также до 25 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), витамины В₁, В₂, Р и РР, яблочная, винная, молочная кислоты, соли калия, кальция, фосфора, железа, магния, йода. В листьях еще больше витамина С – до 50 мг%, а также много каротина (провитамина А).

Они мелкие, невзрачные, зеленоватые или беловатые, с 5-членным простым околоцветником, 5 тычинками и крупным пестиком. Цветение растянутое, продолжается на плантации от 30 до 50 суток.

Плоды – односеменные орешки. При созревании они срстаются и образуют соплодия (клубочки), в каждом из которых бывает до 7 жизнеспособных семян.

В дикорастущем состоянии свекла столовая и другие подвиды и разновидности свеклы культурной не встречаются. Дикорастущим предком ее считают *свеклу приморскую* (*Beta maritima* L.), растущую до сих пор дико по берегам ряда морей Европы. Однако предполагают, что в процессе окультуривания люди воспользовались, скорее всего, гибридами, которые возникали от случайного скрещивания свеклы приморской с другими дикорастущими видами рода *Beta*.

Установлено, что столовая свекла регулирует *пищеварение*, поэтому ее включают в меню некоторых лечебных диет. В ней содержится бетаин, способствующий расщеплению и усвоению белков пищи. К тому же бетаин участвует в образовании холина, который повышает жизнедеятельность клеток печени и улучшает работу этого важного органа. В этой связи свекла – важный компонент диеты при *заболеваниях печени*, а также *почек* и *мочевого пузыря*. Усиленно рекомендуют есть свеклу лицам, страдающим *геморроем*.

Клетчатка корнеплодов усиливает *перистальтику кишечника*, поэтому свекла очень полезна как легкое послабляющее при *хронических запорах*. Свекольный сок – отличное *желчегонное средство*.

С давних пор свеклу считают *антицинготным продуктом*. Употребление в пищу корнеплодов и особенно листьев этого растения – профилактика и других *авитаминозов*. Наличие в корнеплодах свеклы комплекса разных витаминов и микроэлементов объясняет употребление их для лечения *малокровия*.

Благодаря содержанию йода свекольная пища полезна больным, страдающим *атеросклерозом*, а также всем *пожилым людям* для предупреждения этого заболевания. Вареная свекла несколько понижает кровяное давление, поэтому рекомендуется при *гипертонической болезни*. Лечебный эффект в данном случае обеспечивают соли магния, содержащиеся в свекле в значительном количестве.

Смесь морковного и свекольного соков является наилучшим естественным строителем *кровеных клеток*, особенно красных кровяных телец. Она стимулирует образование эритроцитов, улучшает память особенно при *атеросклерозе*, расширяет кровеносные сосуды. При *гипертонической болезни* это одно из лучших природных средств. Эта смесь укрепляет *нервную систему*, используется при *неврозе* и *бессоннице*.

Известно и наружное употребление свеклы в народной медицине. Авиценна рекомендовал отваренные листья прикладывать (делая повязку) к **злокачественным язвам**. Во времена Авиценны отварные листья использовали при **ожогах**, а в виде мази с медом применяли при **лишайх**. **Паралич лицевого нерва** лечили закапыванием в ухо сока свеклы, смешанного с желчью журавля. Теплый сок закапывали в больное ухо.

Астроботаника

Свекла содержит силы Юпитера, Сатурна, Солнца и Луны. Ботву собирать на растущей Луне перед восходом Солнца. Корнеплоды выкапывать на третьей фазе Луны, на закате.

Им же избавлялись от **перхоти**. Применяли отвар и сок свеклы при лечении трещин на коже после ее **обморожения**. Сок использовали для удаления **бородавок**, а отварные листья в виде повязки накладывали для выведения **веснушек**, предварительно промыв поверхность кожи содой. Сок лучше поставить на несколько часов в холодильник, снять пену и употреблять в смеси с морковным в соотношении (1:4).

Но наиболее изумительно воздействие красной свеклы на клетки раковых опухолей. Описано много случаев излечения больных **раком желудка, легких, прямой кишки, мочевого пузыря** и т. д. тертой сырой свеклой и ее соком. Исследования показали, что основой, содержащей воздействующее на раковые клетки вещество, являются антоцианы – красящие соединения из группы растительных фенолов. Оказалось, что антоцианы и других растений – черники, черной смородины, черной бузины, зверобоя и т. д. – также способны останавливать развитие раковых клеток. Правда, согласно экспериментам красная свекла действует в 8 раз эффективнее.

Правила лечения рака свекольным соком:

1. Принимать его в количестве 600 мл в сутки.
2. Пить сок через равные промежутки времени по 100–200 мл за прием, то есть 5–6 раз в сутки.
3. При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 ч и один раз ночью.
4. Лучше принимать его на голодный желудок, за 10–15 мин до еды и слегка подогретым. Пьют сок мелкими глотками, подольше задерживая в полости рта.
5. Нельзя есть с ним дрожжевой хлеб или запивать его кислым соком. Дрожжи вызывают брожение в кишечнике с образованием кислой среды вместо щелочной. Народная медицина вообще не рекомендует онкологическим больным дрожжевой хлеб и другие мучные изделия, которые готовят с использованием дрожжей.
6. Ни в коем случае не пить только что отжатый сок, так как содержащиеся в нем летучие вещества действуют отравляющим образом, вызывая тошноту, рвоту, икоту, общую сонливость, падение пульса и артериального давления. Сок должен постоять несколько часов в прохладном темном месте, лучше в холодильнике. Прием свежего свекольного сока приводит к абсолютной непереносимости его в дальнейшем.
7. Помимо назначенного количества свекольного сока рекомендуется съедать в сутки около 200 г вареной свеклы как гарнир.

8. Лечение проводят длительное время без перерыва, не менее полугодя-года. При раковых заболеваниях натуральный сок свеклы больным необходимо принимать в течение всей жизни.



Внимание

Тем больным, у кого чувствительный желудок, сок сырой свеклы нужно смешивать с овсяными хлопьями.

У больных, прошедших облучение, можно предупредить нежелательные реакции, если в этот период они будут регулярно есть много красной свеклы.

Ежедневный прием сока свеклы может привести к его нетерпимости. Тогда сок смешивают с овсяными хлопьями, хреном, простоквашей, которые меняют его вкус.

Лечение красной свеклой действительно, пока больной принимает ее препараты. В противном случае через 1–3 месяца наступает рецидив. Однако свеклу нельзя принимать как панацею от всех бед, и лечение онкологических больных нужно проводить с учетом всех тех лекарственных растений и продуктов животного и растительного происхождения, которые рекомендуются научной и народной медициной. Здесь мы сталкиваемся с проблемой индивидуальности человеческого организма. Препарат, полезный одному человеку, может не подействовать на другого больного.

Рецепты народной медицины

При **хронических запорах** рекомендуют съесть по утрам, до приема другой пищи, по 100–150 г вареной свеклы.

Для лечения **малокровия** пить 3 раза в день по 1/3–1/2 стакана смеси соков свеклы и моркови. Это лекарство эффективно и как общеукрепляющее средство. Чистый сок сырой свеклы советуют пить для **улучшения обмена веществ** и **укрепления организма**.

При **малокровии** принимать перед едой 2–3 ст. ложки смеси соков из корнеплодов свеклы, моркови и редьки, взятых поровну.

При **повышенном кровяном давлении** и как успокаивающее средство советуют принимать 3–4 раза в день по половине стакана свекольного сока, смешанного пополам с медом. Косметологи считают, что регулярное употребление сока сырой свеклы надолго сохраняет свежесть и красоту лица.

Толченые листья полезно прикладывать к **воспаленным глазам**.

При **головной боли** листья кладут на лоб.

При **мигрени** положить в ухо тампон, смоченный соком красной свеклы или лука.

Для уменьшения **зубной боли** можно положить на пораженный зуб сырую свеклу.

Чтобы избавиться от **вшей**, нужно положить на голову припарку из сваренной и растертой свеклы.

При **хроническом насморке** рекомендуется немного перебродивший сок свеклы закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день.

Для лечения **тонзиллита, ангины** натереть 1 стакан свеклы, влить 1 ст. ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать и прополоскать им рот, горло и немного проглотить (1–2 ст. ложки). Продолжать процедуру до выздоровления.

При **мастопатии** полезно натереть красную свеклу на мелкой терке и смешать с медом (3 части свеклы и 1 часть меда), уложить эту смесь на капустный лист и прикладывать к уплотнению.

При **желчнокаменной болезни** варить несколько корнеплодов свеклы до тех пор, пока она не станет как сироп. Пить по 150 мл несколько раз в день.

При **остром гепатите** пить ежедневно по чашке сока красной свеклы и редьки (пополам).

При **менструальном расстройстве** сок свеклы весьма полезен, в особенности если во время этого периода пить его небольшими порциями (50–100 мл) 2–3 раза в день.

Томат (помидор)

Ботаническая характеристика

Томат – *Lycopersicon esculentum* Mill. – многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых с сильным специфическим запахом.

Возделывают его как однолетник. Стебли прямостоячие или стелющиеся. Обычно высота растения не превышает 70 см, но в теплицах стебель может вытянуться до 3 м. Листья очередные, прерывисто-перисто-рассеченные, длиной до 35 см. Сегменты их цельные или перистраздельные, на одном листе они разных очертаний и размеров. Стебли, листья и чашечки опушены железистыми волосками.

Цветки собраны в небольшие соцветия. Они имеют 5-листную зеленую чашечку, 5-лепестковый зеленовато-желтый венчик диаметром до 2 см, 5 тычинок с крупными пыльниками, конусом окружающими столбик пестика.

Плод – по ботанической терминологии ягода разнообразной формы, величины и окраски, с многочисленными мелкими семенами. Преобладают у нас сорта с плодами шаровидной, слегка сплюснутой или сливовидной формы, диаметром до 10 см, красного, малинового, розового, реже желтого или лимонного цвета. Семена сохраняют всхожесть до 8 лет.

Выведены более 700 сортов, различающихся продолжительностью жизни, формой, размерами и окраской плодов, их химическим составом и вкусом.

Лекарственное значение

Еще в Средние века выявлены некоторые лечебные свойства томата. Например, кашка (паста) из его растертых плодов, нанесенная на **злойные раны**, способствует их успешному заживле-

Это интересно



В свежих плодах 4,5–8% сухих веществ, в том числе 1,5–7% сахаров, представленных в основном моносахарами (глюкозой и фруктозой), до 1,6% сырого белка, крахмал, клетчатка, пектиновые вещества. Они содержат также до 55 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), 0,8–1,2 мг% каротина (провитамина А), 0,3–1,6 мг% тиамина (витамина В₁), 1,5–6 мг% рибофлавина (витамина В₂), пантотеновую, никотиновую, фолиевую, лимонную и яблочную кислоты, минеральные соли, витамин К.

**Это интересно**

Томат до сих пор встречается дикорастущим в тропиках Южной Америки. После открытия Америки оттуда в Европу были вывезены семена многих диковинных для европейцев растений. Среди них был и томат, привлекающий внимание живописными плодами самых разных оттенков оранжевого и красного цветов. С начала XVI в. его выращивали в Испании, Италии, а затем и в других странах Западной Европы как оригинальное декоративное растение. Лишь в XIX в. томат стал по-настоящему пищевой культурой, а расцвет его возделывания наступил только в середине XX столетия.

нию. И это не мистика, а вполне объяснимое явление с точки зрения современных знаний. Оказывается, в плодах этого растения содержатся вещества, подавляющие развитие болезнетворных микроорганизмов. Сейчас, когда мы имеем сильнейшие антибиотики, мало кто томатом заживляет раны, но в Средние века лекарственные свойства этого растения ценились достаточно высоко. Однако в народной медицине до сих пор кашлицу из зрелых плодов томата и сок применяют как **ранозаживляющее** и **противоопухотворное средство**.

В настоящее время плоды томата, и в особенности сок из них, пользуются заслуженной славой средств, предупреждающих **авитаминозы**. В современной медицине помидоры рекомендуют в качестве лечебно-диетического средства больным с **нарушением обмена веществ**, при **пониженной кислотности желудочного сока**, **заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы** и прежде всего в тех случаях, когда имеются **нарушения обмена калия**.

Томатный свежий сок — один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию. Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислоты, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Все эти кислоты необходимы при обменных процессах организма.

**Внимание**

В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных и консервированных томатов.

Несколько лет назад врачи настойчиво рекомендовали пожилым людям, а также страдающим **подагрой** и другими **заболеваниями суставов** воздерживаться от употребления в пищу помидоров из-за большого содержания в них щавелевой кислоты. Научные исследования показали, что щавелевой кислоты в помидорах содержится гораздо меньше, чем в картофеле, свекле, шпинате, не говоря уж о щавеле.

Томатный сок входит в состав некоторых лосьонов и кремов. Косметологи накладывают маски из растертых плодов томата при **вялой** и **излишне пористой коже лица**.

Астроботаника

Помидоры содержат силу Солнца, Марса, Луны. Собирать на второй фазе Луны в 13-й или 14-й лунный день, на закате Солнца.

Рецепты народной медицины

Чтобы получить **суточную дозу витаминов С, А, солей железа и калия**, достаточно ежедневно употреблять 150–200 г свежих помидоров или 2 стакана томатного сока.

Для **задержки развития патогенных для человека микроскопических грибов** принимать 2–3 раза в день до еды 200 мл томатного сока, приготовленного из спелых плодов помидора, со столовой ложкой меда.

При **глаукоме** выпивать в течение дня перед едой по стакану томатного сока со столовой ложкой меда.

Топинамбур

Ботаническая характеристика

Топинамбур, или **земляная груша**, — *Helianthus tuberosus* L. — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных.

Имеет шершавый (покрытый волосками) стебель длиной 2–3 м, корневище с клубнями. Листья с тремя продольными жилками, шершавые из-за маленьких волосков. Внизу листья супротивные, сверху — очередные. Цветки желтые ложноязычковые. Период цветения — август–сентябрь. Наиболее ценная часть — клубни, которые выкапывают поздней осенью. Собрать урожай можно и ранней весной.

Лекарственное значение

По химическому составу топинамбур напоминает картофель. Хотя питательная ценность его ниже, чем у более известного собрата, топинамбур очень богат полисахаридами (в частности инулином), органическими кислотами, витаминами, клетчаткой, которые способствуют выводу из организма **солей тяжелых металлов, ядов, радиоактивных веществ**.

При расщеплении инулина в организме образуется фруктоза, необходимая страдающим **сахарным диабетом**. Топинамбур очень полезен при **нервных** и **физических перегрузках** (благодаря витаминам группы В), способствует восстановлению **нервной системы**, улучшает **зрение**.

Клубни топинамбура содержат множество микроэлементов — соли железа, кремния, калия, фосфора, цинка. Поэтому это растение включают в рацион больных, перенесших **инфаркт миокарда** или **инсульт**, страдающих **гипертонией**.

Топинамбур используется также в качестве **бактерицидного средства**. Его клубни рекомендуют больным **лихорадкой, дизентерией, энтеритом**. Растение применяют для местного лечения **ожогов, экземы, псориаза, воспаленных суставов** при **артрите** и **подагре**. Некоторые врачи утверждают, что свежеприготовленный сок при внутреннем и наружном применении восстанавливает пигментацию при **витилиго**.

Топинамбур известен также как лечебное средство при **мочекаменной и желчнокаменной болезнях, запорах, язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, атеросклерозе, ожирении** и других заболеваниях.

Рецепты народной медицины

При **сахарном диабете** рекомендуется съедать по 100 г сырых клубней за 15 мин до еды 3 раза в день.

Для лечения **гипертонии** и профилактики **спазмов периферических сосудов** пить сок из травы по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

При **переломе кости** свежие листья и стебель измельчить и приложить к пораженному месту.

Это интересно

Топинамбур был введен в культуру в Северной Америке много веков назад. Индейцы называли его топинамбо, нынешнее название растение получило уже в Европе, куда было завезено в начале XVII в. В том же, XVII в. растение попало в Россию и получило распространение как неплохое лечебное средство от болезней сердца. По приказу царя Алексея Михайловича был проведен опрос наиболее авторитетных знахарей об известных им способах врачевания и лекарственных средствах. Оказалось, что многие из них пользуются топинамбуром, настоящим на вино, для лечения сердечных недугов.

При **изжоге, гипертонии, язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, полиартритах** рекомендуется пить свежесжатый сок по 0,5 стакана за 15 мин до еды 3 раза в день.

Для лечения **туберкулеза легких** полезно пить перед едой по 0,5 стакана сока, разведенного 1:2 водой.

При **гипертонии, сахарном диабете, анемии, нарушении функции поджелудочной железы** отварить 3 сырых клубня или 3 ст. ложки сухих в 1 л воды, пить по 1 стакану отвара 5 раз в день 2–3 раза в нед.

При **пиелонефрите, цистите, анемии, лейкозе, холецистите, сахарном диабете, ожирении** залить 1–2 ст. ложки порошка клубня 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 стакану за 15 мин до еды.

Натереть на терке клубни, прикладывать к пораженным местам при **экземе, псориазе, ожоге**.

При **остеохондрозе, отложении солей, артрите** 10 листьев измельчить, залить 3 л кипятка, настоять 30 мин, вылить в ванну. Принимать ванну 10–15 мин, курс – 8 процедур.

Натереть клубни на терке, кашицу прикладывать на **раздраженные участки кожи лица** на 20 мин. Провести 10 процедур, после каждой делать перерыв 3 дня.

Фасоль

Ботаническая характеристика

Фасоль – *Phaseolus vulgaris* L. – полиморфное растение из семейства бобовых.

Выведено множество сортов, сильно различающихся и по внешнему виду, и по характеру использования их человеком. Разные сорта варьируют по форме листьев, окраске цветков, длине и форме плодов. Изменчивы также и размеры растения. У сортов кустовой формы стебель прямостоячий, невысокий (20–45 см), сильно ветвится. У других более многочисленных сортов стебель вьющийся, длиной до 5 м, по искусственным опорам может подниматься на большую высоту. Корень стержневой, проникает на глубину более 1 м. Листья тройчатые, с длинными черешками.

Цветки расположены группами по 2–8 на длинных цветоносах. Окраска венчика у разных сортов неодинаковая – от чисто-белых до темно-розовых и фиолетовых оттенков. Преимущественно самоопыляющееся растение. Бобы висячие, прямые или изогнутые, длиной от 5 до 28 см. В каждом бобе от 2 до 8 эллиптических семян самой разнообразной окраски. Они могут быть однотонными от белых до темно-лиловых и почти черных цветов, но чаще бывают крапчатыми или пятнистыми, а нередко с мозаичным рисунком. При виде горсти разноцветных фасолевых семян так и кажется, что это речные окатанные камушки, которыми любят играть дети.

Факт

Фасоль – высокобелковая продовольственная культура. По характеру пищевого использования ее сорта делятся на две группы. Луцильные сорта возделывают для получения сухих семян. В них 24–30% хорошо усваиваемого человеком белка, до 2% сахаров, до 22 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С). Сахарные, или овощные, сорта фасоли рассчитаны на употребление в пищу всего боба целиком со створками и семенами. Срывают бобы сахарных сортов недозрелыми, когда они еще не огрубели.

Астроботаника

Фасоль считается растением Меркурия и Луны.

Лекарственное значение

Это интересно

Фасоль – древнее культурное растение американского происхождения. Дико нигде не произрастает, достоверные предки неизвестны. Возделывалась в Новом Свете задолго до появления там европейцев. Археологические находки остатков фасоли в Мексике и Перу свидетельствуют о том, что фасоль культивировали уже примерно за пять тысячелетий до н. э. После экспедиций Христофора Колумба ее стали разводить в европейских странах и их «заморских колониях», расположенных в Африке и Азии. В Россию фасоль попала в XVII или XVIII в. В значительном объеме ее выращивают преимущественно на Северном Кавказе и в Центрально-черноземных областях.

Фасоль – теплолюбивое растение. Ее семена начинают прорастать при 10 °С. Даже небольшие заморозки (от -0,5 до -1 °С) губят всходы. Правда, некоторые вновь выведенные сорта более холодостойки – семена у них начинают прорастать при 7–8 °С, а всходы выдерживают кратковременные заморозки до -2 °С. Вегетационный период разных сортов длится от 70 до 200 сут.

В древней медицине, по описаниям Абумансура Муваффака, считалось, что фасоль возбуждает **потенцию**, повышает **диурез**. Красная фасоль является более эффективной: она способствует выведению мертвого плода из матки и останавливает **послеродовое кровотечение**.

Авиценна считал фасоль полезной для **груди** и **легких**. Чтобы фасоль не пучила, он рекомендовал сочетать ее с горчицей, перцем или уксусом с солью.

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVI в.), фасоль обладает **очищающими свойствами**, растворяет **камни**. **Мочегонное действие** оказывает в основном кожура семян фасоли. Фасоль, особенно белая, пучит живот, долго переваривается, дает полноту телу. Чрезмерное употребление фасоли вызывает плохие сны.

О свойствах фасоли можно прочесть в европейских травниках XVII в. Ее семена усиливают секрецию желудочного сока, поэтому пюре из них назначают при **гастритах с пониженной кислотностью**. Настой и отвар плодов фасоли в народной медицине применяют при **заболевании почек** и **мочевого пузыря**, а также при **сердечной слабости, отеках сердечного происхождения, нарушении сердечного ритма, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме и подагре**.

Несравненно более широкое использование в качестве лекарства нашли створки плодов фасоли. В народной медицине считается, что створки бобов обладают **мочегонным действием** и препятствуют образованию **песка** и **камней** в **мочевом пузыре** и **мочеточниках**. «Чай» из них применяют с давних времен как мочегонное средство при **задержках мочеиспускания** и **водянке, болезнях мочевого пузыря, воспалении почек**, а также при **ревматизме, ишиасе, подагре, экземе** и других **кожных заболеваниях**.

В составе створок бобов фасоли содержатся вещества, снижающие содержание сахара в крови, то есть обладающие **гипогликемическим действием**. В экспериментах на животных с помощью экстракта из створок удавалось понижать уровень сахара в крови на 30–40% на 6–10 ч. Однако у людей такого эффекта достичь пока не удается. Тем не менее отвары из створок рекомендуют при легких формах **диабета**.

Иногда в качестве третьего компонента добавляют мелко порубленную овсяную солому. Сок фасоли особенно полезен диабетикам. Установлено, что сок фасоли и брюссельской капусты содер-

**Внимание**

жит элементы, обеспечивающие нормальное выделение инсулина для содержания пищеварительных органов.

Не следует переоценивать эффективность лекарств из фасоли, их правильнее рассматривать как вспомогательное средство.

Рецепты народной медицины

При **заболевании почек, отеках сердечного происхождения** 1 ст. ложку бобов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают 10 мин и процеживают горячим. Принимают по 2 ст. ложке 3–4 раза в день после еды.

При **желчнокаменной и почечнокаменной болезнях** настой из цветков фасоли рекомендуется народными целителями в разведениях 1:10 или 1:50 (20 г цветков на 200 мл воды заваривать как чай). Принимать по 0,5 стакана 3–5 раз в день до еды.

При **хроническом панкреатите** принимать по 100–200 мл сока фасоли, отжатого в июне–сентябре из зрелых и свежих незрелых плодов 3 раза в день со столовой ложкой меда.

При **сахарном диабете** 40 г измельченных створок залить 2 стаканами воды, прокипятить в закрытой посуде на водяной бане в течение 40–60 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Для лечения **сахарного диабета** рекомендуется отвар из равных частей створок фасолевых бобов и листьев черники. При этом 2 ст. ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка. Принимают настой по 1/3 стакана 4–5 раз в день во время еды.

При **сахарном диабете** принимать по 100 мл сока фасоли, отжатого в июне–сентябре из зеленых, незрелых плодов 3 раза в день со столовой ложкой меда.

В народной медицине мукой из фасолевых семян пользуются как присыпкой для лечения **ран, ожогов, экземы, раковых язв**. Таковую муку, замешанную с медом, в виде лепешек прикладывают к нарывам и фурункулам для ускорения их «созревания».

Чеснок**Ботаническая характеристика**

Чеснок, или лук посевной, — *Allium sativum* L. — растение из семейства луковых.

В диком состоянии чеснок неизвестен. В настоящее время чеснок выращивают почти во всех странах мира.

Облик этого растения известен далеко не каждому, горожане знают лишь, как выглядят луковицы чеснока. Они состоят из 4–30 отдельных долек (зубков), покрытых самостоятельными чешуйчатыми оболочками, и, кроме того, вся луковица одета общей беловатой перепончатой оболочкой. А вот как выглядят растения чеснока на грядках: у него прямостоячие стебли высотой до 100 см и более. Снизу, примерно до половины своей высоты, стебли одеты лис-



Это интересно

Чеснок культивируется уже несколько тысячелетий. Введен в культуру в Средней или Юго-Западной Азии. Это одно из древнейших культурных растений. Известно, что уже в древние времена его выращивали в Египте, Греции, Риме, чуть позже – в Китае. По свидетельству Геродота, строители пирамиды Хеопса в Древнем Египте получали чеснок, лук и редьку для сохранения здоровья и работоспособности. Геродот свидетельствовал: «На эти овощи было истрачено 1600 талантов серебра». В пересчете на современные деньги это 30 млн. долларов. Чеснок и лук в Древнем Риме и Египте применяли при мумификации. Древние греки, римляне, финикийцы ценили чеснок в равной степени как пряность и как лекарство.

Лекарственное значение



Это интересно

По древним законам лечебной магии, греческая бабка-повитуха, принимая роды, непременно должна была иметь при себе чеснок, а комнату наполнить ароматом этого растения. После родов (или крещения) на шею ребенка вешали ожерелье из чесночных зубков.

товыми влагалищами. Листья линейные, плоские, с килем на нижней стороне, довольно грубые, темно-зеленые с сизым оттенком, с длинным влагалищем. Стебель заканчивается верхушечным малоцветковым соцветием-зонтиком. Оно окружено однолистным опадающим при расцветании чехлом, который на верхушке продолжается в длинный носик. Цветки мелкие, на длинных цветоножках, с венчиковидным околоцветником грязно-белой или бледно-лиловой окраски. Очень часто вместо цветков (или наряду с ними) в соцветии развиваются воздушные почти шаровидные луковички с оттянутым носиком, пригодные для размножения. Нормальные плоды не завязываются. Семенное размножение этот вид в процессе многовекового культивирования утратил полностью.

Как и каждая культура с многовековой историей, чеснок представлен сейчас тысячами разнообразных сортов, различающихся по многим параметрам. Соответственно и приемов выращивания существует великое множество. На индивидуальных огородах разводят чеснок чаще всего дольками луковицы – зубками. Обычно их высаживают в почву весной, но есть и озимые сорта, которые сажают осенью, благо растение достаточно морозоустойчивое.

Чеснок возбуждает **аппетит**, усиливает **выделение ферментов** в пищеварительных органах, способствует лучшему **перевариванию** и **усвоению пищи**. Весной можно потреблять в пищу молодые листья чеснока, отличающиеся острейшим вкусом и сильнейшим запахом. В них много витаминов, особенно аскорбиновой кислоты – до 140 мг%.

Чеснок считается одним из первых растений, введенных в культуру человеком. Первыми грамотными «чесноководами» были древние шумеры. Во времена царя Нимврода отвары и настои из чеснока использовались как эффективное **жаропонижающее, слабительное, тонизирующее, дезинфицирующее средство**. В одной из расшифрованных табличек чеснок называют «сердитым» и благодетельным. Помимо медицины удивительные способности чеснока использовались и в быту: чеснок употребляли в некоторых сортах пива, подмешивали в ячменный хлеб, клали в курильницы и окуривали помещения.

Чеснок был верным помощником античных врачей Греции и Рима. Древнегреческие лекари-ятросы варили чеснок в вине, соединяли его с другими лекарствами и использовали в качестве **дезинфицирующего** и **заживляющего средства**. Из маковых семян готовили вытяжку, смешивали ее с чесночным соком и добавляли в вино. Этим снадобьем поили больных накануне болезненных операций, им же пропитывали повязки на ранах, чтобы унять **боль** и предотвратить **заражение крови**.

В египетском папирусе «Кодекс Эберса», написанном примерно в 1550 году до н.э. и посвященном медицине, приводятся более

**Это интересно**

В Сибири женщины, провожая мужчин в дальнюю дорогу с обозом, вешали уезжающего на шею ниточку с зубком чеснока (оберегом) и в придачу давали маленький мешочек с чесноком от хворей.

**Это интересно**

Всемирную «чесночную» историю трудно представить без ее русской странички. Чеснок был известен русскому мужику с незапамятных времен, его разводили повсеместно, и шел он на самые разные домашние потребности. Чесноком приправляли пищу, его подмешивали в квас, им лечились, он был незаменимым средством в борьбе с нечистой силой и с докучливыми домашними насекомыми. Пожилые суеверные люди в кармане носили чеснок против испуга и злых духов. На Руси в сочельник и в дни Великого Поста натирали чесноком грудь, подмышки, ступни, чтобы избежать наваждения дьявола. В некоторых деревнях на юге России, когда невеста отправлялась в церковь, для охранения от порчи ей вплетали в косу головку чеснока. При порче рекомендовалось съесть натошак зубок чеснока.

**Факт**

Луковицы выделяют среди луков и других овощей самым высоким содержанием сухого вещества – до 40%. В луковицах чеснока содержатся 20–27% углеводов, до 8% белка, до 35 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), витамины В₁, В₂, В₆, никотиновая кислота, фитостерин, соли калия, кальция, фосфора, железа, серы, магния, марганца, йода, меди, другие биологически активные вещества. Специфический запах и острый вкус чеснока вызывают содержащиеся в нем эфирное масло (до 30 мг%) и гликозид аллин.

800 рецептов. Упоминается чеснок и как эффективное средство при лечении **заболеваний сердца, головной боли, укусах, глистных заболеваниях и опухолях.**

Древнекитайская медицина применяла чеснок в качестве **антитоксического, отхаркивающего, мочегонного** и **противоглистного средства.**

«От всяких заболеваний» – так кратко определил свойства чеснока Авиценна. Он рекомендовал прием свежего сока или вареного чеснока при **воспалении седалищного нерва**, в качестве болеутоляющего средства при лечении **зубной боли, хронического бронхита, заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, а также в качестве мочегонного и противоглистного. Как **противоядие от укусов змей** он рекомендовал принимать чеснок внутрь, а также местно в виде повязок из кашицы луковицы для лечения **нарывов, прыщей, ран.**

Чесноком пытались лечить на Руси все хвори. Со временем русские «лечцы» делали попытку осмыслить лечебные свойства чеснока, а вместе с ним и лука в обобщенном виде: «...а толстые и липкие мокроты в теле рвет, отворяет мочу и месячное женское возбуждает, охоту к естве (еде) делает и похоть телесную возбуждает теплом своим и мокротою. Сок его, в ноздри впушенный, или нюханье, носом впушенное, голову чистит и волосы родит... А имеет силу вытягивать кровь наверх тела, того для делает кожу румяную и красную. Семя его прокажу или лишаят труд с лица стоняет, а коли тем семенем потрешь коросты или где волосы опадут, zelo на то пособляет, с медом приложенное, и бородавцы стоняет...».

В Средние века, да и позже в Германии, Франции и в других странах Европы, а также у нас в России чеснок считался высокоэффективным средством во время эпидемий **чумы, холеры, брюшного тифа.**

В европейских странах им лечили **кишечный и легочный туберкулез, дизентерию, тиф, дифтерит.** В России настойку чеснока на водке использовали для лечения от **камней в почках** и **мочевом пузыре.** Чесночное масло употребляли в Европе и на Кубе против **желтухи.** У многих народов чеснок считается средством, предохраняющим от действия **ядов** и **укусов ядовитых змей.**

Вера в чеснок как в панацею у разных народов сохраняется на протяжении тысячелетий, несмотря на бурный прогресс медицинских наук.

«Чеснок все равно, что десять матерей» (инд.), «Чеснок семь недугов изводит» (русс.). Во время Великого Поста на Руси говорили: «Чеснок да редька – так и на животе крепко».

Древнеримское **средство от усталости**, воспетое еще Вергилием, – это хорошо истолченная в ступе смесь чеснока, соли, твердого сыра, листьев руты и кориандра.

А успокаивающее средство, издревле используемое сингалами Шри-Ланки в домашнем лечении, – отвар чеснока.

При **дифтерии, сыпном тифе, лихорадке, брюшном тифе** знающий индийский лекарь порекомендует постоянно употреблять целые зубки чеснока, то же посоветует фитотерапевт для устранения **бессонницы** и **головной боли при климактерических неврозах**.



Это интересно

Древние римляне были уверены, что чеснок умножает силы, укрепляет дух, лечит от всех болезней. Он входил в рацион легионеров; по многу раз в день заставляли есть чеснок воспитанников гладиаторских школ – ибо он, как считалось, умножал храбрость и рождал презрение к смерти. Сохранилась поговорка того времени «Чеснок воспламеняет сердце героя, когда оно оледеневаеет».



Это интересно

Греческие гладиаторы, а позднее римские солдаты использовали чеснок как амулет, закладывая зубки перед битвой за пояс и полагая при этом, что покровитель чеснока – неустрашимый дух Марса – не оставит их в тяжелую минуту боя. Не брезговали чесноком даже римские императоры: зная коварный нрав приближенных, они употребляли в пищу чеснок в профилактических целях, считая его надежным противоядием.



Внимание

Для профилактики **острых насморков** полезно вдыхание паров свежемолотого чеснока.

С давних пор на Кавказе, чтобы предупредить **простудные и инфекционные заболевания**, подвешивают на шею мешочек из ткани красного цвета с головкой чеснока и набивают матрасы травой чабреца.

Традиционное для японцев **потогонное средство** – чесночная кашка с отваренной на пару горячей вермишелью.

Сильным **противомикробным действием** обладает зола чеснока. Еще Гиппократ рекомендовал смешивать золу с растительным маслом и полученную смесь использовать для лечения **знойных ран**.

Известна мазь из смеси золы из чеснока (3 головки) с медом (50 г), которую втирают в участки кожи, пораженные **экземой** или **язвой**, или в волосистую часть головы при **выпадении волос**.

Способностью сульфидов чеснока «склеивать» свободные молекулы яда, делать их инертными можно воспользоваться, чтобы выводить химические пищевые добавки, не позволяя им переходить в убийственные для человека канцерогенные формы.

Выпускаемые фармацевтической промышленностью таблетки **аллохол**, содержащие сухой экстракт чеснока, применяют в качестве желчегонного средства при **хронических гепатитах, холангитах и холециститах**, используют при **хронических запорах** как слабительное.

Большое количество свежего чеснока и препаратов из него нельзя принимать больным в стадии обострения геморроя, а также тем, у которых имеются воспалительные процессы в почках (нефриты и нефрозы).

Рецепты народной медицины

Натереть десну около **больного зуба** долькой чеснока, предварительно очистив ее от шелухи.

Для предупреждения и лечения **гриппа** чеснок издавна употребляется в свежем виде с одновременным закапыванием в нос (по 2–3 капли 3 раза в день).

При **абсцессе легкого** 40 г чеснока настаивать в закрытом сосуде в 100 мл водки. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Ячмень на глазу можно предотвратить, если смазывать начинающее припухать веко свежим соком чеснока в течение 2–3 дней.

При **ангине, остром тонзиллите (воспалении неба, зева, небных миндалин и других воспалительных процессах в глотке и гортани)** рекоменду-

ется принимать свежеприготовленный сок, отжатый от тертого чеснока. Глотать его следует медленно по 1 ч. ложке 3 раза в день. Для устранения запаха используют зелень петрушки или аира.

Певцам, чтобы избежать **хрипоты**, рекомендуется съедать ежедневно сырые или вареные лук и чеснок, а перед выступлением выпивать по стакану воды, прокипяченной с чайной ложкой меда. Во избежание потери голоса полезно натошак употреблять печеный чеснок.

Страдающим **малярией** рекомендуется отвар из одного зубка чеснока, растертого в молоке (3 стакана).

От **бородавок** помогает смесь из тертого чеснока и небольшого количества меда. Ежедневно на ночь ее наносят толстым слоем на поврежденный участок кожи и фиксируют лейкопластырем.

При обострении **радикулита** к пояснице на 5–7 мин прикладывают марлевый мешочек с тщательно растолченным чесноком до появления первых признаков жжения. Потом эту область натирают подсолнечным маслом (50 г) и обвязывают шерстяной тканью.

При **коклюше** сок чеснока со свиным жиром втирают в области шеи и грудной клетки.

Как **противоглистное средство** назначают свежий сок чеснока по 10–20 капель с молоком 2–3 раза в день. А для выведения остриц делают клизму из расчета 1–2 ч. ложки сока чеснока на 0,5 стакана теплого молока.

При лечении **гипертонической болезни** рекомендуют прием чеснока на ночь по 2–3 измельченные дольки в течение 2 дней подряд с двухнедельным перерывом.

Чеснок применяют при **атонии желудочно-кишечного тракта**. Его нужно систематически съедать по 2–3 зубка 3 раза в день вместе с обычной пищей.

Настойка чеснока на водке помогает при **подагре, ревматизме, камнях в почках и мочевом пузыре**. Очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ – все сосуды в организме, особенно кровеносные, становятся эластичными; предупреждает **гипертонию, инфаркт миокарда, стенокардию, склероз**, образование различных **опухолей**. Снимает **головную боль, шум в ушах, восстанавливает зрение**.

Чеснок должен быть свежий, крупный, с большими белыми зубчиками. Бутыль обязательно должна быть темного стекла, сухой и чистой. Перед приготовлением настойки ее нужно слегка нагреть. Пробка должна быть хорошо притертой. В приготовленную пол-литровую бутылку всыпать 1 головку очищенного и крупно измельченного чеснока. Залить чеснок 2 стаканами чистой водки и поставить настаиваться от фазы новой Луны до полной. Встряхивать бутылку дважды в день – утром и вечером. По истечении указанного срока все тщательно профильтровать и поставить в прохладное место. Чесночную настойку принимать по 10–12 капель утром и перед сном.

Астроботаника

Чеснок содержит силы Марса, Луны, Солнца. Собирают перья на растущей Луне от восхода Солнца до полудня, корнеплоды – на третьей фазе Луны, в 16-й или 17-й лунный день, вблизи заката Солнца.



Шпинат

Ботаническая характеристика



Это интересно

Одомашнивание шпината произошло в Юго-Западной Азии не позже чем во II в. до н. э. Шпинат был особенно популярен у арабов. Они его называли даже «королем овощей». В Европе это растение выращивают со средних веков. Арабы завезли шпинат первоначально в Испанию. В настоящее время его достаточно широко культивируют в странах Западной Европы и Америки, а также в Японии и Китае как неприхотливую раннюю зелень. В России шпинат как овощ известен с XVIII в., но широкого распространения он не получил.

Шпинат огородный – *Spinacia oleracea* L. – однолетнее растение из семейства маревых со стержневым корнем и прямостоячим стеблем высотой 30–60 см.

В начале развития растения листья сближены на только-только появляющемся из почвы стебле, в результате располагаются розеткой. Листья с цельной или слегка лопастной пластинкой с копьевидным основанием и крепким черешком. Листовая пластинка мясистая, иногда гофрированная, яйцевидной или округлой формы.

Цветки раздельнополые, невзрачные. Растения двудомные, ветроопыляемые. Мужские особи несут узкометельчатые соцветия, в каждом цветке простой 4-членный светло-зеленый околоцветник и 4 тычинки. На женских особях по сравнению с мужскими листьев больше и они значительно крупнее, цветки без околоцветника, располагаются в пазухах листьев клубочками по несколько штук, в каждом цветке пестик с 2–6 нитевидными рыльцами, цветки снабжены двух–четырёхзубчатыми покрывалами.

Плоды – округлые орешки, окруженные разросшимся покрывалом, нередко имеющим колючие выросты-рожки.

Вопреки сведениям из некоторых популярных книг дикорастущим современный шпинат огородный не встречается в настоящее время нигде. В Закавказье и Передней Азии произрастает близкий вид – **шпинат четырехтычинковый** (*Spinacea tetrandra* Stev.), который местные жители активно потребляют в пищу. Вероятно, он был родоначальником шпината огородного.

Шпинат – очень холодостойкое и влаголюбивое растение. Его разводят посевом семян в грунт. Сеют рано весной, что обеспечивает получение раннего урожая. Семена начинают прорастать при 2–3 °С. Всходы переносят заморозки до -5 °С. Оптимальной температурой для роста считается 15 °С. Культура исключительно скороспелая – на 20–30 день после посева можно собирать урожай листьев. Поздневесенние посевы этого растения не практикуются, так как при наступлении сухой теплой погоды быстро отрастают цветоносные стебли, а листья вырастают мелкими, жесткими, к тому же их образуется мало. Выращивают шпинат и в закрытом грунте.

Разводят шпинат ради молодых (розеточных) листьев. Обычно их едят вареными – в виде зеленых супов, пюре, гарниров ко вторым блюдам. Тушеный шпинат – самостоятельное второе блюдо. Но наибольшую пользу от шпината получают при потреблении его сырым в салатах, ибо при любой варке разрушается часть витаминов. А в шпинате их довольно много. Отличный диетический продукт, особенно ценный для детей и больных малокровием, – шпинатный сок. Он пригоден для подкрашивания овощных консервов, в частности зеленого горошка.



Факт

В листьях шпината содержатся 7,5–10% сухих веществ, в том числе 2–4% белка и аминокислот, до 1,4% сахаров, до 0,5% жиров, 37–72 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), до 4 мг% каротина (провитамина А), а также витамины В₁, В₂, К, Р, Е, фолиевая и пантотеновая кислоты, много солей железа, кальция, калия, фосфора, магния, йода.

Астроботаника

Шпинат считают растением Венеры.

Большое удобство для потребителей – хорошая сохранность свежих листьев шпината. При температуре $-1-2^{\circ}\text{C}$ они не портятся до трех месяцев. Иными словами, собранный в мае и положенный в холодильник урожай этой культуры можно есть до осени, не прибегая к новым заготовкам и закупкам. Однако нужно помнить о том, что готовую пищу из шпината и с его участием можно хранить очень недолго и только на холоде, так как в тепле в ней могут образоваться ядовитые вещества, разрушающие эритроциты крови.

Лекарственное значение

Помимо диетического употребления листьев шпината при самых разнообразных заболеваниях (в том числе при **цинге** и других **авитаминозах, туберкулезе легких, злокачественном малокровии, детских болезнях**), это растение имеет и прямое лекарственное использование. Отвар листьев шпината пьют при **запорах** и **скоплении газов в кишечнике**. Это лекарство возбуждает **деятельность пищеварительных желез** и усиливает **перистальтику кишечника**.

В шпинате много витаминов Е и С, крайне необходимых **онкологическим больным**. Их отсутствие отрицательно сказывается на обмене веществ, ухудшает общее самочувствие.

Согласно последним исследованиям американских ученых в шпинате содержится белок, по своим свойствам напоминающий фоторецепторы человеческого глаза (преобразует свет в электрический импульс). Это открытие, возможно, уже в ближайшем будущем даст шанс многим слепым исцелиться.

Сок шпината более всего полезен в смеси с соками моркови, красной свеклы, сельдерея, петрушки. Соли железа, белок и другие вещества делают шпинат ценным диетическим продуктом, особенно в детском питании.

Рецепты народной медицины

Отвар готовят из расчета 10 г сухих измельченных листьев на стакан кипятка. Залив кипятком сырье, кипятят еще 10–15 мин. После охлаждения пьют отвар по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой при **запорах** и **метеоризме**.

Ученые установили, что включение листьев шпината в постоянный рацион тормозит развитие **злокачественных новообразований**.

Глава 4.2.**Бахчевые растения**

Овощные культуры из семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*), исключая огурцы, принято рассматривать не среди овощей, а в качестве самостоятельной группы. Вызвано это некоторым своеобразием разведения арбузов и дынь – «классических» предста-

вителей бахчевых растений. В отличие от «настоящих» овощей, например огурцов, которые разводятся на огородах близ жилья, так как их нужно поливать и укрывать от возможных заморозков, арбузы и дыни высаживают на полях значительно большей площади, чем огороды. Тыква занимает промежуточное положение – частные хозяева сажают ее на огородах, но в специализированных хозяйствах под тыквой бывают заняты крупные поля. Мы посчитали возможным рассмотреть ее среди бахчевых культур. Естественно, от тыквы нет резона отделять ее «близкого родственника» – кабачок.

Все бахчевые культуры, включенные в данный раздел, – однолетние растения с длинными надземными побегами, хотя и снабженными усиками, но обычно распластанными по почве. Листорасположение очередное. Листья с длинными черешками. Цветки пазушные, в кистевидных соцветиях или одиночные, как правило, раздельнополые, с 5-членным двойным околоцветником. Чашечка из 5 зеленых узких чашелистиков. Венчик спайнолепестный, воронковидный, с 5 зубцами на верхушке, желтой окраски разных колеров и оттенков. Тычинок 5, 4 из них попарно сросшиеся, одна свободная. Пестик с нижней 3-гнездной завязью. Опыляются насекомыми. Растения однодомные. Плоды – многосеменные ложные ягоды, по ботанической терминологии тыквины, разнообразные у разных сортов по форме, величине и окраске, на длинных плодоножках, со съедобной сочной мякотью и многочисленными семенами. В зародышах семян накапливается жирное масло. Разводятся бахчевые ради плодов, имеющих важное продовольственное значение.

Арбуз

Ботаническая характеристика

Арбуз – *Citrullus vulgaris* Schrad. [*C. lanatus* (Thunb.) Matsum. et Nakai] – растение из семейства тыквенных, имеет стержневой, обильно ветвящийся корень, проникающий на глубину до 5 м.

Боковые корни распространяются в стороны до 7 м. Стебли длинные (до 5 м), густо опушенные жесткими волосками, сильноветвистые, иногда укореняющиеся в узлах. На одном растении развиваются до 2000 серо-зеленых длинночерешковых листьев с дваждыперисторассеченной пластинкой длиной 10–22 см и шириной 10–18 см. В пазухах листьев расположены раздельнополые цветки с пятичленным двойным околоцветником. Венчик серо-желтый, воронковидный, диаметром до 3 см. В мужских цветках по 5 тычинок, 4 из них попарно сросшиеся, одна свободная; в женских – пестик с опушенной нижней 3-гнездной завязью и пятиугольным рыльцем. Женские цветки несколько крупнее мужских.

Астроботаника

Арбуз содержит силы Луны, Юпитера, Венеры.

Плоды разнообразные у разных сортов по форме, величине и окраске, со съедобной сочной мякотью и многочисленными плоскими семенами. Обычно плоды арбуза шаровидные, овальные или продолговатые, снаружи бело-зеленоватой или темно-зеленой окраски, как правило, полосатые, часто с мраморным рисунком. Мякоть плодов розового или красного цвета, реже белая и желтая, на вкус в разной степени сладкая. Масса плода от 2 до 20 кг.



Это интересно

Своеобразным рекорсменом считали арбуз, некогда выращенный в Месопотамии, массой 36 кг, но в 1994 году этот рекорд превзошли китайцы – в Национальный музей сельского хозяйства поступил арбуз из провинции Хэйлуунцзян массой 68,9 кг, его длина 72 см, а диаметр почти 44 см.

Сейчас география арбузных плантаций сильно расширилась. Арбуз не редкость теперь во многих районах Сибири и Дальнего Востока. Речь идет не о привозном товаре, а о местном урожае. Но все равно традиционно лучшими арбузами в России считают камышинские и астраханские. Здесь, в Нижнем Поволжье, появился первый русский арбуз, здесь он и сохраняет марку эталона сахарного плода. Много арбузных бахчей на Северном Кавказе, в бассейне Дона, в южном Черноземье.

Арбуз – теплолюбивая культура. Сеют его весной довольно поздно, когда почва прогреется до 14–15 °С и уже можно не бояться заморозков, потому что даже слабые заморозки убивают всходы и повреждают взрослые растения. Семена прорастают при 17–18 °С, оптимальная температура для роста 25–30 °С. Арбуз легко переносит засуху. Этому способствует чрезвычайно развитая корневая система. Светолюбивая культура. Наиболее сладкие плоды вырастают, если бахчи располагаются на песчаных почвах. На орошаемых полях арбузы вырастают очень крупными, но водянистыми, не сладкими.



Это интересно

В нашу страну арбуз завезен, как полагают ученые, не из Западной Европы, а из Средней Азии. Достоверные сведения об этом относятся к XV в., хотя близ теперешнего Цимлянского водохранилища обнаружены остатки арбузных семян, датируемые VIII в. Первоначально это растение выращивали в низовьях Волги.

Мякоть арбузных плодов – прекрасное десертное блюдо. Их едят преимущественно свежими, но для длительного хранения небольшие по размерам плоды засаливают. Нередко из мякоти плодов отжимают сок и упаривают его до консистенции сметаны. Получается патока, которую называют «арбузным медом». Он содержит не менее 60% сахаров. Его пьют зимой с чаем. Из арбузов делают пастилу, повидло, цукаты. В семенах содержатся до 30% жирного масла.

Лекарственное значение



Факт

В мякоти плодов арбузов содержатся 6–13% сахаров, а также пектин, каротин, фолиевая кислота, витамины В₁, В₃, С, РР, соли магния, калия, железа, марганца, никеля.

В народной медицине арбуз широко применяется в качестве диетического средства, которое обладает **мочегонным, антитоксическим, общеукрепляющим действием**, способствует повышению аппетита и устранению **запора**. Арбуз назначают при **инфекционных (туберкулез, брюшной тиф, желтуха, дизентерия, токсоинфекция), терапевтических (сердечных, почечных, печеночных, гастроэнтерологических), онкологических, гинекологических** и других **заболеваниях**.

Лечебное значение имеет прежде всего мякоть плодов арбуза. Она обладает выраженным **мочегонным действием**. При **отеках**, которые часто сопровождают **сердечно-сосудистые заболевания**, больным назначают арбузную диету. Арбузная мякоть

Арбуз

способствует выведению из организма излишней жидкости и улучшает питание печени легкоусвояемыми сахарами. Потребление арбузов полезно при **болезнях желчного пузыря, печени, мочевыводящих путей**, в частности при **камнях в почках, желчном и мочевом пузыре**. Отличным мочегонным средством является также отвар свежих арбузных корок (наружной жесткой части плодов) в соотношении 1:10.

Растертые в холодной воде семена арбуза (1:10) применяются при лечении **мочекаменной болезни** и **камней в желчном пузыре**, а также при **гельминтозах (аскаридоз и энтеробиоз)**.

Рекомендуется съедать по 2–2,5 кг арбуза в день при **уратных** и **кальций-оксалатных камнях в почках** и **мочевом пузыре**. Эти соли выпадают в осадок при кислой реакции мочи, арбуз же способствует переводу их в более растворимое состояние, а мочегонное действие его ускоряет выведение солей из организма.

Камни могут образоваться и при щелочной реакции мочи (например, **фосфатные камни**). В этом случае лечение арбузом не дает эффекта.

Прием арбузов во время лечения сульфаниламидными препаратами устраняет одно из побочных действий этих часто применяемых лекарств — возникновение почечнокаменной болезни.

Клетчатка мякоти усиливает **перистальтику кишечника**, улучшает **деятельность полезных микроорганизмов**, живущих в кишечном тракте (так называемой кишечной флоры). Она способствует выведению из крови холестерина, поэтому арбуз оказывает некоторое противосклеротическое действие, полезен для профилактики **склероза**. Арбузную диету назначают также при **малокровии, заболеваниях кроветворных органов, лучевой болезни**.

Недавно в Астрахани из кормового арбуза наладили производство пищевого пектина, который способствует выведению из организма человека **солей тяжелых металлов** и других **токсических веществ**.

В Карачаево-Черкесии растертые с молоком арбузные семена применяют как отличное кровоостанавливающее средство при **маточных кровотечениях**.

В составе мякоти арбуза содержится органическое железо, которое легко усваивается организмом, поэтому арбуз особенно полезен для больных **железодефицитной анемией**.

Эмульсия из семян арбуза используется в качестве косметического средства для выведения **веснушек, угрей** и **пигментации, вызванной солнечном ожогом**.

В народной медицине зрелые плоды арбуза используются при **злокачественных опухолях печени, селезенки, желез, лейкемии**. Паста из корней арбуза наружно применяется при **опухолях груди**.

В мякоти арбуза посевного имеется фолиевая кислота, которая содержится и в других овощах (картофель, цветная капуста и др.), но



Это интересно

Родина арбуза – Африка. В южной и центральной части этого континента, особенно на окраинах пустыни Калахари, до нашего времени сохранился дикорастущий арбуз – предок культурных форм. Его называют там «господином пустыни». Считается, что окультуривание и отбор сладких форм арбуза провели за много веков до нашей эры. С глубокой древности это растение выращивается в Египте. В начале новой эры арбуз появился в Древнем Риме. Со Средневековья его выращивают в Западной Европе. Есть предположение, что распространению его здесь способствовали рыцари-крестоносцы, возвращавшиеся из восточных походов.

все они идут в пищу в вареном виде, а фолиевая кислота разрушается при термической обработке. Она же очень важна, поскольку участвует в кроветворении и регулировании многих биохимических процессов организма. Вот почему арбуз используется с лечебной целью при **малокровии** различного происхождения, **заболеваниях крови** и **кровотворных органов, последствиях лучевой терапии**.

Мякоть и сок плодов арбуза – прекрасные жаждоутоляющие средства, особенно уместные при **лихорадочных состояниях**.

В китайской медицине широко используют семена арбуза, считая их средством, укрепляющим здоровье.



Внимание

Арбуз и другие бахчевые культуры и овощи обладают свойством накапливать в плодах или корнеплодах химикаты (селитра и др.), используемые в качестве удобрения. После разреза такого арбуза в мякоти видны желтые, несколько уплотненные участки величиной от 0,5 x 0,5 до 2 x 2 см и более. Прием подобного арбуза даже у здоровых людей вызывает тошноту, рвоту, желудочные боли и понос. Еще более опасен он для детей младшего возраста и почечных больных. У детей могут появиться тяжелые диспепсические расстройства, в отдельных случаях – судороги и обезвоживание организма. У почечных больных очень быстро возникают почечная колика и резкое ухудшение состояния здоровья.

Рецепты народной медицины

При **камнях в печени** и **мочевом пузыре** используют следующее средство. Корки арбуза нарезают небольшими кусочками (1,5 x 1,5 см), сушат в тени или духовке. Перед употреблением высушенные корки измельчают, заливают водой (1:1), кипятят на медленном огне в течение 30 мин, охлаждают, пьют по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.

С промытой корки арбуза острым ножом счищают поверхностный слой (цедру), высушивают и хранят в картонной коробке. Употребляют по 5 г 3 раза в день, запивая медовой водой при **отеках**.

Больные **анемией** должны принимать мякоть арбуза в количестве 1–2 кг 4–5 раз в день. При этом больной за каждый прием получает до 1 мг органического железа, что составляет разовую дозу препарата.

Для **раковых больных** очень полезен арбузный мед. Мякоть плодов измельчают, протирают через сито или дуршлаг, процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь. Появившуюся при закипании пену снимают, сок снова процеживают, а затем ставят на медленный огонь и выпаривают, постоянно помешивая. Когда объем сока уменьшится в 5–6 раз, проверяют готовность сиропа каплей. Хранят арбузный мед в банках, завязав их чистой тканью или закрыв крышками (не герметически).

Ботаническая характеристика



Это интересно

В Россию, в Нижнее Поволжье, дыню завезли из Средней Азии в XV–XVI столетии. При царе Алексее Михайловиче дыню и арбуз выращивали в теплицах даже под Москвой – в Измайлово, но в дальнейшем разведение бахчевых культур в закрытом грунте практиковалось очень редко.



Это интересно

Бывают дыни шарообразные, продолговатые, вытянутые (огурцеподобные) и даже змеевидные. Длина плодов колеблется от 4 см до 2 м (!), а масса от нескольких десятков граммов до 20 кг.

Лекарственное значение

Дыня посевная – *Melo sativus* Sager. ex M.Roem. – однолетнее растение из семейства тыквенных, имеет хорошо развитую корневую систему.

Ее главный стержневой корень проникает на глубину до 4 м. Боковые корни в основном расположены в приповерхностном горизонте почвы. Надземные побеги длиной до 3 м. Стебли сильноразветвляющиеся, жестковолосистые, внутри полые. В отличие от арбуза листья у дыни не отдельные, а цельные или лопастные, округлой или почковидной формы, длиной до 14 см и шириной до 20 см. Цветки оранжево-желтые. Мужские цветки собраны по 5–15 в щитковидные соцветия. Женские цветки одиночные, крупнее мужских. Наряду с раздельнополыми развиваются иногда и обоеполые цветки, а в женских цветках можно обнаружить недоразвитые тычинки. Плоды у разных сортов сильно различаются формой, размерами, массой, окраской мякоти и корки, вкусом. Семена белые или кремовые, длиной от 0,5 до 1,5 см.

Дикорастущая дыня сейчас нигде не встречается. Предполагают, что культурные формы получены путем отбора из азиатских сорно-полевых видов, которые сохранились и поныне. Окультуривание произошло предположительно в северной Индии и в прилегающих к ней районах Ирана и Средней Азии за много веков до н.э. Постепенно культурная дыня стала распространяться в соседние районы как на запад – в Среднюю и Малую Азию, так и на восток до Китая. Известно, что ее выращивали в Древнем Египте. В Европе узнали дыню в Средние века.

В настоящее время многочисленные сорта дыни выращивают во многих странах с достаточно теплым и сухим климатом. В бывшем СССР больше всего их культивируют в Средней Азии и южном Казахстане. На весь мир прославились знаменитые чарджуйские, мирзачульские, бухарские и другие дыни Узбекистана и Туркмении. Один гектар бахчи на поливных землях Средней Азии дает до 350–500 ц первоклассной дыни. В России возделывают преимущественно скороспелые сорта, да и то в самых южных регионах.

Дыня еще более теплолюбива, чем арбуз. Заморозки, даже легкие и кратковременные, для нее губительны. Рост прекращается при температуре ниже +15 °С, а при +3–5 °С взрослые растения могут погибнуть от холода. Семена начинают прорасти при температуре не ниже 15 °С. Очень светолюбива.

В древней медицине натуру дыни считали холодной и влажной. Ее плоды относили к очищающим средствам широкого профиля: наружно очищает **кожу**, при приеме внутрь – **желудочно-кишечный тракт** и **мочевыделительную систему**. Авиценна

указывал на способность дыни выводить мелкие **камни из почек** и **мочевого пузыря**.

По сведениям Абу Мансура (X в.), свойства дыни зависят от степени ее спелости и сладкости. Сладкая и зрелая дыня является горячей и влажной, а неспелые и несладкие — холодные и влажные, поэтому незрелая дыня не рекомендуется больным с **язвой желудка** и **острым гастритом**. Он считал дыню эффективным средством при лечении **почечнокаменной болезни**. Не рекомендовал есть дыню на голодный желудок. Лучшим и наиболее безопасным считалось есть дыню в промежутке между приемами пищи, чтобы она могла смешаться с другими съеденными продуктами.

Астроботаника

Большинство авторов считают дыню растением Луны.

В народной медицине дыню назначают **истощенным** и **малокровным больным**. Особенно полезной считается дыня для лиц, перенесших **заболевание печени** и страдающих **запорами**. Отвар из корней дыни употребляется для очищения **кишечника**.



Внимание

Дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и при других кишечных расстройствах. Дыню нельзя употреблять совместно со спиртными напитками, медом или запивать холодной водой. Несоблюдение этих условий вызывает вздутие, кишечную колику и тяжелый понос. Дыня также противопоказана кормящим матерям, так как у ребенка могут возникнуть тяжелые диспепсические явления.

По-видимому, дыня обладает хорошим **тонизирующим действием** на организм. В прошлом ее давали людям, страдающим меланхолией и другими депрессивными формами **психических расстройств**.

В одном из старинных рецептов говорится, что прием от 2 до 5 г в день семян дыни чрезвычайно укрепляет **половой член**. Но они вредны для селезенки. Это вредное действие семян устраняет мед.

Значительное содержание железа, фолиевой и никотиновой кислот, витамина С позволяет рекомендовать дыню для питания при **атеросклерозе**, других **сердечно-сосудистых заболеваниях**.

Для наружного применения рекомендовалась паста, состоящая из пшеничной муки, смешанной с мякотью дыни. Паста высушивалась на солнце и прикладывалась к коже для выведения **веснушек** и **угрей**.

Рецепты народной медицины

При **почечнокаменной болезни** семена дыни хорошо измельчают в ступке, к ним постепенно добавляют остывшую кипяченую воду, постоянно перемешивая взвесью ложкой. Полученная масса процеживается и употребляется по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.

Пить по стакану свежесжатого сока дыни 2–3 раза в день как **противоглистное** и **улучшающее пищеварение средство**.

Дыня используется для лечения **гонореи**. Чайную ложку измельченных семян сварить в 300 мл воды. Пить отвар перед обедом 15–20 дней.

Факт

Плоды дыни содержат до 18% сахаров, крахмал, белки, витамин С (до 30 мг%). В семенах содержится до 30% жирного масла. Оно вполне пригодно для использования в пищу.

Для лечения **витилиго** (исчезновение на некоторых участках кожи пигмента) рекомендуется смазывать кожу мякотью созревшей дыни.

Кабачок

Ботаническая характеристика

Факт

Мякоть кабачковых плодов содержит от 4 до 12% сухих веществ, в том числе 2–2,5% сахаров, пектиновые вещества, 12–40 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С). Кабачки богаты микроэлементами (особенно много калия, меди).

Кабачок — *Cucurbita pepo* L. var. *giraumonas* Duch — однолетник из семейства тыквенных.

Очень похож обликом на тыкву, что и неудивительно, так как эти растения — разновидности одного ботанического вида. Как и у тыквы, у кабачка хорошо развита корневая система с выраженным главным стержневым корнем. Но в отличие от тыквы на его надземных побегах междоузлия более короткие, поэтому длинных плетей кабачок не образует, а растет кустом. Листья крупные, с жестким, слегка колючим опушением, пластинки темно-зеленые, иногда с белесыми пятнами, черешки длинные, граненые. Плоды удлиненно-цилиндрической формы, гладкие или ребристые. При полной спелости плодов их кора грубая и прочная, желтой или кремовой окраски, оттого их убирают в состоянии так называемой технической спелости, когда кора достаточно мягкая. В эту пору они обычно бывают длиной 25–30 см и диаметром 8–10 см, белого или зеленого цвета разной интенсивности.

Кабачок, как и тыква, имеет американское происхождение. В настоящее время широко культивируется по всему свету. В России его выращивают практически повсюду, но благодаря скороспелости и холодостойкости он наиболее распространен в Нечерноземье. В южных районах культура кабачка менее успешна из-за высокой летней температуры, которая для него нежелательна.

Размножают кабачок семенами. Посев ведут, когда почва прогреется до 11–13 °С (в средней полосе обычно в начале июня).

Это — скороспелая культура, плоды достигают товарной (технической) спелости через 40–60 сут после появления всходов, полная спелость наступает через 100–120 сут. Убирают плоды кабачка не одновременно, как, скажем, тыкву, а выборочно, когда они достигают длины 15–20 см. Нельзя допускать огрубления кожицы плода. Заканчивают уборку урожая после первых заморозков. Хранить непереработанными плоды кабачка удастся недолго — желательно сразу «пускать их в дело». Для лучшей сохранности, хотя и непродолжительной, знатоки советуют срывать плоды вместе с плодоножкой.

Лекарственное значение

Вовремя собранные и хорошо приготовленные плоды кабачка легко усваиваются организмом и активно способствуют лучшему усвоению другой, более «тяжелой» пищи. Кабачки богаты клетчаткой, поэтому прием их в пищу усиливает **перистальтику кишечника** и тем самым активизирует **пищеварение**, улучшает мо-

торную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияет на **кроветворение**. Считают, что блюда из тыквы и кабачков в какой-то степени препятствуют накоплению в крови холестерина, поэтому особенно полезны **пожилым людям**.

Кроме того, пищевые волокна кабачков воспринимают **токсичные вещества** и выводят их из организма, что очень ценно для **онкологических больных**. Кабачки вызывают чувство быстрого насыщения, поэтому, вводя их в рацион, легко отказаться от другой, более калорийной пищи.

Непосредственное лечебное использование плодов кабачка практически такое же, как и тыквы, но семена его в медицине почти не применяют.

Тыква

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Тыква содержит силу Луны, Меркурия, Солнца. Собирать на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, утром.

Это интересно

Родина тыквы – Центральная Америка, но и там живет только в культуре, дикорастущие особи неизвестны. Относится к числу самых древних культурных растений – установлено, что в Мексике ее возделывали уже за 3000 лет до н.э. После открытия Америки вместе с многими другими экзотическими для европейцев растениями привезена в Старый Свет и, на удивление, быстро стала здесь популярной культурой. Даже в России она разводится, по некоторым данным, с XVI столетия. На Кубани высевают особые сорта тыквы, богатые каротином, для производства А-витаминных концентратов.

Тыква – *Cucurbita pepo* L. – крупное однолетнее растение из семейства тыквенных с хорошо развитой корневой системой.

Корни распространяются на 10–12 м в ширину и до 2–3 м в глубину. Побеги стелющиеся и лазающие, длиной до 10 м, шершавые на ощупь. Стебли ветвящиеся от основания, слегка колючие, гранитые. Листья с пластинками в общем очертании округлыми или сердцевидными, длиной до 25 см, глубокопятилопастными или пятираздельными, по краю зубчатыми. Стебли, листья и их черешки покрыты шиповидными жесткими волосками. Цветки крупные, душистые, женские одиночные, мужские собраны по несколько. Венчик оранжевый или желтый, длиной 5–7 см и диаметром до 7 см. В мужских цветках тычинки срослись между собой пыльниками.

Плоды крупные, округлой или удлинённой формы, у разных сортов различных размеров и окраски: зеленые, желтые, оранжевые, нередко полосатые или с пятнистым рисунком. Мякоть плодов плотная, хрустящая, кремового, желтого или светло-оранжевого цвета. Семена плоские, длиной 1–3 см, с желтовато-белой или кремовой деревянистой оболочкой, под которой находятся крупные широкие семядоли, с ободком по краю семени.

Тыква требовательна к влажности почвы и солнечному освещению. Ее выращивают на участках, хорошо прогреваемых солнцем. Размножают семенами (на севере рассадным способом). Довольно теплолюбива, заморозков совершенно не переносит. Семена начинают прорастать при 12–15 °С. Оптимальная температура для роста и развития тыквы 20–30 °С. Цветение начинается через 35–60 сут после появления всходов, плоды созревают на 75–135 сут. Их убирают перед началом заморозков. Для длительного хранения нужно брать только вполне зрелые плоды и обязательно с плодоножкой. Тыква хорошо

хранится в сухих проветриваемых помещениях с температурой не выше +3 °С.

Лекарственное значение



Это интересно

В Китае тыкву считают первым овощем, королем растений. Так, на севере Лаоса почитают тыкву, подвешенную на лиане и образующую ось мира, – источник своего происхождения. Все тексты тайных наук говорят о тыкве. Источник жизни, тыква являлась в этом смысле символом возрождения, а для даосов ее семечки считались пищей бессмертия. Их необходимо было употреблять в пищу весной, когда доминирует Ян. Американские индейцы видели в тыкве космический глаз, из которого вышел весь мир. Они едят ее вареной, жареной, печеной, а также употребляют в пищу жареные цветки.



Это интересно

Во многих странах до настоящего времени проводятся всевозможные конкурсы крупноплодных тыкв. В нашей прессе были сообщения о рекордных тыквах в Канаде массой 284 и 287 кг, а в США рекордный плод выращен в 1986 году, его масса – 302 кг!

В древней медицине, по описаниям Авиценны, натура тыквы холодная и влажная. Он относит тыкву к питательным продуктам, но считает ее вредной для желудка подростков и юношей. Отвар тыквы рекомендует для лечения **кашля** и **болей в груди**. По его словам, выжатый сок тыквы с розовым маслом успокаивает **боли в ушах** и полезен при **болях в горле**. По описаниям Авиценны и многих других восточных медиков тыква в любом виде снимает **повышенную половую возбудимость**.

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVIII в.), тыква охлаждает и укрепляет организм, поэтому полезна для людей с горячей натурой, открывает закупорки и в связи с этим **действует мочегонно**, смягчает **кишечник**, лечит **желтуху** и **острые лихорадки**. Из отрицательных свойств он называет куландж, то есть кишечную колику, возникающую после приема тыквы. Для предупреждения побочного действия рекомендует готовить тыкву с добавлением сока незрелого винограда, граната, уксуса, айвы, чеснока, перца, тмина или горчицы. Эти продукты обладают свойством усиливать секреторную функцию желудка и кишечника, и после добавления любого из них улучшается процесс переваривания тыквы, предупреждаются ее отрицательные свойства, способные вызвать вздутие, желудочные боли, желудочную колику и др. Древние медики не назначали тыкву лицам, у которых натура желудка холодная, то есть больным гипоацидной формой гастрита или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мякоть способствует усвоению другой, более «тяжелой» пищи. Вследствие легкой усвояемости и достаточно большой питательности блюда из тыквы чрезвычайно полезны больным **с нарушениями функций печени** и **почек**, а также **пожилым людям**. Небольшое количество клетчатки и кислот в мякоти тыквы позволяет рекомендовать ее больным, страдающим **желудочно-кишечными заболеваниями**. Большое содержание пектина оказывает положительный эффект при **воспалении толстого кишечника**. Сырая мякоть плодов тыквы обладает **желчегонным действием**, улучшает работу кишечника, помогает при **запорах**.

Поскольку пектин способствует выведению холестерина и хлоридов, а его в плодах тыквы довольно много, они популярны в медицине как средство для удаления из организма **лишних солей** и **шлаков**, в том числе **радиоактивных элементов**. По этой причине плоды тыквы полезны при болезнях, связанных с отложением солей: **остеохондрозе**, **ревматизме**, **подагре**, а также при **заболеваниях почек** и **печени**. Для получения лечебного эффекта пользуются как мякотью плодов, так и соком из них. Сок тыквы – весьма полезный для организма десертный напиток. Он растворяет **камни в почках** и **желчном пузыре** и способствует их выведению.

Мякоть тыквы улучшает мочеотделение, при этом не раздражает почечные ткани, поэтому ею пользуются как лечебным средством при некоторых **болезнях почек** и **мочевого пузыря**, а также при **отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями**. Обычно при этом не делают каких-то специальных лекарств из тыквы, а просто едят два раза в день ее вареную мякоть в виде каши.

Теплый отвар из толченых семян рекомендуется пить при **гипертрофии предстательной железы**. Тыквенные семечки укрепляют **мускулатуру мочевого пузыря**.

Плоды тыквы имеют низкую калорийность, поэтому их рекомендуют при **ожирении**.

Содержание большого количества железа, меди и цинка делает тыкву особенно ценным питательным продуктом для **онкологических больных**, для больных **железодефицитной анемией**, а также для ослабленных людей после перенесенных заболеваний.

Тыква весьма полезна при **атеросклерозе**, ее следует включать в пищевой рацион всем пожилым людям ради профилактики этого неприятного заболевания. В народе известно и успокаивающее свойство тыквы. Рюмку тыквенного отвара с медом советуют принимать на ночь при **бессоннице** и **тревожном сне**. При **зубной боли** закапать в нос сок тыквы.

Плоды высоковитаминных сортов служат сырьем для промышленного производства А-витаминных концентратов.

Вот уже почти два века медицина во многих странах, в том числе в нашей, использует семена тыквы, очищенные от внешней оболочки (кожуры). Как оказалось, это довольно действенное средство против **круглых** и **ленточных глистов**. Семена не токсичны, поэтому нет опасности передозировки, к тому же достаточно вкусны. В отличие от других противоглистных средств применение их очень удобно в быту, особенно для лечения детей. Хотя лечение тыквенными семенами по эффективности заметно уступает лечению некоторыми синтетическими препаратами и лекарствами из корневищ мужского папоротника, но зато оно вполне безопасно и значительно легче переносится больными.

Чтобы избавиться от **глистов**, в народе семена часто едят никак не обработанными — просто грызут их как семечки. Однако лучший эффект достигается, если приготовить простейшие лекарственные формы и применять их по особой несложной методике.

В старинных лечебниках находим такую рекомендацию: «Очистить от шелухи и зеленой оболочки $3/4$ стакана тыквенных семян и съесть, хорошо пережевав (можно растолочь). Спустя 5 часов после этого принять слабительное, лучше касторовое масло. Перед употреблением семян съесть селедку, но ничего не пить. Это очень действенное средство против солитера (хорошо в горшок налить теплой воды и немного молока). Если головка не выйдет, повторить через несколько дней всю операцию».

Это интересно

В Британии тыкву связывают с воскресением, говорят, что из семян, которые засевают в святую пятницу, вырастают тыквы с дуб величиной. Если тыква является символом изобилия и процветания, то этим она обязана не только тому, что является самым большим из овощей, произрастающих на Земле, но и бесчисленному количеству содержащихся в ней семечек — эмбрионов многочисленного потомства.

Факт

Мякоть плодов тыквы содержит от 5 до 20% сухих веществ, в том числе от 2 до 13% углеводов (в одних сортах преобладает крахмал, в других — более простые углеводы), пектиновые вещества, белки, а также 10–20 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), витамины В₁, В₂, В₆, Е, РР, соли фосфора, калия, кальция, железа, магния, меди, кобальта, кремния. Особенно богата мякоть тыквы каротином (провитамин А) — в плодах некоторых сортов накапливаются до 40 мг% этого вещества. В сухих семенах тыквы содержится до 52% жирного масла и до 28% белка.

Целебные свойства тыквенных семян не исчерпываются их противоглистным действием. Например, недавно в Волгоградской медицинской академии создан лекарственный препарат **тыквеол** для лечения **заболеваний печени**. Он представляет собой очищенное масло из тыквенных семян.

Рецепты народной медицины

При **простатите** рекомендуется пить по 200 мл тыквенного сока 3–4 раза в день и съедать ежедневно 2–3 ст. ложки очищенных тыквенных семечек.

Рекомендуется при **воспалении мочевого пузыря** один стакан высушенных семян тыквы смешать с 1 стаканом семян конопли, растереть, залить, размешивая 3 стаканами кипятка, процедить. Всю дозу эмульсии принять в течение дня.

В народной медицине при **лечении почек и печени** пользуются свежим соком из мякоти плодов, который пьют по 1/2–1 стакану в день.

Мякоть плода («мясо», в котором находятся семена) прикладывают к коже при **сыпях, экземах, ожогах и гнойничках**.

При **заболеваниях почек и печени** рекомендуется пить свежий сок из мякоти тыквы по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день. Используется он и при **раке**.

Систематическое потребление тыквы из-за большого содержания фтора может стать хорошим средством для профилактики **кариеса зубов**. Суточная доза фтора для человека – 1 мг. Указанную дозу фтора человек может получить вместе с 500–600 г тыквы.

Большим **анемией** рекомендуется 4–5 раз в день съедать по 20–150 г вареной тыквы. У них не будет необходимости прибегать к приему железосодержащих препаратов.

Чтобы избавиться от **глистов**, 0,5 кг неочищенных от кожуры (!) семян тыквы толкут, заливают 1 л воды и держат 2 ч на водяной бане, но не доводят до кипения. Затем полученный отвар отфильтровывают, остужают и выпивают небольшими порциями в течение часа (для улучшения вкуса отвар можно подсластить). Через 2 ч после приема всей порции отвара выпивают солевое слабительное. Масляное слабительное и жирную пищу в день лечения полностью исключают. Накануне необходимо клизмой очистить кишечник. Детям, естественно, выпить 1 л отвара (даже сладкого) в течение часа трудно, поэтому для них дозу уменьшают: для 10-летних берут 300 г семян и 600 мл воды; для 5-летних – 200 г семян и 400 мл воды; для еще более юных пациентов достаточно 100–150 г семян и 200–300 мл воды.

Для лечения детей от **глистов** очищенные от кожуры семена растирают в ступке и смешивают с медом или вареньем в соотношении: 3 части растертых семян на 1 часть сладости. Полученную сметанообразную массу съедают небольшими порциями натощак в течение часа. Детям в возрасте 3–4 лет дают примерно 75 г такого лекарства,

6–7-летним – 100 г, 10-летним – 150 г. Спустя 3 ч заканчивают процедуру приемом слабительного и клизмы. Семена тыквы эффективны только в 25% случаев, однако они на сегодняшний день стоят на первом месте по степени их безвредности. Из-за этого семена тыквы особенно часто применяются в педиатрической практике.

При **бычьем** и **свином цепнях** смешать 300 г растертых семян, 15 г меда и 40–50 мл воды (доза для взрослых). Всю дозу принять натощак по 1 ч. ложке в течение часа. Затем через 3 ч принять слабительное (желательно 20 г сульфата магния), а еще через 30 мин поставить очистительную клизму. Детям 3 лет доза составляет 50 г семян, 4 лет – 70 г, 5–7 лет – 100 г, 8–9 лет – 120 г, 10–12 лет – 150 г. Дозы воды и меда изменяются в той же пропорции. Семена тыквы с медом дают несколько раз в течение 2–3 дней. Накануне такого лечения рекомендуется принимать пищу в протертом виде (протертые супы, овощные пюре, кисели, черствый хлеб и т. п.), ужин должен быть легким. На ночь следует принимать солевое слабительное (касторовое масло запрещается).

Глава 4.3.

Пряно-ароматические растения

В данной главе пойдет речь о растениях, которые употребляются в малом количестве, но значительно улучшают вкус, запах, а иногда и внешний вид пищи. Такие добавки к блюдам и напиткам зовут *пряностями*, или *специями*, а производящие их растения – *пряными*, или *вкусовыми*. Они важны в питании, так как возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение, способствуют более полному усвоению пищи, активизируют обмен веществ. Действие пряностей определяется содержанием в них эфирных масел и других биологически активных соединений, оказывающих даже в чрезвычайно малых дозах заметное влияние на наши органы чувств и обменные процессы в организме. У разных растений в качестве пряности используют разные органы и их части: корни и корневища, луковицы, стебли, листья, цветки, плоды, семена.

Анис

Ботаническая характеристика

Анис обыкновенный – *Anisum vulgare* Gaertn. (*Pimpinella anisum* L.) – однолетник из семейства сельдерейных, или зонтичных, со стержневым корнем и прямостоячим бороздчатым стеблем высотой до 60 см, ветвистым почти от основания.

Прикорневые и нижние стеблевые листья округло-почковидные, цельные или лопастные, с длинными черешками; средние –

тройчатораздельные на двух-, трехлопастные сегменты, тоже с длинными черешками; верхние — дваждыперисторассеченные на линейно-ланцетные дольки, сидячие, с узкими влагалищами.

Цветки мелкие, с пятилепестковым белым венчиком (лепестки с загнутой вверх верхушкой), собраны в крупные многоцветковые конечные соцветия — сложные зонтики диаметром до 6 см. Плоды — широкояйцевидные коричневато-серые двусемянки длиной до 5 мм, со слегка выступающими ребрами, сладковато-пряного вкуса. Все надземные части растения имеют приятный аромат.

Астроботаника

Анис — растение Меркурия, семя имеет силы Юпитера.

Лекарственное значение

С лечебной целью анис применяется с глубокой древности. Теофраст, Диоскорид, Колумелла, Плиний говорят о нем в своих сочинениях.

Карл Великий предписывал населению разведение аниса. По Диоскориду, анис уменьшает **боли в животе**, является **возбуждающим, мочегонным и увеличивающим лактацию средством**, а Плиний считал анис средством, спасающим **от укусов скорпионов**. Арабы высоко ценили анис: Ибн Сеид рекомендовал его для утоления **жажды** и уменьшения **одышки**.

Лазарь Ривнели в 1862 году сообщил о случае, когда одна монахиня, страдавшая сильными **болями при менструации**, была быстро излечена анисовой эссенцией. В Армении в давние времена анис в смеси с яичным белком применялся для лечения **ожогов, поносов и кишечных кровотечений**.

В Древней Греции анисовые капли употребляли для возбуждения **аппетита**, улучшения **сна**.

Все эти эмпирические наблюдения древнейших и средневековых врачей были подтверждены позднейшими исследованиями, и в наше время используют плоды аниса и его препараты как **спазмолитическое, обезболивающее, дезинфицирующее, ветрогонное средство**.

Плоды аниса и его препараты вызывают кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением **центральной нервной системы**, уменьшают **спазмы гладкой мускулатуры кишечника**, усиливают **функцию железистого аппарата кишечника и бронхов**, увеличивают **лактацию**, малотоксичны. Препарат аниса назначают при **гастритах со сниженной желудочной секрецией, метеоризме** и других **нарушениях желудочно-кишечного тракта**.

В народной медицине анис употребляется как **болеутоляющее и улучшающее секрецию** средство для повышения отделения молока у кормящих матерей, как мочегонное и противовоспалительное при **заболеваниях почек и мочевого пузыря**, в частности при наличии песка и камней.

В индийской медицине его используют как **мочегонное средство**.

Анисовое масло и плоды применяют при **катарах дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, ларингитах**, а также **коклюше, гангрене**

Это интересно

Родиной аниса считается Малая Азия. Сейчас в диком виде это растение не встречается. Культивируется оно с незапамятных времен. Его разводили задолго до новой эры в Древнем Египте. Ценили анис и в Древнем Риме. Примерно с XIII в. анис выращивают по всей Европе, а в настоящее время возделывают во многих странах мира, в том числе в России. В нашу страну его завезли, как установили ученые, в начале XIX столетия. Основные районы его культуры у нас — Центральное Черноземье (в основном Воронежская и Курская области), Башкирия, Северный Кавказ.

Это интересно

Анисовое масло издавна используют голубятники для придания приятного запаха голубятням. Рыболовы ароматизируют им наживку — это привлекает рыбу. Запах анисового масла отпугивает комаров, поэтому его можно употреблять в качестве репеллента — им натирают открытые места кожи, уязвимые для комаров: лицо и руки. Раньше анисовое масло использовали в качестве одного из компонентов мази, предназначенной для уничтожения вшей.

**Факт**

Анис разводят в основном ради плодов. В них содержится до 6% эфирного масла, 80–90% массы которого приходится на анетол. Кроме эфирного масла семена содержат жирное масло, белковые вещества, соли, сахара, восковидные вещества, анисовый спирт. Плоды используют как пряную приправу в кулинарии, хлебобулочной, кондитерской, консервной, парфюмерной промышленности. Ими ароматизируют некоторые сорта кваса. Кроме плодов в кулинарии используют молодые листья аниса, которыми ароматизируют салаты и гарниры.

легких и бронхоэктазах. Анисовое масло обеспечивает мягкое **отхаркивающее действие**, проявляющееся в увеличении количества секрета, его разжижении и ускорении удаления из дыхательных путей.

В болгарской медицине плоды аниса считаются хорошим обезболивающим, спазмолитическим и секретолитическим средством при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей: назначаются при **кашле, потере голоса, катаре бронхов, воспалении миндалин, бронхиальной астме, метеоризме, мочекаменной болезни.** В Болгарии чаще всего внутрь принимают горячий настой из измельченных плодиков.

Анисовое масло защищает от **укусов комаров.**

В «Салернском кодексе здоровья» сказано:

Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса, Сладкий анис, несомненно, и в действии лучше гораздо.

Вот что пишут об анисе в старинных лечебниках:

«Тепел и влажен. В качестве ванны изгоняет глистов. Масло и вода из этого растения полезны маленьким детям против колик. Действует как ветрогонное и слабительное. В качестве промывания — улучшает зрение. Настоянный с шафраном на вине, излечивает воспаление глаз. Кусочки этого растения, размоченные в воде и вложенные в ноздрю, излечивают язвы в носу. Масло ядовито для некоторых животных: 2–3 капли убивают голубя, 1 капля — канарейку; моль и другие насекомые погибают от его запаха; анисовая помада истребляет паразитов головы, если не помогает — срезать волосы и тереть щеткой, смазанной маслом. 2–3 капли на сахар — от цинги. Анисовый чай (1 чайная ложка на стакан кипятка) — кормилицам для увеличения количества молока и отделения мокроты от кашля, при коликах от скопления газов».

Рецепты народной медицины

При **воспалении верхних дыхательных** путей 1/2–2 ч. ложки плодиков заливают 1 стаканом кипятка; настаивают 15 мин, процеживают (доза на 1 день), выпивают небольшими глотками.

При **бронхите** эфирное масло назначается по 3–4 капли на кусочек сахара 2–3 раза в день.

При **запорах** 1 ч. ложку толченых плодов аниса заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить и пить по 1/4 стакана перед едой 3–4 раза в день.

Для **лечения кашля** 1 ст. ложку измельченных плодов заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 мин, после чего процеживают. Полученный настой принимают 3–4 раза в день по 1–2 ст. ложки.

При **хроническом кашле** вскипятить 1 ст. ложку семян аниса и 1 ч. ложку меда в 50 мл воды. Пить по 4–6 ст. ложек в день.

При **бронхиальной астме** отварить в 200 мл воды 15 г семян аниса. Принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Для **возбуждения деятельности пищеварительного тракта** и как **ветрогонное лекарство** делают настой по той же технологии, что и противокашлевое средство, но берут на стакан кипятка всего 1 ч. ложку плодов аниса. Принимают этот настой по 1/4–1/3 стакана за полчаса до еды.

При **спастическом колите** пить чай из настоя семян аниса (1 ч. ложка семян на 200 мл кипятка).

Отвар из семян аниса 15–20 г на 1 л воды пьют при **грудных болезнях** ежедневно по 30–50 мл как средство, **разжижающее мокроту**, а также **отхаркивающее** и при **астматических приступах**.

Из порошка анисового семени, смешанного поровну с порошком корня чемерицы белой (очень ядовитого растения), делают мазь: 1 часть порошковой смеси на 2 части животного масла. Этим средством смазывают волосы при **головных вшах**.

Для **повышения лактации** у кормящих матерей 1 ст. ложку плодов аниса насыпают в пол-литровый термос, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают. Настой выпивают в течение дня за 3 раза по 1/2 стакана за 20–30 мин до еды в теплом виде. Можно применять также при **простуде, туберкулезе легких**.

При **потере голоса**, особенно дикторам, певцам, ораторам, учителям, рекомендуется отвар из анисовых семян: 1/2 стакана анисовых семян кипятить в 250 мл воды в течение 15 мин, затем слегка остывший отвар процедить, смешать с 1/4 стакана липового меда и довести до кипения, снять с огня и добавить 1 ст. ложку коньяка. Принимать по столовой ложке через каждые 30 мин до получения положительного эффекта. Знахари утверждали, что это средство способно восстанавливать голос за сутки.

При **скопливающихся в желудке газах** и **отрыжке** 30 г плодов аниса растирают в порошок, заливают 300 мл воды, варят пока не останется 250 мл. Пьют перед обедом как чай. Этот раствор рекомендуют также пить кормящим матерям для **увеличения лактации**.

При простуде анисовый настой (1 ч. ложка на 1 стакан кипятка) употребляют как **отхаркивающее**.

Анисовое и укропное масло (по 4–7 капель на кусочек сахара) неплохо помогает при **скоплении газов**.

Иссоп

Ботаническая характеристика

Иссоп лекарственный — *Hyssopus officinalis* L. — полукустарник из семейства яснотковых, или губоцветных со стержневым деревянистым разветвленным корнем и многочисленными прямостоячими ветвистыми четырехгранными стеблями высотой до 80 см, одревесневающими при основании.

**Это интересно**

Листья иссопа, обладающие пряно-горьковатым вкусом и характерным ароматом, напоминающим камфору, используют как приправу к салатам, супам, мясным и овощным блюдам. Ими ароматизируют некоторые марки плавленого сыра. Любители добавляют иссоп к творогу. Используют цветущие побеги иссопа при засолке огурцов и томатов.

**Астроботаника**

Иссоп содержит силы Венеры и Меркурия. Собирают на первой фазе Луны, на восходе Солнца, по росе.

Лекарственное значение**Это интересно**

Дикорастущим и, вероятно, одичавшим иссоп встречается во многих регионах Евразии — от Пиренейского полуострова до Средней Азии. В России он произрастает в южной и отчасти средней полосе европейской части, на Северном Кавказе, на юге Западной Сибири. Родина культуры иссопа, по всей видимости, юго-восточная Европа, где его выращивают с раннего Средневековья как лекарственное, пряное и декоративное растение. В нашей стране культура иссопа не получила широкого распространения, лишь любители выращивают его как пряность и в цветниках. Иногда его разводят пчеловоды.

Листья супротивные, ланцетные или линейно-ланцетные, мелкие, длиной 2—4 см и шириной 0,5—1 см, на верхушке заостренные, со слегка завернутыми шершавыми краями, почти сидячие.

Цветки мелкие, неправильные, с пятизубчатой чашечкой, двугубым фиолетово-синим или синим, реже розовым или белым венчиком, 4 тычинками и пестиком с верхней завязью. Нередко окрашенной бывает и чашечка. Цветки собраны по 37 мутовок в пазухах верхних листьев, образуя на верхушках побегов общие колосовидные соцветия, нередко явно однобокие. Плоды распадаются при созревании на 4 темно-бурых, неясно трехгранных орешка длиной 2—3 мм, заключенных в остающуюся при плодах чашечку.

Иссоп — достаточно холодостойкое растение с длинной вегетацией — начинает отрастать ранней весной и продолжает рост до глубокой осени. Светолюбив, засухоустойчив. Размножают делением куста, реже семенами. При разведении семенами зацветает на второй год. Цветет с июня по август, плоды созревают в августе-октябре.

В трудах Авиценны иссоп назывался «зуфа йабис». Применяли его в те далекие времена при **заболеваниях дыхательных путей, астме, хроническом бронхите** (часто с инжиром и медом); рекомендовали в виде полосканий при **ангине**. Назначали при **водянке, заболеваниях селезенки**. Считалось, что если его пить с вином, то он рассасывает опухоли, а отвар его с уксусом успокаивает **зубную боль**. Примочки из отвара иссопа прикладывали при **кровоподтеках** под глазами.

О действии иссопа Одо из Мена говорит так:

... Отвар из него приготовив,
Так, чтобы вместе варились и мед, и сушеная смоква,
Пьют, и страдающим он облегчает катар непомерный.
Как полоскание он помогает при голосе хриплом,
Принятый, помощь дает он при всяких страданиях в легких.
Выпитый, он же из чрева и круглых глистов изгоняет.

.....
Если же уксус и мед вместе с тертым зеленым иссопом,
Вместе смешав, дать в питье, он расслабит желудка завалы,
С вредными ветрами прочь изгоняя и клейкую флегму;
К ним примешав кардамон, ты сильнее очистишь желудок.
Если питье из иссопа зеленого или сухого
Пить, и почаше, лицо, говорят, от него расцветает.

.....
Выпитый вместе с вином, напряженность смягчит подреберья.
Всякой припухлости вред, что внутри проявляется, гонит;
Уксусом зуб согревая, в котором иссоп отварили,
Часто избавишь его, говорят, от мучительной боли,

Иссоп

Дымом иссопа, когда он горит, звон в ушах унимают.
Если отвар приложить, синяки просветляет любые.

.....
Как говорят, исцеляет он в ухе жестокие боли,
Если вливается внутрь в сочетании с розовым маслом.

Лечебные свойства растения связаны в основном с наличием эфирных масел, и его по действию нередко сравнивают с шалфеем. В научной медицине иссоп не применяется. В народной медицине используются верхушечные части стеблей с листочками как отхаркивающее, противовоспалительное средство при **бронхите, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей**. Настой иссопа оказывает небольшое возбуждающее действие на **секрецию пищеварительных желез**, повышает **аппетит**, уменьшает **процессы брожения в кишечнике**.

Наружно настой иссопа используют при полоскании рта, горла при **стоматите, ангине, плохом запахе изо рта**, при лечении **труднозаживающих ран**. Болгарская медицина рекомендует применять настой при **повышенной потливости**.

На Востоке иссоп употребляют при изготовлении легкого прохладительного напитка шербета, улучшающего **пищеварение** и снижающего **потливость**.

Отвар иссопа с винной ягодой применяли для полоскания горла (при **нарывах**). При **флюсе** к отвару прибавляли несколько капель уксуса и использовали для припарок и полоскания рта.

Настоем иссопа полощут рот и глотку при **воспалительных процессах** и **охриплости**. Иссоп обладает ранозаживляющим свойством, поэтому его отвары и настои используют в виде примочек и обмываний при плохо заживающих **ранах** и **язвах**.

Трава иссопа считается слабоядовитой. Применять ее следует с осторожностью. Противопоказана при беременности.

Рецепты народной медицины

Залить 1–2 ст. ложки травы 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды (лучше в теплом виде). Настой травы используют при **бронхитах, бронхиальной астме, болях в груди, туберкулезе, обильном потоении, климаксе у женщин**, а также при **хронических воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта** и **плохом пищеварении**. Наружно настой используют для промывания **ран** и **язв**, слизистых оболочек глаз при **конъюнктивитах**, а также в виде примочек в целях рассасывания **подкожных кровоизлияний** травматического происхождения.

Залить 2 ч. ложки измельченных надземных частей растения 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принять равными порциями в течение суток. Курс лечения 2–3 недели (**при потливости**).

Это интересно

Упоминание об иссопе мы находим в Библии. В соответствии с псалмом 50 иссоп служил для окропления: «Окропиши мя иссопом, и очистюся».

Факт

В верхушках надземных побегов иссопа в начале цветения накапливаются от 0,2 до 2% эфирного масла, которое и определяет основное использование этого растения в качестве пряности. Больше всего масла содержится в цветках. В листьях, кроме масла, имеются дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты (в том числе аскорбиновая), пигмент иссопин.

Внимание

Столовую ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане в закрытой посуде 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Полезно принимать внутрь **онкологическим больным** как тонизирующее средство.

При **кашле, астме, удушье** принимали внутрь в виде настоя (7,5 г верхушек травы на 120 мл воды).

Для лечения **ушибов** помогают примочки с отваром (30 г травы на 240 мл воды), к которому добавляли 60 мл красного вина.

Настой иссопа (15 г травы на 1 л воды) рекомендовали при **желтухе, водянке** и **мочекаменной болезни**. При **грудных болезнях** пили иссопный чай с медом.

При **туберкулезе** хорошее действие оказывает прием утром отвара по 1 ч. ложке. Для приготовления отвара горсть иссопа и 12 плодов инжира измельчали и варили в 1200 мл воды, пока не оставалось 800 мл отвара.

Настой травы (2 щепотки сырья на 3 чайные чашки горячей воды) применяли при **хронических простудных заболеваниях, одышке у стариков, от насморка**, в качестве хорошего **отхаркивающего средства**.

Кориандр

Ботаническая характеристика

Кориандр посевной, или кишнец, кинза, — *Coriandrum sativum* L. — однолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, с веретеновидным тонким корнем и прямостоячим тонкобороздчатым стеблем высотой до 70 см (иногда больше), ветвистым от основания.

Нижние листья с черешками, собраны в прикорневую розетку, они перисто- или дваждыперисторассеченные на яйцевидные или ланцетные доли; верхние — сидячие, триждыперисторассеченные на линейные или нитевидные доли. Цветки белые или розоватые, мелкие, собраны в многочисленные сложные зонтики. Плоды — бурые шарообразные двусемянки диаметром до 5 мм, с сильным ароматом. Цветет в мае–июле, плоды созревают в июле–августе. Семена сохраняют всхожесть всего 2–3 года.

Кориандр — холодостойкая, довольно скороспелая культура. Всходы появляются через 12–18 сут после посева. Зеленые листья, пригодные для пищевого использования, можно срывать через 30 суток после появления всходов. На огородах кориандр нужно почаще поливать, так как на сухой почве растения быстро развивают цветоносные стебли, при этом листья грубеют, в них ощущается грубая клетчатка, запах становится излишне резким. Естественно, такие листья теряют пищевое значение. Плоды поспевают через 90–120 сут после появления всходов. На индивидуальных участках семенные растения выдергивают с корнем, когда поспевают

Факт

Листья кориандра содержат 10–15% сухих веществ, в том числе 1,2–2,6% белка, а также 46–140 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), 3–10 мг% каротина (провитамина А), до 145 мг% рутина (витамина Р), витамины В₁, В₂.

примерно 2/3 плодов, связывают в пучки и подвешивают для просушки, после чего обмолачивают и очищают от мусора.

Лекарственное значение



Это интересно

Родина кориандра – Средиземноморье. Установлено, что это растение выращивали древние египтяне еще за 1000 лет до н.э., о чем можно судить по находкам плодов кориандра в египетских гробницах.



Это интересно

В промышленном масштабе выращивают кориандр ради плодов, которые содержат до 1,5% эфирного и до 28% жирного масла. На заводах плоды измельчают и эфирное масло отгоняют горячим паром. Кориандровое эфирное масло – исходный продукт для производства разнообразных душистых веществ, используемых в парфюмерии и косметике. Масло в большом количестве применяется в производстве духов, одеколонов и других ароматических товаров.

В древней медицине (Индия, Рим, Греция, Средняя Азия) кориандр широко применялся в качестве зелени и лекарства.

По словам Авиценны, кориандр имеет сухую и теплую натуру. Выжатый сок успокаивает **сильную пульсацию**, в том числе биение сосудов в глазу, помогает от «горячих» **перебоев сердца**, останавливает **носовое кровотечение** и **кровохарканье**, помогает при **головокружении, падучей (припадки)**. Жареный кориандр препятствует появлению **рвоты** и успокаивает **кислую отрыжку**. Авиценна рекомендует кориандр в сочетании с уксусом, розовым маслом, медом и изюмом от **крапивницы** и «персидского огня» (**сибирской язвы**), свежий кориандр с медом и изюмом – при **«горячих» опухлях яичек**.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази свежие листья и стебли кориандра или его сок действуют успокаивающе. Если жевать или полоскать рот соком кориандра, это устраняет **сыпь** или **жжение во рту**. Полезен при **сердцебиении**, утоляет **жажду**, прекращает **рвоту**. Допустимая доза употребления сока кориандра – до 25,5 мл, а листьев и стеблей – до 50 г.

В индийской медицине плоды кориандра применяются как **обезболивающее, мочегонное, желудочное и укрепляющее средство**.

Тибетская медицина рекомендует кориандр (кинзу) в качестве **жаропонижающего и жаждоутоляющего средства**.

В народной медицине трава кориандра применяется как средство, повышающее **аппетит**, улучшающее процесс **пищеварения**. Рекомендуется при **кровотечении из десен**, для лечения **малокровия** и **гипертонической болезни**. В отдельных случаях кориандр назначают как **успокаивающее** и **противосудорожное средство**, особенно при **истерии**.

Сок травы и водные извлечения из надземной части, в том числе из семян, применяются в качестве **противокашлевого, желчегонного и мочегонного средства**. Свежий сок и отвар из корней кориандра используется для лечения **кори** и **золотухи**.

По сведениям народных табибов, полоскание соком кориандра способствует быстрому заживлению ран в полости рта при **язвенном стоматите** и **ожогов**.

Плоды кориандра применяют при **неврастении, поносе** и **ослаблении мочевого пузыря**.

Плоды кориандра усиливают секрецию желез пищеварительного тракта, обладают **желчегонным, болеутоляющим, антисептическим и противогеморройным действием**, стимулируют регенерацию **поврежденных тканей**. Плоды кориандра входят в состав желчегонных и противогеморройных чаев.

Эфирное масло из плодов кориандра – составная часть многих комплексных лечебных препаратов, его употребляют также для ароматизации и улучшения вкуса некоторых лекарств.

В ветеринарии измельченные плоды кориандра используют как **противоглистное средство**.



Внимание

Противопоказаниями для употребления кориандра в качестве зелени являются гиперацидные формы гастрита и язвенной болезни желудка, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда или перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы, тромбофлебиты, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, различные гипотонические состояния, возникающие в результате перенесения некоторых тяжелых заболеваний, различные стрессовые реакции и прием лекарств, при которых повышается процесс свертывания крови.

О свойствах кориандра Одо из Мена пишет:

Астроботаника

Кориандр (кишнец, кинза,) содержит силы Урана, Венеры, Меркурия. Сбор травы производится на первой фазе Луны, до восхода Солнца.

Как говорят, кориандр обладает холодною силою;
Впрочем, и горькое нечто у этой травы отмечают,
Как сообщает Гален; и поэтому гонит обычно
Из живота и глистов, и червей, если пьется растертый
Вместе с вином или также вкушается с уксусом вместе.

.....
Семя его, говорят, укрепляет в расстройстве желудок,
Если с водой в сочетание оно выпивается часто.

.....
Если ж бобовая только мука сочетается с соком
И налагается после на вспухшие железы шеи –
Их исцелит и излечит горячие пустулы пластырь.
Многие авторы пишут, что если до приступа дрожи
Съест лишь крупиночки три кориандра семян заболевший,
То избежит лихорадки, носящей название трехдневной.
Тот кориандр эффективней, что утром до солнца восхода
Собран: его хорошо подложить под шею больного.

Рецепты народной медицины

В народной медицине используют обычно отвар или настой из расчета чайная ложка плодов кориандра на стакан воды. Это лекарство принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Употребление зелени кориандра дает **гипотензивный эффект**, а это полезно для больных с легкой стадией **гипертонической болезни**, но в тех случаях, когда у них нет опасности возникновения тромбов.

Столовую ложку плодов залить 100 мл водки, настаивать 2 недели, процедить. Дневная доза составляет 40–50 капель. Является одним из лучших антидепрессантов. Ее применяют как успокаивающее и противосудорожное средство при **повышенной нервной возбудимости**.

При **атонии кишечника** принимать 3 раза в день по 70 мл отвара или настоя из 1 ч. ложки семян на 200 мл воды.

Лаванда

Ботаническая характеристика



Это интересно

Родина лаванды – южная Европа и другие регионы Западного Средиземноморья. Известно, что во Франции ее активно возделывают с XIV в. Заброшенные плантации продолжают жить и осваивать новую территорию без вмешательства человека. В России первые опыты культуры лаванды были проведены еще в середине XVIII столетия в Астрахани. С 30-х годов нашего столетия лаванда разводится как эфирно-масличная культура в Крыму и Краснодарском крае.



Это интересно

Любопытный способ использования лаванды придумали в Японии. Там это растение используют для ароматерапии. Установлено, что вдыхание лавандового запаха на 20% снижает ошибки у программистов.

Лекарственное значение



Астроботаника

Лаванда – растение Солнца. Собирают на растущей Луне, на восходе Солнца. Желательно, чтобы Солнце находилось в знаке Рыб, а Луна – в знаке Рака. В качестве фимиама изгоняет злых духов.

Лаванда колосовая, или настоящая, или лекарственная, или французская, – *Lavandula spica* L. (*L. vera* DC., *L. officinalis* Chaix) – вечнозеленый сильноветвистый полукустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, высотой от 20 см до 1 м.

Листья супротивные, продолговато-линейные, длиной 2–6 см и шириной 2–6 мм, тупые, с завороченными внутрь краями. Молодые листья серые от войлочного опушения. В пазухах нижних листьев обычно привлекают внимание мелкие листья расположенных там укороченных вегетативных побегов.

Цветки собраны по 6–10 в мутовки, которые образуют на верхушках побегов колосовидные прерывистые соцветия. Цветки неправильные, чашечка и венчик 5-членные, двугубые; чашечка густо опушена белыми волосками, верхняя ее губа с 1 зубцом, нижняя – с 4; венчик вдвое длиннее чашечки – около 1 см, фиолетового (изредка почти белого) цвета, верхняя губа с двумя, нижняя – с тремя округлыми лопастями; тычинок 4; пестик с верхней завязью. Опыляются цветки насекомыми. Плод сухой, при созревании распадается на 4 желто-бурых блестящих орешка.

Для получения эфирного масла срезают верхушки побегов во время цветения растений. Один гектар плантации дает от 27 до 150 кг лавандового масла.

Лаванда – одно из самых известных ароматических растений. Еще древние римляне ароматизировали ею ванны. Эфирное масло содержится во всех надземных органах растения, но больше всего в цветках – до 2%.

Лаванда – одно из растений, наиболее часто рекомендуемых Гиппократом.

В традиционной медицине лаванда применяется при *истощении нервной системы, обмороках, головокружении, параличе, плохом зрении, слабоумии, повреждении голосовых связок, ушибах*. Для этого используют настой.

В народной медицине с лечебными целями используют обычно цветки лаванды. Они обладают слабым успокаивающим и спазмолитическим действием, поэтому применяются при *неврастении, нервном сердцебиении, мигрени, других головных болях, бессоннице*.

Некоторые лекари назначают настой цветков лаванды при желудочно-кишечных коликах и болях в желчевыводящих путях. Как успокаивающее средство эффективны ванны с настоем цветков лаванды. В Болгарии цветки этого растения пользуются славой ветрогонного средства.

Перемолотые соцветия, листья и стебли используются для приготовления душистых свечей, которые при горении наполняют помещение

**Внимание**

ароматом и способствуют удалению mosкитов и других насекомых. Масло лаванды обладает способностью убивать *вшей*.

Препараты лаванды относятся к числу сильнодействующих, поэтому пользоваться ими необходимо под контролем врача.

Рецепты народной медицины

Настой из цветущих верхушек лаванды готовят из 4 г сырья, настоянного в 120 мл кипятка. Назначают пить вместо чая при *нервных расстройствах*.

В настой соцветий (см. предыдущий рецепт) добавить 30 г винного спирта, применять для полосканий при *нервных заболеваниях*.

Залить 2–3 ч. ложки измельченных цветков 2 стаканами кипятка, настаивать 15 мин. Пить достаточно большими порциями – по половине стакана 3–4 раза в сутки при *головных болях* и *бессоннице*.

Цветки лаванды в количестве от 3,7 до 7,5 г назначают натощак в старческом возрасте при *запорах*.

По 5 капель лавандового масла на сахар рекомендуется давать при *отсутствии аппетита, приливе крови к голове, головокружении, головной боли, дурноте, ветрах* и для *улучшения пищеварения*.

Цветущую траву лаванды в виде примочек или в мешочках применять наружно при *головокружении*.

Лавр**Ботаническая характеристика**

Лавр благородный – *Laurus nobilis* L. – вечнозеленое дерево из семейства лавровых высотой до 18 м или стройный кустарник высотой 2–5 м.

Листья очередные, кожистые, темно-зеленые, блестящие, продолговатые или ланцетные, длиной 8–20 см и шириной 1,5–8 см, заостренные на верхушке, с короткими черешками, весьма ароматные. Цветки в пазушных соцветиях. Они бывают раздельнополыми и обоеполыми, в общем-то невзрачные, с простым зеленоватым околоцветником, но мужские и обоеполые привлекают внимание многочисленными крупными желтыми тычинками. Пестик с верхней завязью. Плоды – сине-черные эллиптические костянки длиной до 2 см и диаметром около 1 см. Оболочка косточки тонкая, легко раздавливается.

Прародина лавра – Средиземноморье. Он встречается и сейчас дикорастущим в горных лесах Малой Азии, Сирии. В ряде мест, прилежащих к Средиземному морю, на месте лесов развилась участки вечнозеленых жестколистных кустарников, местами с доминированием лавра. В них всегда стоит приятный пряный запах, особенно сильный в начале апреля, когда лавр цветет. С глубокой древности лавр благородный разводят во

Это интересно

Латинское название лавра *Laurus* – основа прочно вошедших в наш лексикон слов «лавры» и «лауреат» (от *lauratus*, что значит «увенчанный лаврами»). Не случайно на значках и медалях лауреатов разных премий изображена лавровая ветка. В русском языке утвердилось и выражение «почивать на лаврах» в значении «благоденствовать».

Это интересно

Согласно народному поверью, если кусочек древесины лавра благородного привязать к детской люльке, ребенок перестанет плакать и уснет.

Лекарственное значение

Это интересно

В Элладе и Древнем Риме лавр считался священным растением. Его высаживали у храмов, посвященных Аполлону. Аполлон – античный бог Солнца и эталон мужской красоты – всегда изображался с лавровым венком на голове. Считалось, что в лавр превратилась нимфа Дафна, в которую был влюблен Аполлон (кстати, греческое название лавра – «дафна»). В Древней Греции и Риме венками из побегов лавра награждали победителей спортивных состязаний, героев, отличившихся в сражениях, поэтов. Этот обычай сохранился до наших дней.

Астроботаника

По данным большинства исследователей, лавр благородный содержит силы Солнца во Льве и Сатурна. Сбор листьев – на второй четверти Луны, вблизи полнолуния, в полдень, при Солнце в Рыбах и при Луне в Водолее.

многих субтропических странах, в том числе в причерноморских районах России.

Размножают лавр семенами и отводками. Семена сохраняют всхожесть длительное время. Растение довольно неприхотливое, его посадки не требуют серьезного ухода. Лучше чувствует себя на солнце, но легко переносит и небольшое затенение. Выдерживает кратковременные морозы до -18°C . Деревья лавра живут до 100 лет (по некоторым данным, до 400 лет).

В древней медицине в качестве лекарственного средства широко применяли листья, кору, корни, плоды, костянку плодов, а также чистое лавровое масло. По описаниям Авиценны все части лавра сильно сушат и согревают. Лавр является хорошим средством от **расслабления нервов, общего паралича и паралича лицевого нерва**, помогает при **опухолях печени и селезенки, коликах, болях в суставах**. Лавр и лавровое масло снимают **головную боль** и холодные **боли в ухе**. Лавр полезен для слуха, помогает при **звоне в ушах**. Масло лавра полезно при **болях в печени**.

Кора лавра, как и костянка плодов, вызывает расслабление стенок желудка и возбуждает рвоту. Масло лавра также вызывает тошноту и рвоту, гонит мочу и месячные. Местные ванны с отваром из листьев полезны при **заболеваниях мочевого пузыря и матки**.

Свежие листья лавра хорошо прикладывая лекарственной повязки при **укусах шершней и пчел**. По мнению древних ученых, лавр является противоядием от всякого выпитого **яда**.

В настоящее время лавр используется в неофициальной медицине для лечения **ревматического артрита, подагры, вялых параличей**, при **спастических болях, сахарном диабете**.

Из спелых плодов лавра получают очень ароматное жирное масло, которое употребляют в медицине как наружное антисептическое средство при **нарывах и кожных сыпях**, а также против мышечной боли при **растяжениях и вывихах**. В народной медицине это масло втирают в больные места страдающим **ревматизмом, воспалением мышц** и т. п. Им пытаются лечить и **параличи**.

При **галлюцинациях** рекомендуется носить при себе листья лавра, собранные при Солнце в Рыбах и при Луне в Водолее.

Лавровое масло и просто растертые плоды обладают инсектицидными свойствами, поэтому служат компонентом мазей против **вшей и чесоточного клеща**.

В ветеринарии лавровое масло применяют для массажа вымени при затвердении и воспалении молочных желез у коров.

Приводим сведения, которые давались в Ботаническом словаре герметической медицины. «Тепел и сух. Ягоды употребляют как глистогонное. Разжеванные листья полезны от укуса ядовитых животных. Все части дерева суть хорошие дезинфекционные средства.

Древние гадалки носили венки из лаврового листа и жевали их, почему и назывались *дарфне рhаgес*. Существовал даже прибор для дафномантии, в котором предсказания выводились из треска искр и из движения дыма, получаемых при сжигании лавровых ветвей. Дерево это имеет свойство отстранять молнию. Полезно исследовать в этом отношении миф о Дафне. Сок из листьев, принятый в воде в количестве 3 — 4 капель, полезен от несварения желудка, глухоты и от боли в ушах, а также уничтожает пятна на лице; листья при ношении на себе препятствуют адским видениям. Ягоды, собранные в час Марса и Меркурия, истолченные в порошок и растворенные в вине, помогают против колики».

Рецепты народной медицины

Залить 30 г мелко порезанных лавровых листьев 200 г подсолнечного (крестьянского) или прованского масла, настаивать в теплом месте 10 дней или в течение 1 ч на водяной бане, процедить. Использовать наружно при **артритах**, втирая в область больного сустава (лучше на ночь с последующим мягким компрессом), а также при **параличах**.

Залить 5 г измельченных листьев 300 мл кипятка в термосе, настаивать 3 ч, процедить. Принимать внутрь маленькими глотками всю дозу в течение 12 ч. Курс лечения — 2 дня. Применять при **спастических болях**.

Залить 10 чистых листьев лавра 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при **сахарном диабете**.

Настаивать 1 стакан измельченного лаврового листа в 0,5 л водки 2 недели в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды до излечения при **раке горла**.

Рекомендации **по очистке суставов**: 5 г лаврового листа прокипятить в течение 5 мин в 300 мл воды. Настаивать в термосе 4–5 ч. Раствор слить и выпить маленькими глотками за 12 ч (все сразу нельзя!). Процедуру повторять 3 дня. Через неделю — повторять еще 3 дня. В дни лечения — питание только вегетарианское. Очистку суставов первый год проводить ежеквартально, потом один раз в год и обязательно после очистки кишечника. Если этого не сделать, неочищенный кишечник под воздействием отвара лаврового листа может стать источником аллергических выбросов.

Лавровое масло применяется при **лечении хронических холециститов и желчнокаменной болезни**. Принимать по 10–15 капель в смеси с молоком, кефиром или чаем 2–3 раза в сутки.

При **выделениях из уха** использовать для промываний и закапывания теплый настой лавровых листьев. Две столовые ложки измельченного листа настаивать 1–2 ч в 200 мл кипятка. После закапывания закрывать ушное отверстие ватным тампоном. Процедуру проделывать 2–3 раза в день или 1 раз на ночь.

Мелисса, или лимонная мята

Ботаническая характеристика

Мелисса лекарственная, или лимонная мята, — Melissa officinalis L. — многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с ветвистым корневищем и прямостоячими ветвями четырехгранными стеблями высотой 50–80, иногда до 120 см.

Боковые нижние побеги ползучие. Листья супротивные, яйцевидные, длиной до 6 см и шириной около 3 см, по краям городчато-зубчатые, с черешками, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, усеянные железками. Стебли и листья с мелким опушением.



Это интересно

С глубокой древности мелиссу культивируют, о чем можно узнать из сочинений Теофраста, Диоскорида и других ученых далеких от нас эпох. В древние века районами разведения мелиссы были Греция, Римская империя, арабские страны. В Средние века эта культура распространилась по всей Европе, вплоть до Скандинавии.

Цветки мелиссы мелкие, неправильные; чашечка колокольчатая, двугубая; венчик белый, желтоватый, лиловый, светло-фиолетовый или розовый, двугубый, вдвое длиннее чашечки; тычинок 4; пестик 1, с верхней завязью. Плоды распадаются при созревании на 4 мелких яйцевидных орешка длиной 1,5–2 мм, светло-бурой, коричневой или почти черной окраски с серебристым отливом. Цветет в июне–августе, плоды созревают в сентябре–октябре. Все растение имеет приятный лимонный аромат.

Родиной мелиссы считают южную Европу. В диком или одичавшем виде она известна на юге России, на Кавказе, в Средней Азии, Европе. Типичные ее местообитания – берега рек и ручьев, опушки горных лесов, заросли кустарников, виноградники, встречается она и в сельских населенных пунктах вдоль заборов и у дорог.

Мелисса – довольно холодостойкое растение, несмотря на южное происхождение. Она зимует в открытом грунте, а весной распутившиеся листья выдерживают без повреждения небольшие заморозки. Однако в отдельные зимы она подмерзает даже в средней полосе европейской части России.

Лекарственное значение

У греков мелисса была объектом большого поклонения. Считалась основным средством от приступов *лихорадки*, а также средством от *облысения*, помогала изгонять змей, наибольшую славу это растение приобрело в качестве средства, возбуждающего чувственность. Древние греки считали, что мелисса – растение Артемиды.

Авиценна рекомендовал мелиссу как тонизирующее и отгоняющее *меланхолию* средство. Настой травы успешно применялся при лечении *сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонической болезни, приступах тахикардии, астмы, бессоннице*, а также как *потогонное, стимулирующее пищеварение и снимающее икоту средство*.

И в наши дни заслуженной славой пользуются лекарства из надземной части (травы) мелиссы как успокаивающие средства при *повышенной возбудимости, истерии, ипохондрии, бессоннице*, а также как *противосудорожные* и *болеутоляющие* при *головных и желудочных болях, невралгиях* и т. п. Настой мелиссы замедляет *частоту дыхания*, способствует урежению *сердечных сокращений*. Реко-

мендуется при **болях в кишечнике, хронических запорах, метеоризме**, а также при **малокровии** и **подагре**.

Настой и отвар травы мелиссы используют в виде полосканий при **зубной боли** и **заболеваниях десен**. Компрессы из них накладывают на больные места при **ревматизме, болях в суставах** и **мышцах, ушибах**. Ими пытаются лечить **язвы на теле**. Травя мелиссы — составная часть некоторых ароматических ванн.



Это интересно

Мелисса — хороший медонос, активно посещаемый домашними пчелами. Ее наземными побегами пчеловоды натирают новые ульи, чтобы пчелы их охотнее осваивали. Кстати сказать, родовое название растения *Melissa* переводится с древнегреческого как «медоносная пчела», что указывает на прямую связь мелиссы с пчеловодством.

Травя мелиссы обладает **вяжущим** и **мочегонным действием**, стимулирует **месячные**.

Отвар или настойку применяют наружно при **параличах, подагре, фурункулах**.

На Руси мелиссу применяли в качестве растения, способного утолять **жажду**, устранять **нервные лихорадки**. Использовали траву при **спазмах желудка, коликах, сердечных возбуждениях, истерических припадках, головокружениях** и частых **обмороках**, связанных с нарушениями нервной системы. Рекомендовали при **простудных болях, параличах**.

Народная медицина употребляет мелиссу при женских болезнях, связанных с **болезнями матки**, почему она и называется «маточником».

Мелисса входит в состав ароматических ванн как **средство для улучшения обмена веществ**.

Согласно Парацельсу:

«Вдохновенные жрецы древних храмов приготовляли из мелиссы динамизирующий напиток. В смеси с божьим деревом и изумрудом, приготовленным известным образом, уменьшает боль при родах и способствует выходу последа».

«Цветки полезны от спазм, способствуют правильной деятельности печени, сердца и глаз. Носящего на себе, делают любезным. Будучи повешена на шею быку, заставляет его следовать за вами повсюду» (Альберт Великий).



Факт

Листья мелиссы содержат 20 — 21,5% сухих веществ, в том числе до 150 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), а также каротин (провитамин А). Растение обладает выраженным лимонным ароматом, поэтому его часто зовут лимонной мятой, хотя к мяте мелисса прямого отношения не имеет. В свежем и сухом состоянии ее зелень употребляют как пряную приправу к салатам, супам, вторым блюдам (особенно к рыбным и грибным). Ею ароматизируют чай, ликеры, спиртовые настойки, квас. Мелиссу используют как пряность при засолке огурцов и томатов.

О свойствах мелиссы Одо из Мена говорит следующее:

... она перед всеми

Травамц, как говорят, предпочтенье у пчел заслужила.

Радости большей для них, чем цветок ее, право, не сыщешь;

Если ж ульи намажешь мелиссы листовою растертой,

Пчелы не улетят, но смешать с молоком — еще лучше:

Мазью такой пчеловоды рой удержат в состоянии.

И при укусах различных немедля травя помогает,

Если тотчас же укус покрывается тертой травою,

Так же она паука или осы исцеляет укусы.

Тертая с солью, она застарелый зуб умирят;

Этим путем, говорят, и седалища лечит недуги.

Женщина соком ее очищается с солью вареным,

Вредное вздутие рассеять такое питье помогает;

Если ж отвар из травя выпивается часто зеленой,

Дизентерийным больным и больным животом помогает,

Мелисса

Астроботаника

Мелисса содержит силы Венеры, Юпитера и Солнца. Сбирать листья в полнолуние, на второй фазе Луны, на восходе Солнца по росе.

Он же при астме хорош и одышкой страдающих лечит;
Язвы отвар очищает, суставам несет облегченье.
С солью траву наложить – исцеляет собачьи укусы
Эта припарка. Отвар очищению месячных служит;
Если во рту подержать, он с зубною справляется болью;
Плиний сказал, что глаза от завесы очистятся темной,
Если их соком травы умастить в сочетании с медом.

Рецепты народной медицины

Настои и отвары готовят в пропорции 1 часть сухого растительного сырья на 10 частей воды и пьют по столовой ложке 3–4 раза в день. Этим лекарством пользуются для **уменьшения одышки**, при **болях в области сердца**, **учащенном сердцебиении**, **пониженном кровяном давлении**.

При **головокружении** принимать по 40–60 капель сока мелиссы, отжатого из листьев, собранных до цветения, с 1 ч. ложкой меда на молоке 5–6 раз в день.

При **сердцебиении** и **сердечных болях** вместо настоя и отвара травы нередко пользуются мелиссовым эфирным маслом, его принимают внутрь по 10–15 капель. В народной медицине мелиссовое масло назначают также как **потогонное лекарство** и средство, **регулирующее менструации**.

При обострении **геморроя**, **запорах** делают небольшую клизму (чайная ложка мелиссового сока на 1 стакан кипяченой воды).

При **желудочно-кишечных заболеваниях**, **вздутии живота** принимают отвар (15 г травы мелиссы на стакан воды, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день), а также настойку (25 г травы на 100 мл спирта или 1 стакан водки, пить по 15 капель 3 раза в день).

Мелиссу применяют при **судорогах**, **ипохондри**, **послеродовой слабости**, **учащенном сердцебиении** в виде порошка по 2–4 г на прием или в настое (4 г на 120 мл горячей воды).

Настой листьев, собранный перед цветением, эффективен при **аллергических дерматозах**, а также как **мочегонное**, стимулирующее **пищеварение**, **повышающее аппетит средство**. Готовят настой из расчета 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипятка. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев и верхушечных побегов с цветками принимают при **плохой деятельности желудочно-кишечного тракта**, **одышке**, различных **невралгиях**, **мигрени**, **бессоннице**, **малокровии**, **меланхолии**. Для приготовления настоя 2 ст. ложки листьев или верхушек побегов с цветками мелиссы настаивать в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Настоем полощут рот при **зубной боли** и **воспалении десен**.

Растертые листья мелиссы, как свежие, так и сухие (в последнем случае размоченные в кипятке), прикладывают на тряпочке **к ранам** (приятно холодят, уменьшают боль).

При боли от **воспаления надкостницы** 8 ч. ложек сухой мяты настаивать в 400 мл горячей воды 4 ч. Полоскать рот.

При **головной боли** приготовить настой из травы мяты в соотношении 1:10. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **нарушении менструального цикла** рекомендуется настой травы мяты (15 г на 180 мл кипятка). Пить эту дозу 3–4 раза в день.

Принимать 5–6 раз в день с чайной ложкой меда на молоке по 40–60 капель сока из листьев мяты при **переутомлении**.

Принимать по 40–60 капель сока мяты лекарственной с чайной ложкой меда на молоке 5–6 раз в день при **одышке**.

При **гингивите (воспаление слизистой оболочки десны)** полоскать полость рта соком мяты лекарственной, отжатым из свежей наземной части растения или только листьев, собранных до цветения. Использовать 1 ч. ложку сока на 200 мл теплой воды.

Мята перечная

Ботаническая характеристика

Мята перечная — *Mentha piperita* L. — многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с хорошо развитой системой горизонтальных корневищ, располагающихся в поверхностном горизонте почвы, и мочками тонких придаточных корней, отходящих от узлов корневищ.

Стебли прямостоячие, высотой до 1 м, четырехгранные, густооблиственные, обильноветвящиеся. Листья супротивные, удлиненно-яйцевидные, длиной до 8 см и шириной до 2,5 см, с сердцевидным основанием, на верхушке заостренные, с хорошо выраженным жилкованием, по краям остропильчатые с неравными зубцами, темно-зеленые сверху и заметно светлее снизу, с короткими черешками.

Цветки у мяты мелкие, с пятизубчатой фиолетовой чашечкой, четырехлопастным розовым или бледно-фиолетовым воронковидным венчиком, 4 фиолетовыми тычинками и пестиком с верхней 4-гнездной завязью, собраны в мутовки, которые образуют верхушечные колосовидные соцветия. Все надземные части растения обладают сильным специфичным ароматом, усиливающимся при растирании, а при разжевывании листьев явно ощущается холодок. Цветет в июне–сентябре, плоды в наших условиях практически не завязываются.

Медицинское использование имеют листья и вся надземная масса (трава) мяты. Действующим веществом является эфирное масло, содержание которого в листьях у разных сортов колеблется от 1,5 до 4%, а в соцветиях достигает 6%. В древней медицине с лечебной целью использовались различные дикорастущие виды мяты.

Это интересно

В Древнем Риме аромат мяты служил добрым знаком, считалось, что мятный запах поднимает настроение и способствует приятной застольной беседе. Поэтому у римлян существовал обычай: к приходу гостей столы натирали свежесорванной мятой, а стены и полы обрызгивали водным настоем мяты.

Лекарственное значение

Мята перечная

Мята, по поверьям, изгоняет злых духов, а по лечебным качествам многогранна и практически может добавляться в любые травяные сборы и чай. Она очень способствует работе **мозга**.

Так как мята перечная выведена селекционным путем в XVII в., сведения древних о лечебных свойствах мяты целиком относятся к дикорастущим видам. Авиценна считал, что мята полезна при **недостатке аппетита** и **слабости желудка**, избавляет от **икоты**. Отвар мяты рекомендуется пить больным **желтухой**, при **перебоях сердца**, **разрыве мышц**, **воспалении седалищного нерва**. Мята с инжиром помогает от **водянки**. Из мяты делают лекарственные повязки. Если отварить мяту в вине, особенно свежую, и приложить сделанную из нее лекарственную повязку, это уничтожает **черные пятна на теле** и **кровоподтеки**, образующиеся под глазами. Отвар мяты пьют **от озноба**. Дикая мята — отличное средство **от укусов скорпионов**, а горная (ее отвар в вине) — полезна **от укусов диких зверей**.

Это интересно



Листья, соцветия и молодые надземные побеги мяты употребляют в качестве ароматной приправы, улучшающей вкус и запах салатов, супов, мясных, рыбных и овощных блюд (особенно из гороха и картофеля), соусов, спиртных и безалкогольных напитков. Достаточно часто мятой роматизируют чай.

В народной медицине мята широко применяется как чай или в виде полоскания при **острых** и **хронических заболеваниях верхних дыхательных путей**. Ее назначают при **заболеваниях печени (желтуха, хронический гепатит)**, **желчных путей (острый и хронический холецистит, холангиты)**. Сок мяты, водные извлечения из свежесобранных листьев, а также сами высушенные и измельченные листья широко используются для улучшения **аппетита** и процесса **пищеварения**, как **противовоспалительное, противорвотное** (в том числе для устранения **тошноты** и **изжоги**), **противокашлевое** и **болеутоляющее средства**.

Наружно крепкий водный настой мяты применяют для обмываний и примочек при **судорогах**, **ревматических** и **артрических болях**, при **зуде** и **воспалительных процессах кожи**. Отвар из свежей и высушенной травы мяты лесной широко применяется при **стоматитах** и **зубной боли**.

Свежая трава и сок считаются целебными при **желудочных болях, желтухе, водянке, икоте, чесотке** и как **отхаркивающее**.

В народе мяту используют для отпугивания змей и насекомых (моль, блохи, каракурты). Высушенная и истолченная мята добавляется к сухофруктам для предохранения от червей.

Двадцать капель спиртовой настойки мяты на 1 стакан холодной воды, принятые утром, после сна, улучшают самочувствие после **чрезмерного приема алкогольных напитков**: исчезают тяжесть в голове, неприятное ощущение в желудке и т. п.

Настой листьев мяты применяют при **стенокардии, чрезмерных и болезненных менструациях, тошноте** и др.

В русской народной медицине сок свежих листьев дикорастущей мяты применяется при **почечнокаменной болезни** как мочегонное средство по 1 ст. ложке в смеси с белым вином.

Настой, отвар из надземной части мяты блошной, мяты малоцветковой («полиева трава») используют при **раке матки**. Одновременно делают спринцевания этими препаратами.

Отвар мяты с медом применяют при **болях в горле, кашле, удушье**. Мятный настой, приготовленный на молоке, снимает **боли в животе**.

Вот что говорит о мяте Одо из Мена:

Пищеварительной силе питье из нее помогает.
 Мята желудок крепит, прекращает, коль принята, рвоту.

 Тертой приложишь к грудям — молоко разжижает густое,
 С медом закапаешь в уши — страданье изгонишь оттуда.
 Часто язык натирать — и шершавость она изгоняет,
 Выпить с сиропом ее — ускоряются роды обычно;
 Лечит укусы собак, коль тертой наложена с солью.
 С уксусом вместе поможет тому, кто харкает кровью;
 Если же сок из нее поместить до соития в матку,
 Женщина в случае этом от средства зачать не сумеет.
 И небольшие сыры не тниют от мятного сока,
 Если его примешать или покрыть их зеленой травой.

Астроботаника

Мята содержит силы Венеры, Сатурна, Меркурия, Солнца. Собирают на первой фазе Луны, на восходе Солнца.

Для лечения **почечно- и желчнокаменной болезни** фармацевтическая промышленность выпускает комплексный препарат **олиметин**, содержащий мятное, айрное и оливковое масла. Мятное масло входит в состав **уролесана**, назначаемого при **заболеваниях желчной и мочевыводящей систем**. Для уменьшения страданий от **зубной боли** выпускаются специальные зубные капли, содержащие мятное масло, камфору и настойку валерианы. Мятное масло добавляют в зубные порошки и пасты, оно оказывает не только **освежающее**, но и **дезинфицирующее действие**.

Это интересно

Мята перечная в диком виде не встречается нигде. Это культурное гибридогенное растение, выведенное в Англии скрещиванием местных дикорастущих видов мяты водной (*Mentha aquatica* L.) и мяты колосистой (*M. spicata* L.). Как эфирно-масличную и лекарственную культуру ее издавна возделывают во многих странах Европы, в том числе в России, преимущественно в Центральном Черноземье и на Кубани.

Главная составная часть эфирного масла, отгоняемого из листьев и травы мяты перечной, — ментол, обладающий сильной биологической активностью. Он обладает способностью расширять **сосуды сердца, головного мозга, легких**, снижает **чувствительность нервных окончаний**. В виде самых различных лекарственных форм ментол применяют как сосудорасширяющее средство при таком грозном заболевании, как **стенокардия** (раньше эту болезнь называли «грудной жабой»), а также как успокаивающее средство при **неврозах, повышенной возбудимости, бессоннице, «морской болезни»**. В российской медицине особенно известен ментолосодержащий препарат **валидол**.

Ментол — составная часть препаратов **валокормид** и **капель Зеленина**, прописываемых как успокаивающие и спазмолитические средства при **сердечно-сосудистых неврозах**. Он входит в состав карманных аэрозольных ингаляторов **ингакамф** и **каметон**, используемых при **острых ринитах, воспалении носовой полости, глотки** и **гортани** как противовоспалительные и антисептические средства. Таблетки **пектусин** и капли **эвкатол**, содержащие ментол и экстракты из листьев эвкалипта, употребляют как противокаш-

Петрушка

левые лекарства при **воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей**. Ментол — один из многих компонентов мази **эф-камон**, применяемой для лечения **артритов, полиартритов, миозитов, люмбаго, ревматизма, мигрени, спондилеза** и т. п.

Рецепты народной медицины

Измельченные свежие листья мяты залить 95%-ным спиртом (1:10), настаивать 5 сут, профильтровать. Полученную вытяжку смешать с подсолнечным маслом (1:1), выпарить спирт на водяной бане и применять наружно для лечения **ран, эрозий шейки матки**.

Настой листьев мяты (2 ст. ложки залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять) пить глотками в течение дня при изжоге, тошноте, при **спазмах в желудке и кишечнике, зловонной отрыжке** и др.

Прием перечной мяты в виде настоя (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка) по 1/4 стакана 3–4 раза в день, особенно в сочетании со свежим соком картофеля, эффективен при **изжоге, связанной с повышенной кислотностью желудочного сока**.

Столовую ложку листьев залить 200 мл кипятка, варить 10 мин. Пить по 100 мл утром и вечером при **депрессии**.

Для приготовления отвара мяты 2 ст. ложки измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 5–6 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде. Отвар мяты, принимаемый по 1 стакану утром и вечером, **способствует пищеварению и придает лицу здоровый, бодрый вид**.

Принимать по 1–2 ч. ложки сока мяты, отжатого из молодых свежих листьев с медом в 200 мл теплой воды 2–3 раза в день до еды при **бродильном процессе в кишечнике**.

При **отеках груди матери-кормилицы** делают компрессы из ошпаренных листьев мяты. Прикладывают компрессы, пока не пройдет отек.

При **сильных головных болях** необходимо прикладывать листья мяты ко лбу.

Припарки, компрессы из листьев применяют как **противоопухолевое средство** и при **мастите**.

Петрушка

Ботаническая характеристика

Петрушка кудрявая, или посевная, — *Petroselinum crispum* (Mill.) A.W.Hill (*P. sativum* Hoffm.) — двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, дающее товарную продукцию лишь в первый год жизни в виде розетки листьев и утолщенного стержневого корня (корнеплода).

Корнеплод обычно конусообразный, в общем похожий на всем знакомые корнеплоды моркови, но белой окраски. Листья дважды- или триждыперистые, темно-зеленые, сверху блестящие, с длинными черешками, лопасти листа зазубренные или разрезные.

Факт

Корнеплоды петрушки содержат от 12 до 36% сухих веществ, в том числе до 10% сахаров и 1,5–3% сырого белка; в листьях от 12,5 до 26% сухих веществ, в том числе 1–3% сахаров и до 4,5% сырого белка. Но конечно, не сахара и белки заставляют людей разводить петрушку. Помимо того, что это прекрасная пряность, петрушка – выдающееся витаминноносное растение. В ней концентрируются 100–300 (до 400!) мг аскорбиновой кислоты (витамина С) и до 20 мг каротина (провитамина А). Использование петрушки в качестве пряности не только улучшает вкус, но и обогащает пищу витаминами.

Среди культивируемых форм различают *корневые* и *листовые сорта*. Чаще разводят корневую петрушку, у которой используют и листья, и корни. У листовой петрушки едят преимущественно листья, потому что корни у нее почти не утолщаются, остаются жестковатыми, неаппетитными, хотя вполне съедобными. В свою очередь, листовые сорта делят на *обыкновенные* и *кудрявые*. Последние отличаются тем, что сегменты их листьев гофрированные, действительно напоминающие кудряшки.

На второй год из посаженных в почву корнеплодов выращивают только семенные растения петрушки. Цветоносный стебель длиной до 1 м, ветвящийся. Цветки мелкие, с желто-зелеными или почти белыми лепестками. Опыление перекрестное, осуществляется насекомыми. Плоды – мелкие, ароматные двусемянки

Родина петрушки – Средиземноморье, где она до сих пор встречается дикорастущей, здесь же ее впервые начали культивировать. Сейчас ее культура распространилась по всему свету. Растение может дичать. В России выращивается повсеместно как в крупных пригородных овощеводческих хозяйствах, так и на индивидуальных огородах.

Разводят петрушку посевом семян непосредственно в грунт. Это растение весьма устойчиво к холодам – семена прорастают при температуре 3–4 °С, а всходы остаются живыми при кратковременных заморозках до -9 °С.

Лекарственное значение

Абу Мансур (X в.) считает полезным применение петрушки при **выведении камней из почек** и **мочевого пузыря, водянке** и **слизистой лихорадке**.

Авиценна рекомендовал применять ее для придания приятного запаха дыханию. Он писал:

«Петрушка тонит мочу и месячные, она очищает почки, мочевой пузырь и матку». Цитируя своих предшественников, он пишет: «Некоторые утверждают, что петрушка возбуждает похоть, говорят, что даже следует запрещать ее кормящей матери, дабы молоко ее не испортилось вследствие возбуждения похоти».

Петрушка способствует выведению солей из организма. Зелень петрушки уменьшает **потливость**, показана при **заболеваниях почек, атеросклерозе**. При **ожирении, заболеваниях печени** и **почек** рекомендуется употреблять корень петрушки.

Свежий сок, а также отвар петрушки повышают **секрецию желудочного сока** и вызывают достаточно активный **желчегонный эффект**.

В народной медицине петрушка считается **абортивным средством**.

Некоторые зарубежные исследователи пишут о влиянии сока петрушки на **процессы окисления в организме**, значении его для поддержания нормальной функции **надпочечников** и **щитовидной железы**. Отмечается укрепляющее влияние петрушки на **сосуды**.

Астроботаника

Петрушка содержит силы Меркурия, Юпитера, Венеры. Собирать в полнолуние, на второй фазе Луны, в 13-й–14-й лунный день, на закате Солнца.

Петрушка



Это интересно

Петрушка – одна из древнейших культур. Согласно преданию, выросла она на крови убитого Горуса, сына Осириса и Изиды. В память об этом из зелени петрушки свивали венки и устраивали празднества.

В Древней Греции петрушкой кормили коней, впрягаемых в колесницы, чтобы физически они были крепкими и выносливыми.



Внимание

ды, и прежде всего на **капилляры**, что имеет особое значение в диете больных **сахарным диабетом**. Зелень петрушки и корень ее обладают необходимым сахароснижающим эффектом.

Петрушка устраняет **неприятный запах изо рта**, действуя на полость рта бактерицидно, полезна при **воспалительных процессах в деснах** и **на слизистой рта**.

Соком лимона, смешанным с крепким отваром корня петрушки, смазывают лицо утром и вечером для уничтожения веснушек и темных пигментных пятен.

Молочный настой из смеси листьев петрушки, щавеля, эстрагона и розмарина – хорошее средство для **ухода за кожей лица**. При его применении кожа становится гладкой, свежей, упругой.

Противопоказанием к применению петрушки считается беременность. Петрушка особенно опасна для беременных женщин, у которых бывают частые выкидыши.

В народной медицине растение используют как сильное мочегонное средство при **болезнях органов мочевыделительной системы**, особенно при **мочекаменной болезни, отеках** различного происхождения, а также при некоторых **инфекционных заболеваниях (скарлатина, корь, ветрянка, оспа)**. Настой петрушки благоприятно действует при **болезнях печени, диспепсии** и **метеоризме**.

Рецепты народной медицины

При **затрудненном мочеиспускании** пьют отвар петрушки, который готовят из расчета 25 г корня на 400 мл воды. Воду выпаривают до объема 240 мл.

При **диспепсии** и **метеоризме** настой (1–2 ст. ложки петрушки на 0,5 л кипятка) принимают в течение суток. Можно также 1 ч. ложку измельченных корней заварить 1 стаканом кипятка и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **отеках** любой локализации народная медицина рекомендует такое средство: взять одновременно зелень и корни петрушки, которые следует хорошо промыть, предварительно сняв с корней тонкую пленку. Все мелко изрубить (можно пропустить через мясорубку) и этой смесью наполнить стакан. Высыпать в эмалированную посуду и залить 400 мл воды, кипящей «белым ключом» (большими пузырями), прикрыть емкость чем-либо плотным (сложенное в несколько раз полотенце) и оставить настаиваться до утра. Старинная методика рекомендует делать всю процедуру вечером. Утром настой процеживается через несколько слоев марли. В полученную жидкость нужно добавить сок одного лимона средней величины. Настой хранить в холодильнике. Употреблять в день не более 70 мл. Пить 2 дня подряд, затем делать перерыв на 2–3 дня и опять продолжать прием по тому же правилу.

В качестве **желчегонного, ветрогонного** и **мочегонного средства** можно воспользоваться такой рекомендацией: 1 ч. ложку истолченных семян

петрушки залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8 ч, процедить, пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

При **почечнокаменной болезни** 2 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–5 ч, процедить, принимать по 2 ст. ложке 4 раза в день за 20 мин до еды.

При **камнях в почках** принимать по 2–3 ст. ложки с медом 3 раза в день до еды сок петрушки кудрявой, отжатый в июне–сентябре из листьев и корней растения.

Лечение **гастрита, язвенной болезни желудка**: смешать равные части пропущенных через мясорубку листьев (можно и корней) петрушки, очищенного лимона и натурального меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Три чайные ложки сухих или свежих корней петрушки настаивать 8–12 ч в 200 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды при **хроническом гастрите с пониженной и нулевой кислотностью**.

При **отеках сердечного происхождения** (при нефрите растение противопоказано!), **почечнокаменной болезни** и **воспалительных процессах в мочевом пузыре, нарушениях менструального цикла, холецистопатии**, как **средство, повышающее функцию половых желез**, при **воспалении предстательной железы** рекомендуется порошок из семян петрушки. Принимать по 0,5 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При **мочекаменной болезни, цистите** измельченные семена размалывают и получают порошок, из которого чаще всего готовят отвар по следующему рецепту: берут 4 ч. ложки семян на 1 стакан кипятка, кипятят 10–20 мин на слабом огне, остужают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Детям отвар дозируют чайными ложками.

Настой, приготовленный холодным способом: 1 ч. ложку семян настаивать в 1 стакане воды в течение 8 ч. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день при **заболеваниях мочевой системы**.

При **простатите** 20 г измельченных листьев и корней на 1 стакан кипящей воды настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При **аденоме предстательной железы** 1 ст. ложку измельченных корней петрушки огородной настаивать 8–10 ч в 300 мл кипятка. Принимать весь настой в течение дня по 1 ст. ложке за один прием.

При **задержке мочи** 100 г корней на 1 л кипятка настаивать 1 ч – суточная доза. Принимать по 0,5–1 стакану. Улучшение наступает через 10–12 дней.

Противолихорадочное средство: свежий сок из листьев петрушки по 2 ч. ложки 3–5 раз в день.

Наружно листья прикладывают к местам **укусов комаров, ос, пчел**.

Толченые семена втирают в кожу головы при **облысении** и используют **против головных вшей**.

Розмарин

Ботаническая характеристика

Розмарин лекарственный — *Rosmarinus officinalis* L. — вечнозеленый сильноветвистый кустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, высотой от 50 см до 2 м.

Ствол и крупные ветви покрыты серо-бурой растрескивающейся корой. Молодые побеги густо опушены белыми волосками, стволики их четырехгранные. Листья супротивные, линейные, длиной 1,5–3,5 см и шириной всего до 4 мм, сидячие, кожистой консистенции, сверху голые, блестящие, темно- или серовато-зеленые, снизу серебристо-беловатые (покрыты белым войлочком, с отчетливо выступающей средней жилкой). В пазухах листьев развиваются укороченные побеги с 4–6 мелкими листьями.

Соцветия кистевидные, расположены на концах коротких пазушных побегов. В каждом соцветии от 5 до 10 цветков. Цветки неправильные, с двойным двугубым 5-членным околоцветником; верхняя губа чашечки с тремя короткими зубцами, нижняя — с двумя; венчик сине-фиолетовый с белыми полосками на нижней губе, в отличие от чашечки у него верхняя губа двураздельная, а нижняя — трехраздельная, с более крупной средней долей; тычинок 2, они выступают из венчика; пестик с верхней завязью. Плод сухой, при созревании распадается на 4 буроватых орешка длиной 1,5–2 мм.

Розмарин выдерживает морозы до -16°C , но кратковременные, что ограничивает возможности выращивания его в нашей стране. К тому же для достаточного накопления эфирных масел нужны сухая жаркая погода и интенсивное солнечное освещение.

Розмарин выращивают ради эфирного масла, которое отгоняют из верхушек его цветущих надземных побегов. Содержание масла в сырье составляет до 1,2%. Розмариновое масло нашло широкое применение в парфюмерии, в особенности для производства одеколонов. Используют его и в качестве репеллента против кровососущих насекомых.

Лекарственное значение

В «Книге времен», принадлежавшей донне Изабелле, королеве Венгрии (XIV в.), содержится, как утверждали, странное признание, сводящееся к следующему: «Я, донна Изабелла, находясь в возрасте семидесяти двух лет, будучи совершенно больной и разбитой подагрой, целый год использовала рецепт, полученный от одного алхимика, которого я никогда не видела и не могла увидеть; после лечения я почувствовала себя так хорошо, как в годы моей молодости, совершенно выздоровела и обрела силы...». Это свидетельство положило начало необычайной моде, объектом которой стала в XVII в. спиртовая настойка розмарина под названием «Вода королевы Венгрии».

Впервые масло розмарина было дистиллировано в XIV в. известным алхимиком и таинственным каталонцем Рамоном Луллем.

Это интересно

Дикорастущим розмарин распространен в Средиземноморье: южной Европе и Северной Африке. Введен в культуру не менее 2 тыс. лет назад. Достоверно известно, что он был популярен в Древней Греции, ему приписывали способность веселить человека и приносить ему счастье. Еще в XIII в. научились добывать чистое эфирное розмариновое масло. В настоящее время розмарин — довольно важная эфирно-масличная культура. Его возделывают на сравнительно больших площадях в Испании, Португалии, Франции, Тунисе, Алжире, Греции, Индии и во многих других странах.



Это интересно

Розмарин и его достоинства известны с давних времен. Он пользовался высокой репутацией уже у греков. У римлян считалось, что розмарин обеспечивает мертвым мирное пребывание по ту сторону жизни; в связи с этим его оставляли на могилах и зажигали его ветви вместо ладана. В Средние века розмарин разводили во всех садах, и особенно в монастырских, где выращивали лекарственные травы. Растение пережило процесс десаκραлизации: являясь исключительно культовым растением у древних народов, в Средние века оно было медицинским растением, а затем стало применяться как специя, например использовалась в итальянской кухне как приятная ароматная приправа к мясу барана.



Это интересно

В Россию розмарин попал впервые в начале XIX в. в Никитский ботанический сад. Промышленная культура его фактически не вышла за пределы Крыма, но в индивидуальных садах и палисадниках он распространился во многих населенных пунктах на юге России.



Астроботаника

Розмарин содержит силы Солнца, Юпитера, Меркурия. Собирают в начале апреля и под знаком Скорпиона. О растениях, принадлежащих Юпитеру, сказано, что это «растения величественные, с маслянистыми плодами или целебные; травы ароматичные, приносящие счастье и успех».

Но только в XVII в. «Вода королевы Венгрии» достигла зенита своей безраздельной славы, поскольку эта чудесная вода придавала коже и мягкость, и свежесть. Она не переставала делать чудеса и в виде настойки для внутреннего применения, и в качестве наружного средства при массаже, облегчая **ревматические боли**. Большинство великосветских дам никогда не расставались со своим флакончиком «Воды королевы Венгрии».

В течение длительного периода времени состав этой чудесной жидкости был неизвестен. Его открыли лишь в результате опыта, проведенного отцом Руссо — капуцином и королевским медиком. Стало наконец известно, что своими свойствами настойка преимущественно обязана цветкам розмарина, подвергнутым дистилляции и перебродившим с медом.

В народной медицине употребляют с лечебными целями преимущественно листья розмарина. Целебные качества придает этому растению не только эфирное масло, но и другие содержащиеся в нем биологически активные соединения, в частности урсоловая и розмарициновая кислоты, дубильные вещества. В ряде стран лекарства из розмарина включены в государственные фармакопеи.

Действие розмарина является в основном очищающим. Водный настой растения обладает **желчегонным**, общим **тонизирующим** и **обезболивающим действием**. Полезен при **упадке сил** и **неврозах**. Его принимают внутрь при **задержке менструаций, климактерических неврозах, холециститах, желудочно-кишечных расстройствах, астме** и других **заболеваниях верхних дыхательных путей, метеоризме**, а также наружно при **труднозаживающих ранах, фурункулах**, для спринцевания при **белях**. Водный настой розмарина также используется для ванн и компрессов при **невритах** и **простудных заболеваниях**, для полоскания горла при **ангинах, стоматитах**. Эффективны припарки из молодых побегов в виде наружного средства.

При **ревматизме** можно использовать эфирное масло в виде мазей и растираний и ванны с побегами розмарина.

Болгарская народная медицина использует водный настой листьев розмарина в качестве наружного средства при **выпадении волос** (для втирания), а также рекомендует принимать внутрь при **эпилепсии**, для регуляции менструального цикла при **нерегулярных и недостаточных менструациях, желтухе, желудочных и кишечных коликах**.

В последние годы появились сообщения об использовании розмарина для ароматерапии. Его запах оказывает успокаивающее действие и помогает снимать **стрессовые состояния**. Листья, облиственные верхушки побегов розмарина и розмариновое эфирное масло применяют врачи-гомеопаты.

Рецепты народной медицины

При **нерегулярных менструациях** 2 ч. ложки измельченных сухих листьев розмарина залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Такой же настой можно употреблять и наружно для вагинальных спринцеваний.

Две-три столовые ложки молодых стеблей с листьями обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как **обезболивающие припарки**.

Эфирное масло применяется и в спиртовом растворе (2:100) для растирания при **ревматизме**.

Рута

Ботаническая характеристика

Рута душистая – *Ruta graveolens* L. – многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства рутовых.

Стебель ветвистый, высотой до 70 см, у основания одревесневающий. Ежегодно весной от этого основания отрастают несколько однолетних сизовато-зеленых побегов. Листья очередные; нижние и средние – с длинными черешками, дважды- или триждыперисторассеченные на продолговато-ланцетные сегменты, снабженные черешочками; верхние листья сидячие, перисторассеченные на более узкие сегменты. Листья усеяны многочисленными точками, на просвет кажутся исколотыми иголками. Эти точки-проколы не что иное, как вместилища эфирного масла, которое обеспечивает руте сильный запоминающийся запах.

Соцветия верхушечные, рыхлые, щитковидные. Цветки зеленовато-желтые, с 4 зелеными треугольными чашелистиками, 4 желтыми лепестками длиной 6–9 мм, 8 тычинками, 1 пестиком с верхней завязью. Плод – почти шаровидная 4–5-гнездная коробочка диаметром 5–7 мм. Семена черные, угловатые.

! Внимание

Нужно помнить, что руту можно употреблять в пищу лишь в весьма небольших дозах, так как она может вызвать отравление.

Лекарственное значение

Однолетние надземные побеги и листья руты используют не только как пряность, но и с лечебными целями. Как лекарственное растение рута упоминалась еще в сочинениях Плиния и других ученых Древнего мира. И до сих пор во многих странах ее включают в фармакопеи. Действующими веществами являются разные соединения: эфирное масло, содержание которого колеблется от 0,6 до 1,2%; флавоноид рутин, обладающий Р-витаминной активностью, то есть понижающий проницаемость и хрупкость кровеносных сосудов; фурукумарины бергаптен, ксантотоксин и другие, содержание которых составляет 0,5–1%.

**Это интересно**

Как дикорастущее растение рута встречается по всему Средиземноморью — от Канарских островов до Малой Азии, в том числе в южном Крыму. Растет в характерных для Средиземноморья разреженных сообществах вечнозеленых низкорослых кустарников. Древние народы считали, что это растение отгоняет злых духов, помогает от болезней и ядов. Еще в Средние века руту стали выращивать в Западной Европе в качестве лекарственного и ароматического растения. В настоящее время руту довольно широко культивируют во многих субтропических и тропических регионах как Старого, так и Нового Света. На юге России ее разводят любители на индивидуальных огородах.

**Это интересно**

«Растертая вместе с шалфеем в уксусе, исцеляет четырехдневную лихорадку. Глистогонное. Излечивает девичью немочь. Если собирать при слабом W и Q в X доме, — она предохраняет от порчи. Ветка, привязанная под крыло курицы, предохраняет ее от покушений кошек и лисиц. Если побрызгать в комнате декоктом из руты, смешанным с мочой кобылы, то все блохи из этой комнаты исчезнут».

(Плиний)

В древности рута использовалась для лечения многих болезней. В поэме Одо из Мена указывалось:

Очень полезна желудку, когда выпивается часто,
Плод изгоняет в питье и любовь обуздать в состоянии,
Кашель, коль выпьешь, умерит, очистит и ретулы также.
Если отваришь в воде в сочетании с уксусом острым,
Колики этот отвар в животе успокоит успешно.
Легкие лечит и грудь, и в боку исцеляет страданье,
То, что в аттической речи название носит плеврита.
Исхнас* лечит, суставы, а также больных лихорадкой,
Если ты примешь ее иль в оливковом масле зеленой
Сваришь, и средством натретым согреешь больного до дрожи.
Пьют ее в масле вареной и этим червей изгоняют.
Если ж долго в вине ее варят со смоквой карийской**,
То от водянки поможет, коль ночью наложена будет.

.....
Сок ее с розовым маслом и уксусом также мешая,
Самую сильную боль ты сможешь унять головную,
Место страдания часто лекарством таким умащая.
Если ж выжатый сок станут в ноздри вливать, он сумеет
Кровотечение унять, превосходно кровь осушая.

.....
Ласки нас учат, что рута поистине дивный противник
Всяческих ядов: они поедают руты побегу,
Если им предстоит с ядовитыми змеями биться.

Имеются данные, что рута входила в состав противоядия, которое в целях профилактики принимал Понтийский царь Митридат VI Евпатор в 121–64 годах до н.э.

Листиков руты он брал два десятка и соли немного
С парой орехов больших и смокв сушеных карийских;
Все это он натощак принимал, пробудившись обычно.

В народной медицине рута считается **тонизирующим, противовоспалительным, обезболивающим, противосудорожным, кровоостанавливающим, антитоксическим, успокаивающим нервную систему, ранозаживляющим средством**. Отвар и настой травы или только листьев этого растения пьют при **спазмах желудка, почечнокаменной болезни**, некоторых **заболеваниях женских половых органов**. Такой настой назначают также как **возбуждающее аппетит и ветрогонное средство**. Особенно часто лекарства из руты назначают при болезнях, связанных с расстройством нервной системы: при **эпилепсии, истерии, повышенной раздражительности**,

* Исхнас лечит... — под этим названием в Средние века подразумевали боли в тазобедренной области, бедренный артрит и даже подагру.

** Смочка карийская — инжир из области Карики (в Малой Азии), где эта культура насчитывает более 4000 лет.



Это интересно

Культивируют руту в промышленном масштабе ради эфирного масла, которое используют в парфюмерной и фармацевтической промышленности. Впервые оно получено в чистом виде в середине XVI столетия. В начале XX в. в Испании получали до 2 т рутового масла ежегодно. Сейчас интерес к нему снизился.



Внимание

быстрой утомляемости, головокружении, головной боли. Их назначают также при **атеросклерозе, климактерическом неврозе.**

Настой из надземной части в период цветения используется при атеросклерозе.

Наружно лекарства из руты в виде примочек, компрессов, обмываний употребляют при чесотке и других кожных заболеваниях, а также при различных гнойных язвах, ранах, нарывах и ушибах. Порошком травы руты засыпают нагноившиеся раны и язвы. Настоем руты промывают глаза при конъюнктивите. Свежий сок в смеси с медом рекомендуют при ушибах, кровоизлияниях (гематомах), как ранозаживляющее средство. Свежие листья прикладывают к местам ушибов и кровоподтеков.

Нужно помнить, что рута — довольно ядовитое растение, поэтому длительное применение препаратов из нее нежелательно. Противопоказано применение лекарств из руты при беременности. Наружное применение руты иногда вызывает ожоги кожи.

Известно использование рутового эфирного масла в качестве **противоглистного средства.**

Рута довольно широко используется в гомеопатии. Из свежей надземной части этого растения, собранной перед началом цветения, готовят эссенцию, которая является основой для приготовления различных гомеопатических препаратов.

Бытует мнение, что там, где растет рута, никогда не появляются змеи. А главное, руту не переносят мухи: стоит поставить в воду веточку руты, как мухи покидают помещение.

В «Салернском кодексе здоровья» говорится:

Рута, а с нею шалфрей опьянение винное гонят,
Розы добавишь цветок и утихнут любовные боли.



Это интересно

В качестве пряности используют олиственные однолетние побеги. Их срезают ранним летом, до цветения растений, сушат, размалывают и полученным порошком ароматизируют мясные, рыбные и овощные блюда, а также сыр и яйца. Листья руты иногда используют для приготовления пищевых уксусных настоек. В меньшей степени пряностью служат семена. Молодые листья с верхушек побегов употребляют в пищу и непосредственно, добавляя понемножку в салаты.

Рецепты народной медицины

Обычно для внутреннего употребления готовят настой из 1 ч. ложки измельченной травы на 2 стакана воды комнатной температуры. Настаивают 8 ч и процеживают. Полученный настой пьют по половине стакана 3 раза в день после еды при **неврозах.**

Спиртовую настойку, приготовленную на 40%-ном спирте, в соотношении 1:10 применяют наружно при **хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и невритах инфекционного характера.** Из нее делают примочки при **поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях.**

При **сильных приливах крови к голове, при отсутствии аппетита и несварении желудка,** а также при других видах **желудочных недомоганий** принимают 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты на ложке воды или кусочке сахара. Его готовят так: 1 часть сока от свежих размятых листьев руты заливают 6 частями спирта, ставят на 10 дней в темное место, после чего процеживают, отжимают и опять процеживают.

При **истерии** нужно больному пить глотками чай из отвара листьев руты и корня валерианы, взятых в равных частях (1/4 стакана смеси залить кипятком, настаивать 1 ч). За день больной должен выпить 1 стакан такого чая.

При **слабых месячных с болями внизу живота** принимают отвар листьев руты, смешанных с семенами петрушки. Руты 2 части, петрушки 1 часть, воды 2 стакана. Варят 10 мин. Выпивают глотками в течение всего дня не более стакана. Чай из руты благоприятно действует на женщин **в климактерическом периоде**; кроме того, считается хорошим средством при **импотенции**.

При **золотухе** детям дают натошак по 3–4 листочка руты с хлебом до самого излечения.

Настоем травы руты (15 г сырья на 400 мл воды) полощут десны при **нарывах**.

На Руси как **средство, «отворяющее месячные крови»**, использовали настой. Залить 15 г травы руты, собранной до цветения, 400 мл воды, настаивать. Употреблять внутрь вместо чая. Этот настой обладает потогонным свойством. Принимать по 1 рюмке через 2 ч.

Сельдерей

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Сельдерей – растение Меркурия.

Сельдерей пахучий – *Arium graveolens* L. – двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, дающее, как и петрушка, товарную продукцию только в первый год жизни в виде розетки листьев и корнеплода.

Цветоносный побег, вырастающий на второй год жизни растения, высотой до 1 м. Стебли прямостоячие, бороздчатые, обильно ветвящиеся. Листья очень большие, перисторассеченные на 5 (верхние на 3) сегментов, темно-зеленые, сверху блестящие, с нижней стороны матовые. Зонтик и зонтики без листочков обертки и оберточек. Цветки мелкие, белые. Плоды круглые, мелкие, диаметром 1,52 мм, серые или буровато-коричневые.

Культурные сорта сельдерея делятся на три группы, или разновидности: **корневые, черешковые и листовые**. У корневого сельдерея в первый же год разрастается главный стержневой корень, образуется мясистый сочный корнеплод серо-белого цвета, округлой или почти шаровидной формы, от нижней части которого отходят многочисленные корни второго порядка, многие из которых тоже мясистые. У черешкового и листового сельдерея корнеплод почти не развивается. Листовые формы имеют густую щетку многочисленных нежных листьев с мелкими черешками. Черешковый сельдерей отличается от листового значительно меньшим числом более крупных листьев, но каждый лист у него обладает длинным толстым мясистым черешком. Листья корневого сельдерея используют в пищу наряду с листьями других разновидностей.

Лекарственное значение

В древней медицине Индии, Тибета, Китая сельдерей рекомендовали употреблять в пищу больным **раком**.

Сок сельдерея, разведенный водой или уксусом, рекомендовали в качестве **противорвотного средства**. Авиценна подчеркивал, что римская петрушка (сельдерей) лучше, чем другие виды этого растения, влияет на **желудок**. Она хороша для **толстого кишечника, мочевого пузыря** и **почек**, успокаивает **вздутие**. В особенности ее пьют **от водянки**.

Это интересно

Дикие формы сельдерея растут по побережью Средиземного моря. С XVI столетия сельдерей разводят на огородах как пищевое ароматическое растение в Европе – сначала в Италии, потом во Франции и Англии. В настоящее время сельдерей возделывают во многих странах всех континентов. В нашей стране широкого распространения культура сельдерея пока не получила, но на дачных участках его выращивают достаточно активно.

Это интересно

Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с глубокой древности. Уже в те далекие времена это растение культивировали как декоративное и лекарственное. Считался сельдерей и культовым растением. В Греции венками из сельдерея украшали головы победителей спортивных соревнований, а зеленью – жилища и храмы в праздничные дни.

Факт

Корнеплоды сельдерея содержат от 10 до 20% сухих веществ, в том числе 2–4% сахаров, 1–2,5% сырого белка; в листьях от 10 до 18% сухих веществ, в том числе около 1% сахаров, 2–3% сырого белка. И корнеплоды, и листья богаты аскорбиновой кислотой (в листьях до 110 мг% этого витамина), каротином (провитамин А), витаминами В₁, В₂, РР, солями калия, кальция, фосфора. Кроме того, в их составе обнаружены флавоноиды и фуранокумарины.

В поэме Одо из Мена (XI в.) указывалось:

Жар унимает в желудке и вздутие его изгоняет,
Если сырой ее съесть или принять, то мочу вызывает
Эта трава, но принять отвар корней эффективней.
Может трава целиком от укусов помочь ядовитых, –
Семя, однако, ее или отвар его действуют лучше,
Если их пить, да и кашель таким же путем унимают.
Если наложишь траву, безобразные стонешь веснушки.

Народная медицина использует сельдерей при лечении **гиповитаминозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта**; настой корней, семян и листьев – как средство, повышающее общую **сопротивляемость организма**, улучшающее **аппетит** и **процессы пищеварения**, как **противовоспалительное, болеутоляющее, противоаллергическое, спазмолитическое, ранозаживляющее, мочегонное средство**.

Свежий сок корнеплодов и настой применяются при **подагре, ревматизме, нефрите, мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, запорах; нарушении сна, неврозах, астенических состояниях**, для профилактики **атеросклероза**; при различных **заболеваниях кожи, крапивнице**, как смягчающее и противовоспалительное средство при **болезнях верхних дыхательных путей**.

Наличием солей калия в значительной мере объясняется благотворное влияние сельдерея на **сердечно-сосудистую систему**, магния – на **нервную**, а железа – на **процессы кроветворения**.

Пожилым людям полезно употреблять сельдерей в пищу. Он улучшает водно-солевой обмен и показан при **ожирении, неврозах**.

При кожных болезнях и для лечения **гнойных ран** и **язв** применяют наружно свежие измельченные листья или сельдерейную мазь, приготовленную на несоленом сливочном масле.

На Руси использовали в основном свежий сок из корня или листьев и настой семян. Листья принимали как **противомалярийное, успокаивающее средство**, при **подагре**, а также как **мочегонное** и при склонности к **полноте**.

В современной медицине зелень и корни сельдерея рекомендуют в качестве лечебно-диетического средства при заболеваниях пищеварительного тракта (*гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты*).

Эфирное масло сельдерея оказывает *противовоспалительное* действие и стимулирует *секрецию желудочного сока*.

Опубликованы научные наблюдения, что сок сельдерея, принимаемый по 1 рюмке 2 раза в день, способствует *адаптации людей к жаркой погоде*.

В Ботаническом словаре герметической медицины о нем написано:

«Священное и погребальное растение греков. Семена его помогают пищеварению и служат ветрогонным средством.

Помогает против лихорадки и считается приносящим счастье, а поэтому его вешают в комнате вместе с луком и чесноком. Корень и трава употребляются в медицине как действующие на мочевые и половые органы».

Рецепты народной медицины

Приготовление настоя: измельченный корень сельдерея (34 г) заливают 1 л кипящей воды, настаивают 8 ч, процеживают. Принимают внутрь по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при *неврозах*.

Свежий сок сельдерея назначают внутрь по 1–2 ч. ложке 3 раза в день за 20–30 мин до еды при *гастритах*.

Одну столовую ложку корней и листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Применять наружно для ванночек и обмываний при *кожных болезнях*.

Отвар из семян сельдерея: 2 ч. ложки семян заливают 1 стаканом кипятка и на медленном огне кипятят 30 мин. Принимают по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в сутки при *мочекаменной болезни*.

Отвар из травы или корней сельдерея готовится следующим образом: 15–20 г измельченной травы или корней добавляют к 150–200 мл воды и на медленном огне кипятят 15 мин (для травы) или 30 мин (для корней), охлаждают, процеживают и принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в сутки при *сахарном диабете*.

Водный настой семян: 1 ч. ложка на 2 стакана кипяченой холодной воды, настаивать 8 ч, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды; пьют при *болезненных менструациях*.

Столовую ложку свежих корней сельдерея настаивать 4 ч в 300 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при *кравивнице*.

Свежевыжатый сок по 1–2 ч. ложки принимать 3–5 раз в день до еды при *воспалении предстательной железы* как болеутоляющее средство.

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Укроп – растение *Во-долея*, содержит силы *Урана*, *Меркурия*, *Сатурна*. Собирают на растущей Луне, от восхода Солнца до полудня.

Лекарственное значение

Это интересно

В диком (возможно, и одичавшем) виде укроп встречается в южной Европе, Северной Африке, на Ближнем и Среднем Востоке. Издавна возделывается как пряность, легко дичает, одичавшим встречается в разных районах, в частности в европейской части России. В Европе, в том числе на Руси, укроп выращивают, по крайней мере, с X в.

Укроп пахучий – *Anethum graveolens* L. – хорошо известная однолетняя трава из семейства сельдерейных, или зонтичных, со своеобразным пряным ароматом.

Стебли одиночные, прямостоячие, высотой до 1,5 м, ветвящиеся в верхней части. Листья очередные, в общем очертании яйцевидные, трижды- или четыреждыперисторассеченные на линейно-нитевидные сегменты, верхние – более мелкие и менее рассеченные, с развитыми влагалищами. Листья и стебли зеленые или желтовато-зеленые, с восковым налетом, что придает побегам сизоватый оттенок. Мелкие зеленовато-желтые цветки собраны в соцветия – сложные зонтики диаметром до 15 см.

Укроп – холодостойкая культура. Размножают посевом семян в грунт ранней весной или поздней осенью до наступления постоянных морозов. Семена начинают прорастать при температуре 3 °С, но оптимальная для их прорастания (равно как и для роста и развития всходов и взрослых растений) температура 16–27 °С. Светолюбив.

В древней медицине укроп известен в качестве *успокаивающего, ветрогонного, мочегонного, отхаркивающего, противовоспалительного, лактогонного* и *сокогонного средства*. В одном из египетских папирусов укроп рекомендуется как средство от *головной боли* и для смягчения *кровеносных сосудов*. Древние римляне во время пиршеств украшали себя венками из укропа.

Диоскорид (I в. н.э.) причислял укроп к средствам для лечения *глазных болезней*. Гален рекомендовал укроп в целях успокоения *болезненного мочеиспускания*. В соответствии с теориями древних натура укропа считалась горячей и сухой, поэтому древние медики широко рекомендовали укроп в качестве согревающего и высушивающего средства, а также способствующего созреванию и рассасыванию.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази укроп успокаивает *колики, резь в животе*, усиливает процесс *мочевыделения*. Полезен при легочной *астме, слабости желудка*, при *отрыжке, слабости печени и селезенки, от камней в почках* и *мочевом пузыре*, при *болезнях в груди и желудке*.

Отвар из листьев, стеблей и семян укропа применялся при лечении *болей в спине, почках, мочевом пузыре*, для улучшения *мочевыделения*, успокоения *рези в животе*, для прекращения *тошноты*.

По неизвестным причинам почти все древние медики, в том числе и Авиценна, считали чрезмерное и длительное употребление укропа вредным для мозга. Большие дозы укропа якобы вызывали ухудшение зрения.

Факт

Приятному аромату укроп обязан эфирному маслу, которое накапливается во всех органах в значительном количестве: в листьях и стеблях его содержание редко превышает 2%, зато в плодах его в 2–3 раза больше – до 5%. Эфирное масло плодов по химическому составу отличается от масла вегетативных органов – основным компонентом укропного эфирного масла из плодов является карвон (он составляет до 50% массы масла), тогда как эфирное масло из листьев отличается высоким содержанием фелландрена.

Листья и молодые надземные побеги содержат 10–20% сухих веществ, в том числе 0,7–1,5% сахаров, 2,5–4% сырого белка. Кроме того, в надземных частях содержатся от 3 до 13 мг% каротина (провитамина А), от 52 до 183 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), а также фолиевая кислота, витамины В₁, В₂, Р и РР, флавоноиды (кверцетин, кемпферол и др.), соли калия, кальция, фосфора, железа, некоторые микроэлементы.

Вот что говорит об укропе Одо из Мена:

Если растертым укроп выпьет с теплой водою болящий, вылечит боль в животе и в кишечнике вылечит также;

Этим питьем исцеляют и вялое пищеваренье...

Зрению вредит он, коль пить постоянно, и путь запирает Семена он, и внутри иссушает семенн влугу.

Запахом семя укропа унять в состоянии икоту,

Жареным если больно и горячим его обоняет.

Как сообщают, в глазах прекратит воспаление могут

Тертые корни его, если их перед тем налагают.

Если в оливковом масле цветок отварить, то целебным

Станет оно, исцеляя особенно те из недугов,

Что возникают от хлада, но часто и боль головную,

Жил напряженность мягчит, а равно и озноб прекращает.

С позиций современной медицины наблюдаемые древними медиками побочные действия укропа можно объяснить следующим образом. Большие дозы укропа понижают кровяное давление, поэтому у человека, потребляющего много и часто укроп, может возникнуть гипотоническое состояние, проявляющееся в виде обморока, затемнения перед глазами, временного ухудшения зрения, общего упадка сил. В целях устранения отрицательных свойств укропа, древние медики рекомендовали принимать мед, гвоздику или корицу.

В современной медицине доказано, что настой травы укропа снижает **кровяное давление**, расслабляет **тонус гладкой мускулатуры** и регулирует **перистальтику кишечника**, расширяет **коронарные сосуды**. Укроп в виде зелени, настоя или чая повышает **секрецию желудочного сока**, обладает активным **желчегонным действием** и поэтому повышает **аппетит** у больных **гипоацидным гастритом**, снимает **чувство тяжести в области желудка** после приема тяжелой пищи. Установлено, что свежий сок и настой травы укропа обладают хорошим **желчегонным** и **спазмолитическим действием**. Современная медицина рекомендует укроп при лечении **гипертонической болезни I–II стадии**.

Имеются указания на применение эфирного укропного масла как средства, стимулирующего **лактацию**. Кроме того, применяется как **отхаркивающее** и **послабляющее средство**.

В народной медицине водный настой плодов рекомендуют при **кишечных коликах, запорах, метеоризме, болезнях печени, одышке, судорогах, нервном перевозбуждении, бессоннице, головной боли, заболеваниях органов дыхания**, как **молокогонное** и **мочегонное средство**.

Благодаря высокому содержанию каротина, аскорбиновой кислоты и солей железа листья укропа весьма полезны при **малокровии**.

Препарат из семян укропа **анетин** (очищенный суммарный продукт, полученный из плодов укропа) применяется при лечении **хронической**

коронарной недостаточности и для профилактики приступов **стенокардии**, а также при **спастическом состоянии гладкой мускулатуры органов брюшной полости**.

Примочками из настоя укропа в народной медицине лечат **гнойничковые поражения кожи**. Эти примочки накладывают и на **глаза** при их недомогании. Для уничтожения **вшей** делали мазь из укропа на свином сале.

По данным П. Седира:

«Его зонтики в вареном виде очищают дыхание. Зеленые части растения, будучи перетнаны, дают воду, полезную от воспаления глаз».

Рецепты народной медицины

При **кишечных коликах, метеоризме и запорах** 1 ст. ложку измельченной травы настаивают 1 ч в 1,5 стакана кипятка – суточная норма.

Для снятия **нервного перевозбуждения** 1 ч. ложку измельченных плодов (семян) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать теплым по 1/3–1/2 стакана перед едой.

При **малокровии** 1 г порошка из семян укропа (на кончике ножа) принимают 3 раза в день (запивают водой) за 20–40 мин до еды.

Семя укропа или травы кипятить 10–15 мин (1 ст. ложка укропа на 1 стакан молока) и теплым давать больному – излечивает от **колик** и сопровождающих их **судорог**. Снаружи на живот можно в это же время положить согревающий компресс из воды и уксуса (1:1).

Две чайные ложки измельченных семян укропа настаивать 10 мин в 400 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при **метеоризме**.

Столовую ложку измельченных семян и травы укропа огородного настаивать 30 мин в 400 мл кипятка и пить по 100 мл настоя 3 раза в день до еды при **хроническом колите**.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день с молоком и медом после еды сок укропа огородного при **гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока**.

Одну столовую ложку измельченных семян укропа на 200 мл кипящей воды настаивать 30 мин. Принимать теплым по 70–100 мл до еды при **атонии кишечника**.

Лечение **недержания мочи**: 1 ст. ложку семян укропа заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте (лучше в термосе). Всю смесь выпить в один прием. Излечение может наступить через неделю.

Вода для **лечения глаз**: 1/2 ст. ложки укропного порошка варить в воде и этим отваром мыть глаза 2–3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа.

Одну столовую ложку истолченных плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2–3 ч. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день (при метеоризме) или по 1 ст. ложке 4–5 раз в день (при **заболевании верхних дыхательных путей**).

Измельчают 150 г семян укропа, смешивают с 500 г меда и принимают по 1 ст. ложке перед едой 10–13 дней как **лактогонное средство**.

Фенхель, или волошский укроп

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Фенхель содержит силы Урана, Венеры, Солнца. Семена собирать на третьей фазе Луны, от восхода Солнца до полудня.

Фенхель обыкновенный, или волошский укроп, – *Foeniculum vulgare* Mill. – многолетнее (в культуре одно- либо двулетнее) травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, с веретеновидным мясистым толстым корнем и прямостоячими тонкобороздчатыми стеблями высотой до 2 м, нередко с голубоватым или сизоватым налетом, обильноветвящимися.

Листья очередные, в общем очертании яйцевидно-треугольные, трижды-, четыреждыперисторассеченные на линейно-волошовидные или нитевидные сегменты, нижние – с черешками, верхние – сидячие на влагалищах. Внешне фенхель очень похож на укроп (почему его и зовут часто аптечным укропом), но его запах и вкус совсем не укропный, а, скорее, анисовый.

Цветки мелкие, желтые, собраны по 20–25 в зонтики, которые, в свою очередь, образуют соцветие – сложный зонтик диаметром до 20 см, состоящий из 10 зонтиков. Плоды – продолговато-цилиндрические, сжатые с боков серовато- или зеленовато-бурые двусемянки длиной до 1,4 см и шириной 3–4 мм, с 5 ребрами. Цветет в июне–августе, плоды созревают в июле–сентябре. Цветки опыляются насекомыми.

Лекарственное значение

В древней медицине семена и надземная часть фенхеля широко применялись для улучшения **аппетита**, как **ветрогонное, отхаркивающее, мочегонное, лактогонное, ранозаживляющее, противовоспалительное** и **противоядное средство**.

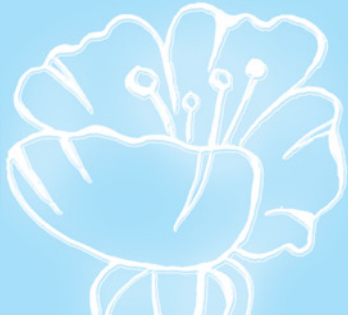
В древние времена считали: если каждый год во время восхождения Солнца в созвездии Овна (до перехода в созвездие Рака) человек будет каждый день принимать внутрь по одному дирхему (2,96 г) мелко растолченных семян фенхеля с таким же количеством сахарного песка, тогда в течение года он ничем не будет болеть.

По описаниям Авиценны фенхель открывает **закупорки в проходах** и **сосудах**, обостряет **зрение**, увеличивает **выделение молока** у кормящих женщин, помогает от **тошноты** и **воспаления желудка, гонит мочу** и **месячные**, дробит **камни**. Дикий фенхель полезен для **почек** и **мочевого пузыря** (при истечении мочи каплями). Питье отвара семян фенхеля оказывает лечебное действие при **нарушениях сердцебиения, болях в боку** и **паху**.

Применение внутрь размельченного сухого фенхеля в количестве одного дирхема оказывает лечебное действие при **жжении в желудке**.

По данным Одо из Мена:

Если намазать глаза соком корня в смешении с медом,



Это интересно

В диком виде фенхель распространен в странах Средиземноморья и ряде регионов западной Азии – от Азорских островов до Ирана. Культура его как лекарственного и пряного растения египтянам, арабам, китайцам, индийцам известна с древних веков. В настоящее время это популярное лекарственное растение разводят во многих странах, но на небольших площадях. В России дикорастущего фенхеля нет, его выращивают как ценное лекарственное растение в специализированных хозяйствах и на индивидуальных огородах. В культуре это одно- или двулетнее растение. В Западной Европе, особенно в Италии, а также в США и Канаде выращивают овощные сорта фенхеля.

Ясными делает их, темноту изгоняя любую.
 Выжатый сок из зеленых маратра (фенхеля) семян и на солнце
 После сушеный считают лекарством поистине сильным
 Для излечения глазных всевозможного вида болезней.
 Фенхеля корень в ячменной отваренный каше от почеч
 Помощью будет; с вином – изгоняет отеки водянки,
 С ним же в смещении он ядовитых противник укусов,
 С ним же от печени он и от легких является средством,
 Принятый с ним, молока он кормилице даст изобилье.
 Корня отвар с молоком или с вином принимают и лечат
 Почек, а кроме того, пузыря мочевого болезни;
 Он очищает мочу, а принять – прекращает теченье
 Регу, или, если траву, растерев, к лобку прикрепляют.
 Примешь с вином, и тогда от травы тошнота прекратится,
 Выпьешь с водой – и от средства в желудке утихнет горенье.

В народной медицине используются семена, зелень и корни фенхеля. Из свежих или высушенных листьев и цветков готовят чай, а из корней и зрелых плодов – водные извлечения. Фенхель назначают в качестве ветрогонного средства при **метеоризме**, как болеутоляющее средство при **спастических болях в кишечнике**. Семена фенхеля используются для лечения **хронического холецистита, желчнокаменной и почечнокаменной болезней**. Зелень фенхеля рекомендуется в качестве **лактогонного средства**. Каша из зеленой травы используется для снятия **веснушек, кровоподтеков и синюшности**.

Настой плодов фенхеля применяют при **спазмах желудочно-кишечного тракта, бронхите** с вязкой и трудно отхаркиваемой мокротой, склонности к **отекам**, для полоскания полости рта и горла, а также для **выделения молока** у кормящих женщин.

В научной медицине используют плоды фенхеля. Они содержат до 7% эфирного масла, напоминающего по запаху анисовое масло, а также до 18% жирного масла. Эфирное масло и является действующим веществом. Главный компонент фенхелевого масла – анетол, широко используемый в парфюмерной промышленности. Из эфирного масла фенхеля в аптеках готовят укропную воду (1 часть фенхелевого масла на 100 частей дистиллированной воды), которую назначают грудным детям по 1 ч. ложке перед кормлением. Чаще всего укропную воду дают грудным и маленьким детям при **вспучивании живота и болезненных желудочно-кишечных спазмах**. Если нет под рукой готовой укропной воды, а есть плоды фенхеля, можно приготовить горячий настой, залив одну чайную ложку измельченных плодов (семян) 1 стаканом кипятка. Профильтрованный настой следует подсластить.

Плоды фенхеля входят в состав многих лекарственных сборов разного назначения: слабительных, ветрогонных, желчегонных,



Факт

Фенхель – лекарственное и пряное растение. Приятный запах ему обеспечивает эфирное масло, содержащееся во всех органах: в плодах до 7%, в вегетативных частях в 2–3 раза меньше. Чистое фенхелевое эфирное масло впервые получили в XVIII столетии. В состав масла входят анетол, анисовый альдегид, анисовая кислота и другие ароматические соединения. Из плодов эфирное масло отгоняют в промышленном масштабе для использования в качестве отдушки при производстве алкогольных напитков, чая, кондитерских изделий, маринадов. Кроме эфирного, в плодах содержится жирное масло, а в листьях и стеблях – аскорбиновая кислота, каротин, витамины группы В, Е, К.

**Это интересно**

Листья фенхеля употребляют как пряную приправу для салатов, супов, мясных, рыбных и овощных блюд. Надземные побеги используют при засолке овощей (ими заменяют укроп). Порошком из размолотых семян посыпают мясо, жаренное на вертеле.

успокоительных, «грудных» и т. д. Фенхелевое эфирное масло компонент комплексного препарата **солутан**, назначаемого при **бронхитах** и **бронхиальной астме**. Фенхель используют и для улучшения вкуса горьких и неприятно пахнущих лекарств.

В медицине фенхель широко применяется в качестве лечебно-диетического средства. Эфирное масло фенхеля назначают взрослым по 5–10 капель, а детям — по 2–3 капли на кусочке сахара либо с молоком и чаем.

Эфирное масло обладает определенным успокаивающим действием, устраняет **страхи** и **нервозность**. Является **антидотом*** **алкоголя** и **никотина**, нейтрализует **токсины** и **канцерогенные вещества в крови**.

Действуя на биоэнергетику человека, помогает избавиться от заблуждений, ошибочных оценок и несправедливых выводов. Помогает спокойно и трезво смотреть правде в глаза, оберегает ауру от травм. Открывает чакры для обновления.

Фенхель широко используется в диете больных **сахарным диабетом**, бедной на пряности и острые приправы.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя плодов 1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды как **мочегонное средство**.

Отвар из плодов фенхеля готовят из расчета: 1 ч. ложка на 1 стакан воды. Кипятят на медленном огне 30 мин, принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при метеоризме и как **отхаркивающее средство**.

Лактогонное средство: 150 г семян растолочь, смешать с 500 г меда. Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером.

Хрен**Ботаническая характеристика****Астроботаника**

Хрен, по мнению большинства авторов, растение Марса.

Хрен обыкновенный, или **деревенский**, — *Armoracia rusticana* Gaertn., Mey. et Scherb. — крупное многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных, или капустных, с толстыми мясистыми разветвленными корнями, проникающими в глубь почвы на 1,5–2 м.

Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 0,5–1,5 м. Прикорневые листья продолговато-овальные, крупные, длиной до 75 см и шириной до 20 см, темно-зеленые, с резко выделяющимися жилками, по краю городчатые, с длинными черешками. Стеблевые листья значительно мельче прикорневых, постепенно уменьшающиеся в размерах от основания стебля к верхушке;

* Антидот — противоядие, средство для лечения отравлений.

**Факт**

Корни хрена используют в пищу. Они содержат 30–33% сухих веществ, в том числе 3,6–4,5% сырого белка, углеводы, до 100 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), а также каротин (провитамин А), витамины группы В и РР, соли кальция, калия, фосфора, магния, меди. Острый вкус хрену обеспечивает горчичный глюкозид синигрин, выделяющий при расщеплении аллиловое эфирное масло, которое определяет характерный запах.

Лекарственное значение

нижние – перисто-раздельные, средние – продолговато-ланцетные, верхние – линейные. Цветки душистые, с двойным 4-членным околоцветником, белым венчиком, 6 тычинками, пестиком с верхней 2-гнездной завязью, собраны в многоцветковые кисти на верхушках стебля и ветвей. Плоды – овальные стручочки.

Цветет хрен деревенский в июне-июле. Семена в условиях России созревают редко, лишь в южных районах. Размножается это растение вегетативным путем за счет корневых отпрысков. При механическом разрывании корней каждый отрезок легко отрастает и дает начало новой особи. Эту особенность хрена знают огородники, когда пытаются освободить площадь от этого растения. Один раз посаженный, он стойко сопротивляется уничтожению. Хрен – морозоустойчивое растение.

Корни хрена повышают **аппетит**, улучшают **пищеварение**. Обычно для возбуждения аппетита перед едой принимают чайную ложку тертых корней. Для приглушения острого вкуса в хрен добавляют сахар или мед. Некоторые предпочитают принимать такую смесь намазанной на хлеб. Однако как аппетитный возбудитель хрен не безупречен. Клиническими наблюдениями установлено, что он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, поэтому хреном лечат **гастриты только с пониженной кислотностью желудочного сока**.

**Внимание**

При повышенной кислотности, равно как при других воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при болезнях печени и почек употребление хрена нежелательно не только с лечебными, но и с пищевыми целями.

**Это интересно**

Дикорастущим и одичавшим хрен широко встречается во многих районах нашей страны и за ее пределами. Растет на пустырях, свалках, по берегам водоемов, в садах, огородах. Издавна культивируется как корневая пряность. Место первичного очага культуры неизвестно, но в странах Средиземноморья хрен разводят, по крайней мере, с начала новой эры. В настоящее время хрен выращивают во многих странах Евразии и Америки. В России промышленные плантации этого растения с давних пор располагались в Ярославской и Ивановской областях.

В народной медицине его применяют как лекарство при **мочекаменной болезни, подагре, различных кожных заболеваниях, болезнях печени, ревматизме**, для усиления **менструаций**.

Кашицу из растертого хрена с добавлением лимонного сока назначают как хо рошее мочегонное средство при **водянке и отеках**. Натертый хрен используют как **горчичники**.

Однако главное направление лечебного использования хрена – местнораздражающее и отвлекающее при **пояснично-крестцовом радикулите, мышечных болях в спине и пояснице, ревматизме, воспалении суставов**. Употребляют для этого кашицу из корней, накладываемую тонким слоем на больное место. Еще удобнее намазать свеженатертую кашицу на ткань, а затем положить этот своеобразный пластырь на нужный участок тела. Для этой же цели иногда применяют свежие листья. Действующим веществом, вызывающим раздражающее действие, выступает аллиловое эфирное масло, которое при длительном воздействии может вызвать ожог кожи, о чем следует помнить и при лечении соблюдать осторожность.

Листья хрена в виде пластыря применяют при **ушибах** и в виде припарок при **затвердении селезенки и печени**.

Для профилактики *простудных заболеваний* делают припарки из хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням. Корни хрена обладают противомикробным свойством, вследствие чего кашицу из растертых корней и настоек из них применяют при *гнойных ранах, язвах, воспалениях в ушах*. Бактерицидное действие обеспечивает белковое вещество лизицим. Благодаря ему сок из корней хрена, разбавленный водой (1:1), – хорошее лекарство для полоскания полости рта и горла при *воспалении слизистой оболочки, стоматитах, гингивитах, пародонтозе*, а также при *ангине*.

Широко распространено использование хрена как *противоцинготного средства*.



Внимание

В больших дозах при приеме внутрь хрен может вызвать побочные кровотечения и повысить кровяное давление. При острых воспалительных процессах во внутренних органах его употреблять нельзя. Аллилово-горчичное масло, содержащееся в хрене, обладает резко выраженным местным действием, вызывает гиперемии кожи и жгучую боль. Принятое внутрь в малых дозах, оно усиливает секрецию желудочно-кишечного тракта и возбуждает аппетит. При длительном действии может вызвать ожоги и гангрену. Пары вызывают сильный кашель и слезотечение. В больших дозах может вызвать явления тяжелого гастроэнтерита.

Рецепты народной медицины

Залить 1 кг корней хрена, пропущенных через мясорубку, 3 л кипятка, настаивать в течение суток в закрытом сосуде. Принимать настоек по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6–7 дней (при *болезни Боткина*).

При *мочекаменной болезни и подагре* 1 кг очищенных корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л кипяченой воды, оставить на 1 сутки, через сутки отжать хрен через ткань, в раствор добавить 1 кг меда, нагреть на медленном огне до кипения, но не кипятить. Полученный раствор слить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца. Повторить через месяц.

Залить 10 г измельченного корня 300 мл кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 2 ч. ложки 2–4 раза в день как *сокогонное, желчегонное, мочегонное*.

Залить 1 ст. ложку измельченных корней 400 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при заболеваниях печени. Использовать также для полоскания полости рта и горла и промывания пораженных участков (при *гнойных ранах, порезах, язвах, себорее*).

При *хроническом (неаллергическом) насморке* рекомендовалось принимать «соус» из натертого на терке хрена, смешанного с соком 2–3 лимонов

по 1/2 ч. ложки 2 раза в день. После приема этого лекарства в течение 30 мин ничего не есть, не пить. В течение первой недели прием этого лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем с прекращением слезотечения выделения из носа пройдут. Хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора. Приготовленное средство может храниться на холоде достаточно долгое время.

При **головной боли** нюхать натертый корень хрена, размешанный с уксусом.

При **хроническом отите** неразведенный сок закапывают по 1–2 капли в ухо.

При **задержке менструаций** ежедневно употреблять в пищу 1–2 ч. ложки тертого хрена с хлебом или сахаром и медом.

При **брюшной водянке** ежедневно употреблять в пищу тертые корнеплоды хрена в свежем виде с сахаром или медом или в виде сока с сахаром.

К 200 г натертого хрена прибавить сок 2–3 лимонов. Принимать по 1/2 ч. ложки 2 раза в день (утром и после обеда). Употреблять эту смесь длительное время (не запивая) при **бронхиальной астме**.

Одну столовую ложку натертого хрена смешать с 200 г сметаны. Принимать во время еды по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **атеросклерозе**.

Корни хрена используют в косметике для отбеливания кожи от **пигментных пятен** и **веснушек**. Настой для косметических процедур делают по такой методике: 50 г натертых корней хрена заливают 250 мг столового уксуса и настаивают в бутылке с плотной пробкой в темном прохладном месте в течение 2 недель, затем жидкость отфильтровывают и разбавляют 1,5 л холодной воды. Настоем протирают лицо ежедневно утром и вечером. Нередко используют для той же цели водный настой корней или настойку на водке.

Для выведения **веснушек** кашицу из корней хрена накладывают 1–2 раза в день на участки кожи с веснушками. Но при этом нужно следить за тем, чтобы не передержать снадобье на лице и не вызвать ожог кожи.

Считается, что экстракты из корней хрена стимулируют рост волос. Среди многочисленных рецептов борьбы с ранним **облысением** известен и такой: втирать в кожу головы 2–3 раза в день свежий сок из корней хрена.

Чабер

Ботаническая характеристика

Чабер садовый, или **душистый**, — *Satureja hortensis* L. — однолетнее растение из семейства яснотковых, или губоцветных, со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем высотой от 15 до 70 см.

Листья супротивные, линейной или линейно-ланцетной формы, длиной 1,5–2,5 см, серо-зеленые. Цветки располагаются мутовками по 3–5 в пазухах верхних листьев. Нижние цветки снабжены короткими цветоножками, верхние — сидячие. Цветки неправильные; чашечка опушенная, с 5 линейными зубцами; венчик длиной около 6 мм, лиловый, розовый или белый, с пур-

Астроботаника

Многие авторы сходятся во мнении, что чабер — растение Меркурия.



Это интересно

Чабер известен как пряное растение. Его свежие листья, по вкусу напоминающие жгучий перец, и порошок из засушенных листьев используют как приправу к салатам, соусам, маринадам, супам, грибным, мясным, рыбным и овощным блюдам. Эту пряность употребляют также при производстве некоторых сортов копченой колбасы, ею ароматизируют спиртные напитки. Свежую зелень чабера используют при засолке и мариновании грибов, огурцов, томатов и других овощей.

пурными пятнышками в зеве; тычинки с лиловыми пыльниками. Плод сухой, при созревании распадается на 4 светло-коричневых трехгранных орешка.

В открытом грунте его высевают в конце апреля – начале мая. Семена заделывают на глубину 1,5–2 см. Всходы появляются через 13–26 суток после посева. Сырье для использования в качестве пряности и с лечебными целями собирают начиная с периода бутонизации до полного цветения. Собранные в более позднее время листья менее ароматичны. Срезанную зеленую массу связывают в небольшие пучки и подвешивают для просушки в затененное место с хорошей циркуляцией воздуха: в сарай, на чердак и т. п. Сухую пряность следует хранить в плотно закрытой посуде.

Пряность возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Кроме того, зелень чабера в какой-то мере дезинфицирует пищу. Действующим веществом является эфирное масло, содержание которого в листьях составляет 1–1,1%. Кроме того, в листьях содержатся аскорбиновая кислота (витамин С) и дубильные вещества.

Лекарственное значение



Это интересно

Родина чабера – южная Европа. Издавна его широко употребляли как пряность. Наряду с использованием дикорастущих зарослей в Средние века стали искусственно разводить это растение. В настоящее время чабер выращивают как пряную и декоративную культуру во многих странах, в том числе на юге России. Он довольно легко дичает и одичавшим встречается далеко за пределами своего естественного ареала, в частности в южных районах нашей страны, например в Дагестане. Любители выращивают чабер не только на огороде, но и зимой в горшках и ящиках на подоконниках.

С лечебными целями применяют не только листья, но и всю надземную часть растения (траву). Настой чабера в концентрации 1:10 пьют при **острых воспалениях желудочно-кишечного тракта**, особенно при **диспепсии, поносе, кишечных коликах, желудочных болях**. Настой обладает выраженным болеутоляющим свойством, поэтому его рекомендуют также при **заболеваниях печени, желчного пузыря, почек**. В народной медицине листья чабера применяют как **потогонное, противоглистное, ветрогонное, отхаркивающее средство**. Есть сведения об использовании настоя листьев чабера при **диабете** для утоления чувства жажды.

Отвар и водный настой листьев чабера применяют для полоскания ротовой полости и зева при **язвенном поражении слизистой оболочки**. Листья, цветки, реже плоды чабера используют в виде припарок и ванн при **ревматизме**.

В болгарской народной медицине чабер используют при **метеоризме, желудочно-кишечных расстройствах, кашле, заболеваниях печени и почек**.

Считается, что вода, настоянная на листьях чабера, истребляет мух.

О лечении чабером Одо из Мена пишет:
Примесь с вином – вызывает мочу и течение регул,
Гонит зародыш трава и у женщин нутро очищает.
Этой травы порошок, на вареном замешанный меде,
Съеденный (он же еще и с вином принимается вместе),
Цепкую влагу труди изгоняет, рождая мокроту.

Чернушка

Лечит она (трава) тошноту, коль ее принимают растертой
С малою дозой вина или если в яйце принимают;
Способом тем же она и любовь возбуждает на диво,
Если сухой или зеленой в питье выпивается щедром;
Если ж она и вино сочетаются с медом и перцем,
То, говорят, зажигает любви неумное пламя.
И от сатириков ее по заслугам зовут сатурея,
Ибо создания эти к любви расположены слишком.
Если не будет тимьяна, то чабер пусть будет заменой:
Так предписали врачи, ибо сила равна у обоих.

Рецепты народной медицины

При **желудочно-кишечных расстройствах** рекомендуется настой чабера. Приготовление настоя: 3 ч. ложки травы на 2 стакана кипятка (суточная доза).

Дикий чабер используется в виде отвара для лечения **кровотокающего геморроя, катара желудка, поносов, дизентерии, желудочных болезней**. Отвар делают из 10 г чабера и 300 мл воды.

Чернушка

Ботаническая характеристика

Чернушка посевная – *Nigella arvensis* L. – светло-зеленый, слегка сизоватый однолетник из семейства лютиковых с прямостоячим стеблем высотой от 15 до 70 см.

Листья очередные, длиной 2–3 см, дважды- и триждыперисто-рассеченные на многочисленные короткие линейные сегменты.

Цветки одиночные, довольно крупные, расположены на концах стеблей и ветвей. В каждом цветке самым заметным элементом выглядит венчикообразная чашечка из 5 голубоватых продолговатых чашелистиков длиной 1–1,5 см, суженных при основании и вытянутых наверху в остроконечие. Истинный венчик менее заметен, так как составляющие его 5–8 двуллопастных лепестков превратились в нектарники, более короткие, чем чашелистики. В каждом цветке много тычинок и 3–7 пестиков с верхними завязями и короткими столбиками. Плод – многосемянная листовка, образованная 3–7 (чаще 5) многосемянными листовками длиной 1–1,5 см, сросшимися между собой почти до вершины. Каждая листовка вздутая, с длинным носиком. Семена трехгранные, морщинистобугорчатые, черной окраски, внешне похожи на семена лука репчатого.

Чернушка посевная – холодостойкое растение, мирящееся со сравнительно неплодородными почвами. Разводят ее посевом семян в грунт ранней весной. Семена заделывают на глубину 1,5–2 см. Они начинают прорастать при температуре 5°C. Всходы появляются обычно через 2 недели после посева. Оптимальной температурой для роста и развития чернушки считают



Это интересно

В России это пряное растение не пользуется особой популярностью, но многие любители выращивают чернушку посевную и другие виды рода *Nigella* в цветниках как неприхотливые декоративные растения, а семена используют как пряность. Есть поэтическое народное название этого цветка – «девица в зелени». В южной России чернушку посевную можно встретить и в культуре, и как одичавшее растение.

15–18 °С. Растет чернушка вначале очень медленно, поэтому серьезной проблемой является борьба с сорняками, которые способны заглушить ее посе­вы. Цветет чернушка с июля до сентября. Вегетационный период ее довольно длинный — 140–160 суток, в связи с чем в северных районах она не дает зрелых семян.

Лекарственное значение

В древней медицине чернушка широко применялась из-за ее горячей и сухой нату­ры. Считали, что она способна согревать организм при **заболеваниях, связанных с охлаждением организма**. Она применялась при тяжелых **отравлениях**, приводящих к возникновению лихорадки и обильного отека (**укус ядовитых змей, скорпионов, осы** и др.), при трехдневной и хронической **лихорадке (острой и рецидивирующей малярии), воспалении легких, желтухе, бронхитах, бронхиальной астме, тошноте и рвоте, водянке, коликах, заболеваниях селезенки**. При лечении указанных заболеваний семена чернушки назначались внутрь в жареном либо растертом с водой и медом виде или после настаивания на слабом уксусе.

По описаниям Авиценны чернушка сводит свисающие на ножках **бородавки, родимые пятна (витилиго)**. Чернушку с уксусом прикладывают на молочные **прыщи**, она рассасывает слизистые и твердые **опухоли**. Она гонит **месячные** и **убивает червей**. Ее дают пить с медом и горячей водой от **камней в мочевом пузыре и почках**, и она их выводит.

В древнеиндийской медицине семена чернушки применялись в качестве **общеукрепляющего, мочегонного, лактогонного средства**. Наружно в виде кашицы — для лечения ряда **кожных заболеваний**.

Тибетская медицина рекомендует чернушку при **заболеваниях желудка и печени**.

Мухаммад Хусейн Шерази рекомендует чернушку при **кашле, вызванном простудой**, при **болях в груди, тошноте, рвоте, водянке, желтухе, заболеваниях селезенки**. Чернушку от одного миска­ла (4,3 г) до двух дирхемов (5,92 г) с уксусомедом (смесь меда с уксусом в пропорции 1:4) считает полезной при лечении четырехдневной и хронической **лихорадки**. С водой и медом — для раздробления **камней в почках и мочевом пузыре**, а с содой при **трудном мочеиспускании**. Прием жареной чернушки считает прекрасным лечебным средством от **геморроя**. Она гонит **месячные**, усиливает **секрецию молока** у кормящих матерей.

Длительный прием чернушки натошак с каким-либо маслом делает лицо розовым и чистым.

В белорусской народной медицине водные настои из семян чернушки посевной используются при лечении различных **женских болезней**, а также в качестве **мочегонного средства**.

Это интересно

Родина чернушки — Средиземноморье. С древнейших времен ее возделывали как пряность. Известно, что она пользовалась успехом у древних арабов, ее любили народы Индостанского субконтинента. Позже ее начали разводить во многих странах Евразии и Северной Африки. По распоряжению Карла Великого чернушку в обязательном порядке выращивали на полях империи франков. В средневековой Европе чернушку звали «черным кориандром». К настоящему времени культура чернушки заметно упала, тем не менее в Западной Европе ее выращивают достаточно широко.

Это интересно

В качестве пряности используют семена чернушки, обладающие мускатным запахом и острым вкусом, напоминающим перец. Кое-где эту пряность зовут «черным тмином». В семенах содержатся до 1,5% ароматного эфирного масла и до 40% жирного масла, а также сапонины, дубильные вещества и горечи. Семенами чернушки пересыпают шерстяную одежду для защиты от моли — их запах отпугивает это насекомое.

Нюхать растертую чернушку или настоянную в уксусе считается полезным от **насморка, головной боли, воспаления лицевого нерва.**

Рецепты народной медицины

Растертая с виноградным уксусом чернушка помогает от **бородавок, родимых пятен, при шелушении кожи и лишаях, при болях в суставах.**

В народной медицине при лечении **геморроя** назначается прием 0,5–1 г семян 2–3 раза в день внутрь либо местно в виде кашицы на вазелине или животном жире.

Эстрагон

Ботаническая характеристика



Это интересно

Крестоносцы, привезшие эстрагон в Западную Европу из Малой Азии, назвали его «дракункулус» (от слова драко – маленький дракон). На Ближнем и Среднем Востоке, в Северной Африке это растение популярно с незапамятных времен. Испанский врач и ботаник XIII в. Ибн Байтер (араб по происхождению) в своих трудах отмечал, что эстрагон делает дыхание «сладким», снимает горечь лекарств и способствует хорошему сну, а сок, отжатый из этого растения, используется для улучшения вкуса напитков.

Эстрагон, или тархун, эстрагоновая полынь, – *Artemisia dracunculoides* L. – многолетнее травянистое пряновкусовое растение рода полынь семейства сложноцветных.

Корневище с подземными побегами, толстое, деревянистое. Куст состоит из многочисленных прямостоячих стеблей, в средней и верхней части ветвистых, высотой 120–150 см. Листья узкие, ланцетовидно-линейные, средние и верхние (стеблевые) цельные, заостренные на концах, нижние – двух-трехраздельные, длиной 2,5–3,5 см, шириной 0,4–0,7 см, напоминающие язык дракона. Цветки мелкие, беловатые или желтовато-зеленые, в многочисленных мелких шаровидных корзинках, собраны в узкометельчатые соцветия. Семена очень мелкие, плоские, бурые. Масса 1000 семян 0,3–0,5 г. Цветет с июля по сентябрь.

В южных районах эстрагон хорошо зимует в открытом грунте, в северных – на зиму требует легкого укрытия. Хорошо переносит весенние и осенние заморозки. Растение требовательно к свету, в тени снижается содержание в листьях эфирного масла, ухудшается аромат. Хорошо растет на рыхлых, богатых гумусом карбонатных почвах. На одном участке эту культуру можно выращивать 10–15 лет.

В пищу используют ароматные листья для салатов, кроме того, его используют в качестве специи или приправ к различным блюдам, а также при засолке овощей.

Лекарственное значение

Эстрагон особенно почитали индийские раджи, которым готовили из него питательный отвар, а также персы – они использовали его для возбуждения **аппетита**. Листья растения употребляли при **нарушении менструального цикла** и **расстройстве пищеварения**, а корни считались великолепным средством от **зубной боли**.

В медицине используют зелень эстрагона, которую собирают в начале цветения. Собранную зелень связывают в пучки и сушат под навесом на сквозняке.

**Это интересно**

Как пряность эстрагон известен очень давно. Родиной его считают Монголию и южную Сибирь. В дикорастущем виде встречается в Европе, в Малой и Средней Азии, Монголии, Северном Китае, Северной Америке. В России произрастает в юго-восточных районах европейской части, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. В настоящее время эстрагон выращивают по всему миру, особенно он распространен в Европе и США. Масло производят во Франции, Голландии, Венгрии и США.

В народной медицине эстрагон нашел применение как *противоглистное, противовоспалительное, антиспазматическое, мочегонное, ветрогонное, заживляющее, успокаивающее, тонизирующее средство*.

Его используют для повышения *аппетита* и улучшения *пищеварения*: медицинские вина и аперитивы, в состав которых входит экстракт тархуна (эстрагона), стимулируют работу *пищеварительного тракта*, усиливают образование *желудочного сока*. Эстрагон применяется как мочегонное средство при лечении *отеков*, для укрепления *стенок сосудов*, как *успокаивающее средство* при лечении центральной нервной системы: он улучшает *сон* и снимает *судорожные явления* у нервных больных.

Эстрагон может быть использован в качестве целебного средства при *авитаминозах* (высокое содержание витамина С, каротина и рутина обусловило его употребление в качестве *противоцинготного средства*). Это растение снимает *горечь лекарств*, налаживает *менструальный цикл*.

В тибетской медицине его используют при лечении *туберкулеза легких, пневмонии, бронхита, неврастении*.

Ароматическое масло получают путем дистилляции с паром из наземных частей растения. Оно не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций. В домашних условиях масло из эстрагона употребляют при *диспепсии, метеоризме, икоте, спазмах кишечника, вялом пищеварении*.

**Внимание****Это интересно**

В зеленой массе эстрагона имеются до 170 мг% аскорбиновой кислоты, от 6 до 15 мг% каротина и до 170 мг% рутина. Зелень этого растения содержит большое количество эфирного масла, состоящего в основном из терпенов, альдегида, линаляцетата, фелландрена, а также дубильных веществ, горечи, смолы и др.

Масло эстрагона умеренно токсично, поэтому его можно использовать только в небольших количествах и не следует применять во время беременности.

Наши бабушки полагали, что вернуть прежнюю яркость интимным отношениям помогут вечерние ванны с отваром травы эстрагона. Для этого 200 г нарезанной свежей травы надо заварить кипятком, дать настояться 30 мин, потом процедить и вылить в ванну с теплой водой. Сейчас специалисты комментируют этот «рецепт» так: в состав эфирного масла, которым так богат эстрагон, входит дециловый альдегид, ускоряющий кровоток. *Половые органы* после такой ванны активно наполняются кровью, расширившиеся сосуды давят на окружающие их нервные окончания – и желание близости возрастает.



Часть 5



Лекарства в саду

В части говорится о целебных свойствах культурных садовых растений, плоды которых употребляют в пищу. Обычно продукцию таких растений называют «фруктами», однако для плодов некоторых растений чаще используют слово «ягоды» (не вкладывая в него строгий ботанический смысл). Вот почему в агрономической литературе эти растения называют плодово-ягодными культурами. Однако словосочетание «плодово-ягодные» с ботанической точки зрения неправомерно, ибо в нем объединяются на равных общее и частное понятия: ведь ягоды-то — один из вариантов плодов.

Группу садовых (плодово-ягодных) культур составляют деревья, кустарники и полукустарники, тогда как к плодовым овощам относят только травянистые растения. Правда, по традиции к ягодным культурам относят и некоторые травы, в частности клубнику.

Основные питательные вещества, содержащиеся в плодах фруктовых и ягодных растений, — углеводы, представленные преимущественно глюкозой и фруктозой, реже сахарозой. Однако не только они определяют ценность фруктов. Существенное значение имеют содержащиеся в них пектины, кислоты, витамины, микроэлементы и другие биологически активные вещества, которым эти растения обязаны своими целебными качествами. Потребление фруктов и ягод в пищу оказывает благотворное влияние на организм, повышает его сопротивляемость к инфекциям и вредным воздействиям внешней среды, улучшает деятельность органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, способствует выведению ядовитых веществ, препятствует отложению извести в кровеносных сосудах. Не случайно большинство этих продуктов имеет важное диетическое значение. Особенно ценны для диетического питания фруктовые и ягодные соки. Многие плодовые и ягодные культуры широко известны как лекарственные растения.

Глава 5.1. Семечковые плодовые культуры

Так называют плодовые растения, относящиеся к подсемейству яблоневых (*Pomoideae*) семейства розоцветных (*Rosaceae*). Их плоды ботаники называют «яблоками». Что касается яблони, то название ее плода «яблоко» не вызывает удивления. Но вот у айвы, груши, черноплодной рябины, как ни странно это покажется, по строгой ботанической терминологии плоды тоже являются яблоками. В образовании такого типа плодов, кроме завязи, участвуют цветоложе, околоцветник, сросшиеся между собой основания тычинок. Наличие плода-яблока – характерный признак семечковых. Кроме того, все они имеют сходное строение цветка: околоцветник двойной, 5-членный, со свободными чашелистиками и лепестками; тычинки многочисленные; пестик с нижней завязью. Опыление перекрестное, его осуществляют насекомые. В морфологической характеристике растений данной группы, представленных ниже, эти общие для семечковых признаки, естественно, не повторяются.

Айва обыкновенная

Ботаническая характеристика

Факт

Плоды айвы содержат от 6 до 12% сахаров, много кислот, почти 2% клетчатки, около 2% дубильных веществ, от 0,3 до 1,2% пектина, а также соли калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, серы. Более половины сахаров составляет фруктоза, около четверти – глюкоза. В составе кислот более 1% яблочной, довольно много лимонной и аскорбиновой, немного винной.

Астроботаника

Айва является растением и Солнца, и Юпитера.

Айва продолговатая, или обыкновенная, – *Cydonia oblonga* Mill. (*C. vulgaris* Pers.) – небольшое дерево (до 12 м в высоту) или многоствольный крупный кустарник из семейства розоцветных высотой 1,5–7 м.

Кора отслаивающаяся темно-серая или красновато-бурая. Молодые побеги войлочно-опушенные. Листья очередные, яйцевидные или широкоэллиптические, длиной 5–10 см, шириной 4–7,5 см, цельнокрайные, с короткими черешками. Пластинки молодых листьев и их черешки с белым войлочным опушением. На нижней стороне листьев опушение сохраняется до осени, а верхняя сторона взрослых листьев становится зеленой, так как опушение исчезает.

Цветки одиночные, крупные. Чашечка шерстисто-опушенная. Венчик диаметром 4–5,5 см, лепестки белые или бледно-розовые. Тычинки фиолетовые или желтоватые. Завязь 5-гнездная, с войлочным опушением. (Этот войлок долго сохраняют незрелые плоды; он опадает в процессе созревания плода.) Цветение проходит в мае после распускания листьев; у многих сортов период цветения продолжается иногда 1–1,5 мес. Опыляется насекомыми, в том числе домашними пчелами, но медопродуктивность айвы невысокая.



Это интересно

Сеянцы айвы можно использовать в качестве подвоев для груши и яблони, если их хотят выращивать в карликовой форме.

Спелые плоды айвы крупные, грушевидной или овальной формы, длиной 5–12 см, слегка ребристые, лимонного или темно-желтого цвета, очень ароматные. Мякоть достаточно жесткая и терпкая из-за обильных каменистых клеток; она становится сочной лишь после продолжительной лежки. В каждом из 5 гнезд плода образуется много семян. Их оболочки покрыты слизью. Масса самых крупных плодов – до 2 кг (у сорта «кыш-айва» отмечены плоды в 3 кг). У дикорастущих особей плоды значительно мельче: длина их 2,5–3,5 см и масса около 200 г. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Айва – теплолюбива, требовательна к влажности почвы и освещению. Ей нужны районы со среднегодовой температурой выше 9 °С и температурой зимой до -15 °С. Разводят айву как семенами, так и вегетативно за счет отводков, черенков, корневой поросли; в культуре плодоносит с 3–5 лет после посадки. Живет айва 30–50 лет.

Лекарственное значение



Это интересно

Дикорастущая айва продолговатая встречается на Кавказе, в горах Копетдага и Северного Ирана; она произрастает в предгорьях и нижних поясах гор (расположенных до 500 м над уровнем моря) на лесных опушках, вырубках, среди разреженных кустарников и на открытых склонах.

Айва родом с Кавказа и прилегающих районов Ирана. Сейчас ее можно увидеть в садах Малой и Средней Азии, Кавказа, Ирана, даже Европы – в Швеции и Норвегии (до 64 градусов северной широты). В Новый Свет айву завезли европейцы в середине XVII в., позднее она появилась – в Австралии, Новой Зеландии, Тасмании, Южной Африке и на Мадагаскаре. Известны более 400 сортов айвы (некоторые из них были выведены еще в Древнем Риме!). В России айва широкого распространения не получила – ее разводят лишь на Северном Кавказе и в Нижнем Поволжье (в Астраханской области).

Айва культивируется уже более 4000 лет. Поэтому ее лекарственные свойства были хорошо известны еще древним врачевателям. Например, в древневосточной медицине натура айвы определялась, как холодная и сухая. По описаниям Авиценны айва «вяжет» и укрепляет, ее сок полезен при **астме**, останавливает **кровотечение**, помогает от **рвоты**, **похмелья**, утоляет **жажду**, укрепляет **желудок**. Он считал семена айвы хорошим средством от частого мочеиспускания при **воспалительных процессах в мочевом пузыре**. По его мнению, употребление в пищу плодов айвы **улучшает цвет лица**.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази питание айвой (особенно сладких сортов) благоприятно воздействует на психику, бодрит, улучшает настроение, устраняет **навязчивые мысли** и некоторые виды **головной боли**, укрепляет **сердце**, **печень** и **желудок**, вызывает **аппетит**, устраняет **плохой запах изо рта**.

Утверждалось, что питье настоя или отвара айвы (если пить их после вина) препятствует **похмелью**, что айва сильно **гонит мочу** и помогает от **дизентерии**. А от **сухого кашля**, **лихорадок**, **ощущения жжения в языке и во рту** и от **сухости в нем** помогает слизь, окружающая семена айвы.

По сведениям Юсуфа Табиба (XV в.), айва утоляет жажду, предупреждает **рвоту** и **отрыжку**.

Гиппократ рекомендовал съедать айву (из-за ее вяжущих свойств) при **поносах**, сопровождающихся высокой температурой, а Диоскорид – при **дизентерии** и **рвоте**; кроме того, он советовал применять ее в виде припарок при **выпадении прямой кишки** и **трещинах заднего прохода**. Плиний же предлагал съедать сырые плоды при **поносе** и для остановки **кровохарканья**.

С эпохи Возрождения и Средних веков до нас дошли способы приготовления айвы с разными ароматическими средствами для лечения

Айва обыкновенная

заболеваний печени, предупреждения и остановки *желчной* и *слизистой рвоты*, а также для улучшения *аппетита*.

В современной народной медицине лекарственным сырьем являются плоды, семена, листья и кора айвы садовой.

Мякоть плодов айвы в сыром виде (в виде еды, сока или примочек) оказывает общеукрепляющее действие, а также мочегонное (при *сердечных и почечных отеках, пиелитах, хронических нефрозах*), закрепляющее и вяжущее (при *желудочно-кишечных расстройствах*, сопровождающихся *поносом – диспепсией*, при *выпадении прямой кишки*), желчегонное и противорвотное (при *болезнях печени*) и очищающее (например, при *интоксикации тяжелыми металлами*). Мякоть сырых плодов полезна также при *туберкулезе* и *бронхиальной астме*; в виде примочек – при *глазных болезнях* и *облысении*; как сироп – при *малокровии*. (Учитывая такие свойства айвы, в сыром виде ее лучше есть в небольшом количестве или же пареную, а также в виде варенья, особенно с медом.)

Факт



Айва – отличная приправа для плова и многих других национальных блюд восточных народов. Используют плоды айвы ликеро-водочная и винодельческая промышленность.

Астроботаника



Айва посвящена Гере. Считается, что ее плоды приносят счастье, благополучие и успех. Венец Юноны был сплетен из листьев этого дерева.

Листья и молодые ветви айвы считаются популярным средством лечения *сахарного диабета* и *гипертонической болезни* (для этого из них готовят водные извлечения). Кроме того, листья (в настое) используются при воспалительных *заболеваниях желудка*, для понижения *сократительной способности кишечника* и ослабления *приступов бронхиальной астмы*.

Кору (ее отвар) применяют как вяжущее средство при *поносах*.

Семена (в виде слизистых отваров) используют как легкое слабительное, обволакивающее и смягчительное средство при *желудочно-кишечных заболеваниях, колите* и *дизентерии* у детей в период выздоровления, а также при *воспалительных заболеваниях горла* и *кашле, кожных болезнях* и *ожогах*.



Внимание

Во время сбора урожая пушинки плодов и листьев попадают на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вызывая их раздражение. Перед началом сбора нужно смазать ноздри вазелином либо закрыть нос и рот влажной марлевой маской; а после работы – несколько раз сполоснуть рот, нос и горло теплым содовым раствором.

Рецепты народной медицины

Для лечения *сахарного диабета* и *гипертонической болезни* 1–2 ст. ложки измельченных листьев и ветвей айвы заливают 200 мл воды и на медленном огне кипятят 15 мин, настаивают до охлаждения, процеживают, пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При *желудочно-кишечных заболеваниях, колите* и *дизентерии* у детей в период выздоровления, а также при *воспалительных заболеваниях горла* и *кашле, кожных болезнях* и *ожогах* приготавливают слизистые отвары: 10 г измельченных семян заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, охлаждают 10 мин и про-

цеживают через 2–3 слоя марли. Пьют по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды.

По указанному рецепту можно приготовить лекарство из коры, только нужно кипятить 30 мин. Принимают по 1–2 ст. ложке 3 раза в день после еды в качестве **противопоносного средства**.

Лихорадочным больным, когда они ощущают постоянную сухость в полости рта, 2–3 семени айвы кладут под язык на 1–2 ч. Кому предстоит продолжительное выступление, под язык следует положить семена за 20–30 мин до начала беседы.

Семена айвы заваривают как чай и употребляют при **кашле**.

От **головной боли** при спазмах сосудов головного мозга полезно после сбора урожая айвы разложить ее в комнате на подстилке из стружек и хранить так до переработки. Фитонциды айвы снимают спазмы сосудов головного мозга.

При **выпадении прямой кишки** делают припарки из сока свежей айвы.

При **воспалительных заболеваниях желудка и приступах бронхиальной астмы** делают настой из листьев. Для его приготовления 5 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 2 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

При **туберкулезе и бронхиальной астме**, при **желудочно-кишечных заболеваниях**, сопровождающихся **поносом**, (иногда) при **болезнях печени** как противорвотное средство полезно есть сырую айву.

При **малокровии** показан сироп из плодов айвы (в связи с большим содержанием в них железа). Его приготавливают так: плоды режут на мелкие кусочки, заливают водой, кипятят до размягчения, отжимают сок и уваривают до густоты.

При **глазных болезнях** и **облысении** айву используют наружно в виде примочек.

При **интоксикации тяжелыми металлами** плоды айвы используют как мощный очиститель, превосходящий даже плоды абрикоса.



Внимание

При употреблении айвы кормящими матерями, в том числе айвового варенья, дубильные вещества, попадая в их молоко, вызывают у грудных детей вздутие живота и запоры.

Арония, или черноплодная рябина

Ботаническая характеристика

Арония, или черноплодная рябина, — *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot — многолетнее растение из семейства розоцветных. Это крупный кустарник высотой до 3 м.

Листья очередные, широкоовальные, длиной 6–9 см и шириной 5–6 см, цельнокрайные, с черешками, летом ярко-зеленые, осенью краснеющие и приобретающие ярко-пурпурную окраску.



Это интересно

Родина аронии черноплодной – восточные штаты Северной Америки. С прошлого века она стала распространяться в Старом Свете как декоративное и пищевое растение. В России этому растению серьезное внимание уделял И.В. Мичурин, предложивший включить аронию в ассортимент плодовых культур Центральной России. Позже большую работу с черноплодной рябиной провели на Алтайской плодово-ягодной опытной станции. Сейчас ее разводят во многих районах России, особенно в Нечерноземье и на юге Западной Сибири.

Лекарственное значение



Факт

Плоды аронии содержат около 10% сахаров (глюкозу, фруктозу, сахарозу), до 1,3% кислот (преобладает яблочная), почти 1% пектиновых и 0,5–0,6% дубильных веществ, антоцианы, флавоноиды, обладающие Р-витаминной активностью, соли молибдена, марганца, меди, бора. В плодах много витаминов: С, В₁, В₂, Е, РР, провитамина А. По содержанию витамина Р черноплодная рябина занимает одно из первых мест среди плодовых растений России. Витамин Р в ней в 2 раза больше, чем в таком известном Р-витаминном источнике, как смородина, и почти в 20 раз больше, чем в яблоках. В мякоти плодов обнаружен йод примерно в таких же количествах, как в плодах фейхоа, признанном концентрате йода.



Внимание

Цветки собраны по 10–35 в соцветия-щитки. Венчик белый или розоватый, диаметром до 1 см. Плоды шарообразные, диаметром до 1,5 см, черные с сизым налетом или темно-красные; сочные, сладкого слегка терпкого вкуса, с сильно красящей мякотью. Масса плода в среднем 1,3 г.

Ее плоды хорошо сохраняются в зимнее время: при температуре, близкой к 0 °С, они остаются свежими всю зиму.

Цветет в мае, после распускания листьев. Начинает плодоносить с 3–5 года жизни, причем высокие урожаи дает примерно до 20 лет. Плоды созревают в августе-сентябре и не осыпаются до глубокой осени. Живет куст более 30 лет.

Арония – зимостойкая культура, она успешно растет в районах с зимними морозами до –36 °С. Урожаи повышаются при достаточной влажности почвы и хорошем освещении. Сушат плоды в хорошую сухую погоду на открытом воздухе или в сушилках при температуре 50–60 °С. В правильно высушенных плодах витамины сохраняются.

Размножают аронию семенами, делением куста, отводками, черенками.

Плоды черноплодной рябины и сок из них снижают **кровеное давление**, поэтому служат лечебным средством при **гипертонической болезни** в начальной ее стадии. Важно знать, что у людей с нормальными показателями кровяного давления сок и плоды черноплодной рябины не вызывают скачков давления. Даже плохо себя чувствующим больным с сердечными недомоганиями нет никаких оснований бояться есть плоды этого растения. Однако чрезмерное их употребление небезопасно, поскольку при повышенной свертываемости крови это может привести к образованию тромбов в кровеносных сосудах.

Плоды аронии обладают **спазмолитическим, гипотензивным, капилляроукрепляющим, мочегонным, желчегонным**, а также **противосклеротическим** свойствами. В них содержится сорбит, что важно для питания больных **сахарным диабетом**, при **заболеваниях печени и желчевыводящих путей**.

Свежие плоды черноплодной рябины так же, как сок и таблетки из них, богаты витамином Р. Поэтому такие таблетки могут назначать при **гипертонии, кровотечениях** различного происхождения, **атеросклерозе**. Эти лекарства укрепляют стенки кровеносных сосудов, следовательно, эффективны при **геморрагических диатезах** и склонности к **кровотечениям**. Плоды и сок черноплодной рябины повышают **аппетит**, усиливают выделение желудочного сока, поэтому рекомендуются больным, страдающим **гастритом с пониженной кислотностью**. Соком плодов черноплодной рябины лечат **ожоги**.

Лечение соком и плодами не рекомендуется при повышенной свертываемости крови, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах.

Рецепты народной медицины

При **гипертонической болезни** (в начальной ее стадии) пьют сок аронии: по 1/4–1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды (в течение 2 недель). Можно заменить сок свежими плодами: их едят 3 раза в день по 100 г.

При **геморрагическом диатезе** принимают сок черноплодной рябины (из зрелых плодов!) со столовой ложкой меда: по 50 мл 3 раза в день. Курс лечения 10–30 дней.

При **астении, малокровии, гиповитаминозах** плоды аронии используют как поливитаминное средство: нужно ежедневно съедать по 250–300 г свежих плодов вместе с черной смородиной и отваром шиповника за 2–3 раза; курс приема: 2–3 недели. Зимой с этой целью пьют настой сухих плодов: 2–4 ст. ложки плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в термосе, выпивают на следующий день в 3 приема по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Астроботаника

Арония черноплодная содержит силы Марса, Солнца, Юпитера и Сатурна. Плоды собирают на второй четверти Луны от полудня до заката Солнца.

Груша

Ботаническая характеристика

Груша обыкновенная, или домашняя, – *Pyrus communis* L. (*P. domestica* Medik.) – многолетнее растение из семейства розоцветных. Это довольно крупное дерево, обильноветвящееся, с густой кроной и высотой до 20 м.

Ее надземные побеги бывают двух типов: удлиненные – вегетативные, несут только листья; укороченные – генеративные, на них развиваются и листья, и цветки. Листья округлые или овальные, с длинными черешками, цельнокрайные или пильчатые по краю листовой пластинки, в молодом состоянии опушенные, позже – голые и слегка кожистые.

Цветки располагаются на цветоножках длиной до 5 см; образуют 6–12-цветковые щитковидные соцветия. Венчик снежно-белый или розоватый, диаметром до 3 см. Тычинок в каждом цветке 20–50. Пестик с 5 столбиками.

Плоды чаще всего характерной грушевидной формы (в русском языке «груша» – это либо растение, либо геометрическая форма); реже – яйцевидные и даже почти шаровидные, у разных сортов они сильно различаются по размерам, окраске и вкусу. Мякоть плодов богата каменистыми клетками. Семена покрыты плотной коричневой кожурой.

Цветет груша в апреле–мае, до распускания листьев. Цветение взрослого дерева продолжается 10–14 суток. Для получения хорошего урожая необходимо перекрестное опыление цветков пыльцой чужого сорта, поэтому в садах при посадке чередуют между собой ряды или особи разных сортов.

В суровые зимы в Центральной России некоторые деревья могут подмерзать или даже совсем вымерзнуть. Плодоносить груша начинает с 3–8 лет. Груша живет 25–50 лет.

Это интересно

На территорию России груша попала из Византии и первоначально разводилась в монастырских садах, а затем – в садах Киевской Руси (в XI в.). Известно, что в саду царя Алексея Михайловича Романова в Измайлове выращивали 16 сортов груш. Петр Великий также стремился распространить в России грушу: по его указанию саженцы новых сортов завозили к нам из Западной Европы.

Это интересно

В Америку грушу завезли из Европы в XVI в.; а в XIX в. европейские колонисты начали выращивать ее в Южной и Северной Африке, Южной Америке и Австралии. В 1879 году североамериканцы ввели около 80 российских сортов груши для выведения холодостойких сортов.

Факт



Плоды груши содержат до 16% сахаров (преимущественно моносахара), около 3,5% пектина, почти 2,5% клетчатки, примерно 0,3% белков, до 1% яблочной, лимонной и других кислот. Содержатся в них и различные витамины, ферменты, минеральные соли, микроэлементы. В семенах присутствует до 21% жирного масла.

Цветки груши выделяют много нектара. Пчеловоды считают, что один гектар грушевого сада дает от 9 до 23 кг меда и много пыльцы.

Лекарственное значение

Груша как лекарственное растение была известна еще в глубокой древности; ее использовали в свежем и сушеном виде.

По описаниям Авиценны груши, особенно дикие, заживляют **раны**, укрепляют **желудок**, утоляют **жажду**, успокаивают **желчь**; грушам присуще свойство **вызывать колику**, поэтому их следует запивать водой, подслащенной медом, или заедать пряностями. По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази, все сорта груш обладают **закрепляющими свойствами**, оттого они весьма полезны при **расстройствах кишечника**.

Это интересно



Культурные сорта груши произошли от широко распространенной в Евразии дикорастущей груши обыкновенной (*Pyrus communitis* L.). Ее одомашнивание произошло в Древней Греции несколько тысяч лет назад. В знаменитой «Одиссее» Гомера уже есть упоминания о груше наряду с яблоней. А в сочинениях Теофраста (III в. до н.э.) есть описания и дикорастущей, и 4 сортов культурной груши, и специфических приемов ее выращивания. Из Эллады культурная груша постепенно распространилась в прилегающие страны: Италию, Францию, Бельгию. В XIX столетии в одной Франции насчитывалось до 900 сортов груши!

По-видимому, в разные времена культура груши возникла вполне самостоятельно и в других регионах Земли: в Китае, Средней Азии, на Кавказе. Ее родоначальниками могли быть дикорастущие виды груши, обитающие в Средней и восточной Азии. Так, многие сорта груши, распространенные на Кавказе, в странах Передней и Малой Азии, произошли, вероятно, от груши кавказской (*Pyrus caucasica* Fed.).

Свежие груши, принимаемые в небольшом количестве, регулируют **пищеварение** и отлично усваиваются организмом человека. Они оказывают бодрящее, освежающее и веселящее действие, улучшают настроение, полезны при **сердцебиениях**, при **болезнях легких**, при **жжении в мочевом пузыре**, укрепляют **желудок**, способствуют **перевариванию пищи**, помогают при тяжелых **отравлениях грибами**. Отвар сушеных груш утоляет **жажду**.

Плоды груш содержат большое количество калия, поэтому их употребление способствует снижению **кислотности мочи**. Повышается растворимость солей мочевой кислоты и предупреждается **образование почечных камней**.

Вареные и печеные груши употребляют при **бронхитах** и **туберкулезе легких**.

Грушевый сок является важным источником витаминов Р, С и каротиноидов. Его используют в **диетическом питании** больных **сахарным диабетом**, а также как профилактическое и лечебное средство для укрепления **капилляров**.

Количество дубильных веществ в диких грушах значительно больше, чем у культурных сортов, поэтому отвар из них часто применяют при **расстройствах кишечника**, сопровождающихся **поносами**.

Астроботаника

Груша садовая – растение Солнца, дикая – растение Сатурна.

**Внимание**

Груша обладает **обезболивающим, антисептическим, мочегонным** и **закрепляющим свойствами**. Благодаря такому набору качеств ее следует применять при **лихорадочных состояниях**.

Семена груши имеют **противоглистные свойства**.

Как и всеми фруктами, грушей нельзя злоупотреблять, есть ее следует в меру и не на пустой желудок, а спустя 0,5–1 ч после еды. После приема груши нельзя пить сырую воду, а также есть плотную тяжелую пищу и мясо.

Рецепты народной медицины

При **детских поносах** употребляют овсяный отвар с сушеными грушами или грушевый кисель. Отвар: 0,5 стакана сухих измельченных груш и 3 ст. ложки овсяной крупы отварить в 2 стаканах воды, настоять 1 ч и процедить; принимать по 1/4–1/2 стакана 4 раза в день натощак. Кисель: 1 стакан сухих измельченных груш отварить в 0,5 л воды, настоять 4 ч, процедить; принимать по 0,5 стакана 4 раза в день натощак.

При **раковых заболеваниях легких** рекомендуют сладкие груши. Они хорошо утоляют жажду, а также останавливают рвоту.

При **раке молочной железы** помогают примочки из сока плодов груши.

При **лейкемии** пьют отвар плодов дикой груши: берут 10 кг свежих плодов, добавляют 1 л воды, 2 кг меда или сахара и, часто помешивая, доводят до кипения. Пьют по 100 мл 2 раза в день, а груши – съедают.

При **головной боли** назначают густой отвар груш в виде примочек.

Для **косметических целей** используют зрелые плоды (лучше дикие лежалые), содержащие большое количество витаминов и биологически активных веществ. Плоды очищают от кожицы и семян, помещают в посуду (стеклянную или фарфоровую), тщательно растирают и накладывают слоем до 0,5 мм на кожу лица, шеи, рук, груди на 15–20 мин. Затем смывают массу теплой водой, прикладывают к коже мягкое полотенце и смазывают кремом.

Ирга**Ботаническая характеристика**

Ирга (*Amelanchier*) — многолетний древесный листопадный кустарник или дерево из семейства розоцветных.

Листья округлые или овальные, сверху темно-зеленые, снизу бледно-зеленые, осенью желто-красные или темно-красные. Цветки белые или кремовые, собраны в кисти на концах побегов. Плоды круглые, синевато-черные или красновато-фиолетовые, мелкие, диаметром до 1 см, съедобные, сладкие и очень сочные, созревают в июле-августе. К почвам ирга не требовательна, предпочитает солнечные места, весьма зимостойка (переносит морозы до -40–50 °С).

Корневая система у ирги поверхностная, залегает на глубине 30–40 см. Цветет в мае, цветки выдерживают весенние заморозки до $-5-7^{\circ}\text{C}$. Ирга самоплодна, рано (с 3–4-летнего возраста) вступает в плодоношение, хороший медонос. Ирга — долговечное растение: отдельные стволы живут до 20 лет, кусты — до 60–70 лет.

Известны около 25 видов ирги. В диком виде она встречается в Северной Америке, Западной Европе, на Северном Кавказе и в Крыму. В России чаще всего можно встретить иргу круглолистную, которая получила распространение в культуре еще в XVI в. Ее выращивают как плодое, медоносное и декоративное растение. Культивируют также иргу канадскую, отличающуюся большой морозостойкостью, и иргу колосистую.

**Факт**

В плодах ирги до 12% сахаров (в основном глюкоза и фруктоза), 12–40 мг% витамина С, 0,2–1 мг% витамина А (каротина), до 12 мг% витамина В, до 0,8% дубильных и вяжущих веществ и 1,5–3% пектиновых веществ. Кроме того, в них содержатся йод, медь, свинец, кобальт и большое количество Р-активных сосудокрепляющих соединений: антоцианов от 500 до 1600 мг%, катехинов 150–220, флавонола 50–155, производных оксикоричной кислоты 40–150 мг%.

Ирга круглолистная, или обыкновенная (*Amelanchier ovalis* Medik.) — *пряморастущий или раскидистый кустарник или небольшое дерево высотой 2–4 м.*

Родина — Центральная и южная Европа, Крым, Кавказ. Молодые побеги серебристого цвета. Листья овальные, вначале белые, войлочные, летом — темно-зеленые, осенью — оранжево-красные, пильчатые или зубчатые, длиной до 2,5 см. Зацветает в середине мая. Цветки белые, собраны в верхушечных кистях. Плоды округлые, диаметром 1–1,5 см, почти черные, с сизоватым восковым налетом, с сочной сладкой мякотью. Этот вид ирги засухоустойчив.

Ирга колосистая (*Amelanchier spicata*) — *более высокорослое растение, чаще куст высотой до 4–6 м.*

Родина — Северная Америка. Крона овальная пустая, образованная многочисленными побегами. Листья яйцевидные, остро-зубчатые, длиной 4–6 см. Зацветает в мае, цветки с белыми или ярко-розовыми лепестками в плотных шерстистых кистях. Плоды 6–8 мм в диаметре, пурпурно-черные, с сизоватым оттенком. Зимостойка.

Ирга канадская (*Amelanchier canadensis*) — *самый сильнорослый вид, высотой до 8–10 м.*

От других видов отличается тонкими поникшими ветвями, образующими у одиночных растений ширококруглую крону. Листья продолговатые, крупные, до 10 см длиной, пильчато-зубчатые по краям. Цветет в середине мая. Цветки белые или желтовато-белые, в прямых или поникающих кистях. Весной листья розоватые и серебристо-белые, осенью — интенсивно-красные. Плоды округлые, крупные (до 1,7 см в диаметре), почти черные, с сизоватым налетом, сладкие и сочные. Созревают в конце июля–начале августа. Исключительно морозоустойчива.

Лекарственное значение

Благодаря ценным веществам, содержащимся в плодах, ирга обладает лечебными свойствами. Свежие ягоды и сок из них используют при **расстройствах желудка** как **вяжущее, закрепляющее**

**Это интересно**

Французы называют иргу «скальной мушмулой», а немцы – «скальной грушей». Это объясняется характером местобитания в скалах и формой плодов, чуть расширенной сверху. Русским ирга больше всего напоминает черемуху, особенно в период цветения. А еще в народе иргу называют коринкой за сходство сушеных ягод ирги с изюмом.

и **противовоспалительное средство**, для профилактики **язвенной болезни**, для лечения **гипо-** и **авитаминозов** и общего **укрепления организма**. Плоды являются хорошим средством для укрепления стенок сосудов, повышения их эластичности, предупреждения **инфаркта миокарда** и **варикозного расширения вен**.

Иргу назначают для нормализации **сна**, снижения **нервной возбудимости**. Сок и отвар из сушеных ягод применяют для лечения **заболеваний десен** и как противовоспалительное средство при **ангинах** и **стоматитах**. Сок из ягод ирги предупреждает образование **тромбов** в крови. Настойка цветков нормализует **работу сердца**, снижает **кровяное давление**.

Ягоды ирги и соки из них очень полезны и детям, и взрослым, и пожилым людям. Употребление в рационе свежих ягод или сока способствует снижению **нервной возбудимости**, человек становится спокойнее и уравновешеннее, хорошо спит, лучше чувствует себя днем.

Яблоня**Ботаническая характеристика****Это интересно**

Яблоня размножается семенами, но при этом сортовые качества у нее не наследуются. Из семян вырастают особи с невкусными мелкими плодами – «дички». Для придания им нужных качеств в садовых питомниках осуществляют вегетативную прививку (окулировку): в стволики одно-, двух-летних сеянцев (растений, выросших из семян) вживляют спящую почку («глазок» – *оскулус*, отсюда и «окулировка»), взятую с живой особи нужного сорта. Весной следующего года она прорастает и дает начало новой особи того самого сорта, почку которого окулировали. Через год-два привитые растения («саженцы») пересаживают на постоянное место в саду.

Яблоня домашняя – *Malus domestica* Borkh – многолетнее растение из семейства розоцветных. Она представлена многочисленными сортами, имеющими разное происхождение, поэтому внешний облик ее довольно разнообразен.

Яблоня – небольшое дерево высотой 3–5 м (до 8 м) с раскидистой или шарообразной кроной. Сейчас отдают предпочтение невысоким деревьям, с которых можно снимать плоды без лестниц.

За всю многовековую историю яблоня домашняя вобрала в себя полезные человеку признаки, рассеянные во многих дикорастущих видах.

Побеги у нее двух типов: удлиненные – вегетативные и укороченные – генеративные. Листья очередные, разной формы и величины, чаще всего яйцевидные, с городчато-пильчатым краем, опушенные, с короткими черешками.

Цветки собраны в малоцветковые соцветия-щитки. Чашечка войлочно-опушенная. Венчик белый или розовый, диаметром до 3 см. Тычинок 18–50. Пестик с 5-гнездной завязью и 5 столбиками. Цветки опыляются насекомыми, в основном домашними пчелами. Плоды у разных сортов самой разнообразной формы, размеров, окраски, вкуса и запаха. В каждом плоде 10 семян, покрытых коричневой кожурой.

Цветут яблони в мае (на юге – в апреле), одновременно с распусканием листьев. Яблоня – перекрестноопыляемое растение, и лучший урожай дают деревья, опыленные пыльцой другого сорта. Из-за этого сады закладывают из деревьев нескольких сортов (сочетания сортов подбирают опытным путем). Как правило, урожайные годы чередуются с малоурожайными.

Астроботаника

Дикая яблоня считается растением Сатурна.

Лекарственное значение**Факт**

В плодах яблони содержится до 16% сахаров (преобладает фруктоза), клетчатка, много пектина, до 1% яблочной, лимонной и других кислот (в том числе до 40 мг% аскорбиновой), до 0,3% дубильных веществ, витамины В₁, В₂, В₃, В₆, Е, РР, Р, К, каротин, соли железа, марганца, калия, натрия, кальция. Аромат плодов обусловлен присутствующим в них эфирным маслом.

Это интересно

Яблоня – одна из самых распространенных плодовых культур земного шара. Общая площадь яблоневых садов в мире сейчас превышает 5 млн. га, а мировое производство плодов достигает 25 млн. т – пятое место после винограда, цитрусовых, бананов и кокосового ореха.

Это интересно

В России яблоня – старинное разводимое растение. Первые достоверные сведения о яблоневых садах на Руси относятся к XI в., временам Ярослава Мудрого. Крупные яблоневые сады были заложены в России в XIX–XX вв. Сейчас яблоню выращивают повсюду, где только позволяют зимние погодные условия.

Размножают яблоню семенами, но сортовые качества у нее при этом не наследуются. В садовых питомниках из семян с помощью специальной вегетативной прививки (окулировки) выращивают саженцы. Плодоношение начинается с 2–8 лет после посадки саженца. Хорошее плодоношение яблони бывает до 20–25 лет. Живут яблоневые деревья свыше 50 лет.

В древней медицине целебные свойства яблочек связывали со степенью их зрелости и вкусовыми качествами. Авиценна считал, что терпкие, вяжущие и кислые яблоки склонны к холодным и влажным натурам, сладкие – к теплым. Он полагал, что кислые яблоки полезны при **слабости желудка, отсутствии аппетита, дизентерии**. По его мнению, свежие, и особенно сладкие, яблоки укрепляют **сердце**. А листья яблони полезны в начальной стадии **воспалительных процессов**, способствуют быстрому заживлению **ран** и **язв**, помогают от **прыщей**. По словам Мухаммада Хусейна Шерази (XVIII в.), яблоки укрепляют **сердце, желудок, печень** и **кишечник**, улучшают **аппетит**, бодрят, улучшают **настроение** и веселят.

О широком применении яблочек в русской народной медицине свидетельствует поговорка «По яблоку на день – и доктор не надобен». Их применяют при лечении **малокровия**, для нормализации деятельности **желудочно-кишечного тракта**, главным образом для предупреждения **первичных запоров** и **повышения аппетита**.

Особенно полезны они при **затрудненном дыхании** и **нарушениях сердцебиения**. Есть яблоки и вдыхать их запах полезно при **нервных расстройствах** и **навязчивых состояниях**. Яблочки освежающе действуют на **мозг**, усиливают его работоспособность.

Низкая калорийность яблочек позволяет использовать их в диетах при **ожирении**: в разгрузочные дни больные должны питаться исключительно этим продуктом. В сутки можно безболезненно съесть до 2 кг яблок. Есть достоверные данные о том, что регулярное их потребление (2–3 шт. в день) ведет к снижению **уровня холестерина в крови**, поэтому они особенно полезны пожилым людям как хорошее профилактическое средство от **атеросклероза**. Главная заслуга в поглощении «лишнего» холестерина принадлежит содержащимся в яблоках пектиновым веществам.

Яблочную диету назначают гипертоникам для облегчения **головной боли**, уменьшения **головокружения** и **шума в голове**. Установлено, что состояние больных в начальной стадии **гипертонической болезни** заметно улучшает употребление в пищу яблок.

Яблочки – хорошее средство предупреждения **гипо-** и **авитаминозов**: в них представлен практически весь набор известных сегодня растительных витаминов (однако содержание их не



Это интересно

Яблоня домашняя – это полностью творение рук человеческих и в диком виде она не встречается нигде. Процесс создания культурных сортов яблони начался около 5 тыс. лет назад и продолжается поныне. Родиной культуры считают Кавказ и Среднюю Азию, но, вероятно, были и другие очаги одомашнивания.

В Европу яблоню домашнюю завезли древние греки и римляне из Египта и Палестины. В XVI–XVIII вв. она распространилась за пределами Евразии и Африки: переселенцы стали разводить ее и в Америке, и в Австралии, и в Новой Зеландии (сейчас США, Канада, Австралия и Новая Зеландия – основные поставщики яблок на мировой рынок).

очень высокое). При умелом хранении (в замороженном виде, например) яблоки могут не портиться и сохранять свои полезные свойства практически круглый год.

Свеженатертые яблоки – отличное средство для лечения **желудочно-кишечных расстройств**, сопровождающихся **поносом**; они обладают также **мочегонным действием**. Длительное употребление яблок, не очищенных от кожуры, полезно для людей, страдающих **отложением солей, подагрой** и **мочекаменной болезнью**. Это возможно из-за содержащихся в яблоках дубильных веществ, а также солей калия и танина: они подавляют образование мочевой кислоты и способствуют выведению из организма щавелевой кислоты.

Яблоками, соком и отваром из них лечат **болезни печени** (без ограничения времени). При **сахарном диабете** помогает яблочный сок из кислых сортов яблок. При легких формах **диабета** используют лекарства из коры от корней яблони: в такой коре содержится гликозид флорицин, несколько снижающий уровень сахара в крови. Используют яблоки и как наружное средство при **ожогах** и **обморожениях**, а также при плохо заживающих **язвах**.

А яблочный пектин способен **очищать организм**: он связывает вредные для организма продукты обмена (образующиеся в кишечнике в процессе пищеварения) и радиоактивные вещества (например, стронций и кобальт) и удаляется из организма вместе с ними (поскольку в пищеварительном тракте он почти не переваривается). Пектин также нейтрализует токсины и ядовитые вещества, попадающие в кишечник или возникающие в нем из-за воспалений и прочих болезненных явлений. Причем плоды дикорастущей яблони лесной более богаты пектином, чем культурные сорта.

По описаниям Д.С. Джарвиса в народной медицине Америки широко применяется яблочный уксус для лечения ряда заболеваний: **хронического гастрита** и **энтероколита**, **хронического холецистита**, **ожирения**, **гипертонической болезни**, **подагры**, **полиартрита**, **ангины**, **стоматита**, **варикозного расширения вен**, **кожного зуда**, **рожистого воспаления**, **грибковых заболеваний ногтей**, **ночной потливости**.

В народной медицине находят широкое применение дикорастущие яблони: они более эффективно, чем культурные сорта, воздействуют на болезни, поскольку имеют биогенные соединения необычного вида, к которым у организма человека нет привыкания.

Рецепты народной медицины

При **малокровии** назначают ежедневно по 3–5 яблок 2–3 раза в день или яблочный сок либо компот по 1 стакану 3–4 раза в день.

В целях повышения **аппетита** и предупреждения **запора** рекомендуют принимать перед едой 2–3 яблока, не очищая их от кожуры.

При **желудочно-кишечных заболеваниях** пьют яблочный сок или вино из яблок.

При **подагре** и **мочекаменной болезни** полезно в течение длительного времени есть яблоки, не очищенные от кожуры. Яблоки лучше брать сочные. Однако их можно заменить сушеными – в виде компота (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) или мелкого порошка.

При остром приступе **подагры** на пораженный сустав на ночь накладывают компресс из ломтиков моченых яблок; сверху накрывают любой промасленной бумагой и фиксируют. Утром его снимают. Процедуру продолжают в течение 2–3 недель до исчезновения болей и размягчения «шишек». В летнее время моченые яблоки можно заменить листьями лопуха или капусты, обильно смоченными водой. Лист прикладывают к суставу поверхностью, которая была обращена к земле. Во время лечения исключить из употребления алкоголь, жареное мясо, салат, шпинат, редис, редьку, соленья, ограничить употребление соли.

При **гипо- и авитаминозах** полезен ароматный яблочный чай: 3–5 хорошо промытых, не очищенных от кожуры яблок измельчают ножом на кусочки размером 1 x 1 см, добавляют 1 л воды, кипятят, добавляют сахар по вкусу и принимают по 1–2 стакана 3–4 раза в день. В период цветения рекомендуется съедать с медом по 2–3 пригоршни цветков яблонь, а также 1–2 пригоршни цветков с еще не распустившимися бутонами.

Для **мочегонного эффекта**: 2–3 неочищенных яблока заливают 1 л воды и кипятят 15 мин; принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды. С этой же целью можно приготовить настой из высушенной кожуры яблок: 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай; пьют по 1/2 стакана 5–6 раз в день до еды.

Для лечения **болезней печени** используют отвар: 2–3 неочищенных яблока мелко режут и заливают 1 л воды, кипятят 10–15 мин, добавляют сладости и лимон; пьют по 2–3 чашке в день в теплом виде (без ограничения времени).

При **сахарном диабете** пьют яблочный сок из кислых сортов яблок, отжатый непосредственно перед употреблением: по 100 мл 3 раза в день до еды.

При **ожогах, обморожениях**, плохо заживающих **язвах** кусочки яблок или свеженатертую кашницу накладывают на соответствующие участки кожи. Мазью из натертых яблок на сливочном масле смазывают **царапины, ссадины** и **трещины на губах и сосках**.

При **простуде** и **охриплости голоса** делают отвар из сушеных яблоневых листьев: измельченные листья заливают водой в соотношении 1:4, кипятят 10–15 мин; пьют по 2–3 ст. ложки 4–5 раз в день до еды.

Совершенно гнилое яблоко разрезать пополам, вынуть семечки, а мякоть приложить к **воспаленному глазу**. То же действие будет, если привязать к глазу на ночь кусочек сырой телятины или говядины, а утром закопать в землю.

Ниткой разрезать яблоко пополам, натереть обеими половинками **бородавку**, сложить, связать их той же ниткой и закопать в навоз. Когда сгниет яблоко, тогда, говорят, пропадут и бородавки.

Глава 5.2.

Косточковые культуры

К группе *косточковых культур* относят садовые растения с плодами-костянками.

Костянками зовут сочные односеменные плоды с плотной наружной кожицей, мясистой мякотью (мезокарпием), имеющие внутри одну прочную косточку, в которую заключено семя. Все характеризуемые ниже культуры, за исключением кизила, принадлежат к подсемейству сливовых (*Prunoideae*) семейства розоцветных (*Rosaceae*). Приведем здесь общие для них всех морфологические признаки, чтобы не повторять их при характеристике каждого растения. Это деревья и кустарники с очередными цельными листьями. Цветки обоеполые, правильные, с двойным 5-членным свободным околоцветником из зеленых чашелистиков и белых либо окрашенных лепестков; тычинок много, пестик с верхней завязью. Опыление перекрестное, при помощи пчел и других насекомых.

Абрикос

Ботаническая характеристика

Абрикос обыкновенный – *Armeniaca vulgaris* Lam. – многолетнее растение из семейства розоцветных.

Это обильноветвящееся дерево высотой 5–8 м со стволом диаметром до 30 см (известны экземпляры высотой до 17 м со стволом до 60 см в диаметре). Листья сердцевидные, яйцевидные или округлые, длиной 6–9 см, с оттянутой линейной верхушкой, по краям мелкозубчатые, с длинными темно-красными черешками.

Цветки одиночные, крупные, диаметром до 4 см, почти сидячие, расцветают до распускания листьев. Чашечка темно-красная. Венчик белый или розовый. В каждом цветке 25–45 тычинок. Плоды округлые, желтого или оранжевого, реже почти белого цвета, часто с обширными красными пятнами («краснощекие»), бархатисто-опушенные, ароматные, с сочной сладкой мякотью и крупной косточкой. Масса одного плода обычно 15–50 г (у некоторых сортов до 165 г), размеры плодов у разных сортов тоже различаются.

Культурные сорта абрикоса размножают прививкой. Подвоем служат сеянцы абрикоса, алычи, сливы, терна. Европейские сорта плодоносят с 3–4 года жизни. Урожайность 80–100 ц/га и более. При хорошей агротехнике плодоношение ежегодное, без перерывов. Засухоустойчивая и жаровыносливая культура. Цветет рано, поэтому возвратные весенние заморозки часто повреждают цветки и могут вызвать полную потерю урожая. Живет абрикос обычно 30–40 лет, отдельные деревья – до 80 лет.

Факт

Плоды абрикоса содержат до 23% сахаров, представленных преимущественно сахарозой, в меньшей степени глюкозой, до 2,6% кислот (яблочная, лимонная, в небольшом количестве салициловая и винная), около 1% пектина, витамины В₁, В₂, РР, значительное количество каротина (провитамина А), который определяет цвет плодов, железо, калий, фосфор. Плоды едят свежими и сушат для компота.

Большую питательную ценность представляют семена (ядра косточек) абрикоса. В них накапливается жирное масло – до 40% и больше, а также белок (20%) и углеводы (около 10%). Культурные сорта имеют обычно «сладкие» ядра, которые едят свежими.

Лекарственное значение



Это интересно

Дикорастущий абрикос, от которого произошли культурные формы, разводимые сейчас, имеет два основных изолированных друг от друга фрагмента ареала. Один охватывает горы Средней Азии и Казахстана, другой – располагается в Северном Китае. Одомашнивание абрикоса, по-видимому, произошло независимо в обоих фрагментах. В Китае как культурное растение абрикос был известен уже за 4 тыс. лет до н.э. Среднеазиатский очаг культурного абрикоса несколько моложе, но тоже насчитывает многие тысячи лет; его связывают с предками современных таджиков, населявшими древнюю Согдиану. Из Согдианы арабы перенесли абрикос в Средиземноморье. Не исключен и третий очаг культуры этого растения – Кавказ. Во всяком случае, древние римляне были уверены, что к ним абрикос попал из Армении, что и закрепилось в латинском названии (*Amygdalis*). Русское название «абрикос» – почти точная калька французского *abricot* и немецкого *Abrikosse*.



Это интересно

К началу новой эры абрикос разводили во всех достаточно теплых регионах Евразии. В XVII в. его завезли в Америку и Южную Африку, а в XVIII в. – стали выращивать в Австралии. В настоящее время абрикосовые сады занимают на Земле более 300 тыс. га. Больше всего их в Средней Азии, Китае, США. Ежегодно собирают в мире 1–2 млн. т плодов абрикоса.



Факт

Абрикос – хороший медонос, дающий взятки пчелам в весеннее время, когда они очень нуждаются в нектаре и пыльце. Один гектар абрикосовых насаждений дает 40 кг меда.

В древней медицине сушеные плоды абрикоса (из-за их холодной и влажной натуры) назначались в качестве **слабительного средства** и применялись для устранения **неприятного запаха изо рта**. Однако Авиценна не советовал незрелые абрикосы из-за их ветрогонных свойств старикам и при слабом желудке. В Индии издавна плоды абрикосов применяют для лечения **гипертонической болезни**. Народные табибы рекомендуют абрикосовый компот из свежих или сушеных абрикосов при старческих **запорах**.

В современной народной медицине используются листья, плоды (свежие и сушеные), семена (ядра косточек) и абрикосовая камедь. Плоды содержат много сахаров, витамины В₁, В₂, РР, значительное количество каротина – провитамина А (который окрашивает плоды), железо, калий, фосфор и другие полезные вещества, определяющие лекарственную ценность плодов. (Курага содержит в 3 раза больше витамина А, чем свежие плоды.) В ядрах косточек абрикоса есть незаменимые аминокислоты.

Сушеные абрикосы (курага, урюк, кайса) содержат гораздо больше калия, чем другие продукты. Отвары и настои из них не только поддерживают сократительную деятельность сердечной мышцы – миокарда, но обладают и **мочегонными качествами**.

Абрикосы и абрикосовый сок, абрикосовые компоты, просто настои и отвары как лечебно-профилактические средства полезны **беременным**, больным **сердечно-сосудистыми заболеваниями, малокровием** (из-за содержания железа) и вообще всем людям. Считается, что 100 г абрикосов оказывают на **кровотворение** такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Плоды абрикоса применяют для усиления **пищеварения**, разжижения мокроты при сухом **кашле**, как нежное **слабительное** (при вялой работе кишечника), **жаждоутоляющее** и **жаропонижающее средство**; в любом виде их используют при **болезнях печени**. Особенно они необходимы детям для стимуляции **роста** и общего укрепления организма. Плоды абрикоса способствуют **выведению** из организма **радионуклидов**.

Антигнилостные свойства абрикосового сока позволяют рекомендовать его при **воспалительных процессах в кишечнике**. Кроме того, абрикосовый сок можно пить при **пониженной и нулевой кислотности**.

Курагу рекомендуют **онкологическим больным**, когда необходимо питание, содержащее ограниченное количество натрия и повышенное калия, а также способствующее **опорожнению кишечника**. Курагу едят сырую или делают из нее компот, кисель, фруктовый суп.

Семена (ядра косточек) абрикосов идут на приготовление жирного абрикосового масла (низкая вязкость, не высыхает),

**Это интересно**

В литературе не раз встречались сообщения о долгожителях одной из провинций в Северной Индии, доживающих до 120 лет. Как выяснилось, одним из главных продуктов питания там, наряду с кукурузой и овечьим сыром, служат абрикосы. Именно за счет этих фруктов люди сохраняют выносливость и хорошую физическую силу до солидного возраста.

**Это интересно**

В России абрикос с незапамятных времен культивируется на Северном Кавказе и в Нижнем Поволжье. Теплолюбивость растения не позволяет ему расширить ареал на север и восток. Севернее Ростовской, Воронежской и Волгоградской областей его можно встретить лишь у некоторых садоводов-любителей и в опытных учреждениях.

**Внимание****Внимание**

близкого по составу и свойствам к миндальному и персиковому. Оно используется как растворитель при приготовлении растворов для инъекций и жидких мазей, особенно косметических. Семена рекомендуют при **бронхите, бронхиальной астме, ларингите**, а также при **запоре и геморрое**. Из жмыха семян горьких сортов абрикоса готовят горькоминдальную воду, принимаемую внутрь как **успокаивающее, обезболивающее и противокашлевое средство**.

Выявлена высокая **противоопухолевая активность** амигдалина, который содержится (в разных количествах) в ядрах косточек культурных и дикорастущих абрикосов и считается ядовитым веществом. В настоящее время в США многие раковые больные получают амигдалин; причем курс лечения сугубо индивидуален.

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

Абрикосовая камедь заготавливается летом из естественных трещин стволов абрикоса, вокруг которых накапливается в виде прозрачных натеков; имеет белый или желтый цвет. Ее используют в медицине как эмульгирующее и обволакивающее вещество для приготовления масляных эмульсий, пилюль, таблеток. Она назначается внутрь при **гастритах, язвенной болезни желудка**. Наружно применяется при **лечении ран, трещин кожных покровов, ожогов**.

Абрикосы (особенно свежие) нельзя употреблять натощак и после приема трудноперевариваемой пищи. Питье холодной воды после приема абрикосов вызывает понос. Свежие абрикосы вредны для больных язвенной болезнью и острым гастритом. Из-за большого содержания сахара абрикосы (сушеные) запрещаются больным сахарным диабетом. Побочное действие абрикосов на пищеварительные органы можно предупредить или снять с помощью укропной воды, свежего укропа или аниса.

Ядра косточек абрикоса при приеме в больших количествах могут вызвать тяжелое отравление (через 0,5–5 ч) из-за присутствия в них амигдалина, при расщеплении которого в пищеварительном тракте образуется синильная кислота — ферментный яд. В один прием можно съесть не более 20 г, при превышении этой нормы возможен смертельный исход. Симптомы отравления: общая слабость, першение в горле, головная боль, тошнота, рвота, чувство страха. В тяжелых случаях возможны судороги и потеря сознания. Один из симптомов — окрашивание слизистой оболочки рта в алый цвет. При дыхании может ощущаться запах горького миндаля. Домашнее лечение может заключаться в промывании желудка, очистительных клизмах. (При употреблении ядер в малых дозах амигдалин в организме постепенно распадается и действует успокаивающе на кашлевый центр.)

Рецепты народной медицины

Для лечения **гипертонической болезни** применяют плоды абрикосов: по 8–20 шт. 3 раза в день.

При **аритмии** употреблять в пищу свежие или сушеные абрикосы – до 500 г в день.

Для получения отвара на 1 л воды берут 150–250 г сушеных плодов; вместо сахара лучше использовать мед или фруктозу. Назначают при **сердечно-сосудистых заболеваниях**.

Из кураги можно сварить фруктовый суп: 1 часть кураги, 0,5 части сахара и 2 части риса. Рекомендуется при **малокровии**.

Всего 3/4 стакана абрикосового сока удовлетворяют суточную потребность человека в витамине А.

Как **противокашлевое средство** рекомендуются ядра косточек абрикоса: 6–12 г в сутки.

При **запоре** и **геморрое**: мелко измельчить ядра косточек абрикоса и смазать ими воспаленные участки.

При **ларингите** 20–30 измельченных семян абрикоса смешивают в соотношении 1:1 со сливочным маслом и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При **пониженной и нулевой кислотности** и **воспалительных процессах в пищеводе** рекомендуется пить абрикосовый сок.

Вишня

Ботаническая характеристика

Вишня (*Prunus Cerasus*) — древесные кустарники и небольшие деревья семейства розоцветных.

Листья темно-зеленые, глянцевые, очередные, длиной 5–7 см. Цветки бело-розовые, собраны в небольшие соцветия-зонтики, которые распускаются одновременно с листьями. Плод — сочная костянка темно-красного, бордового или почти черного цвета с круглой гладкой косточкой (внутриплодник), содержит одно семечко. Начинает плодоносить на 3–4 год. Ценится за урожайность и высокие вкусовые качества плодов. Деревья достаточно зимостойкие (без значительных повреждений выдерживают морозы до -35–40 °С), но после продолжительных зимне-весенних оттепелей (0+2 °С) цветочные почки часто повреждаются морозами, если температура понижается до -20–25 °С. Размножают сеянцами, корневой порослью и прививкой на подвой. К почвам нетребовательна, наиболее благоприятны суглинистые почвы.

Родиной вишни считается север Персии и Закавказье. В России ее культура известна еще со времен Киевской Руси, а первые подмосковные вишневые сады заложил Юрий Долгорукий, привезя саженцы из Суздальского и Владимирского княжеств. Виш-



Это интересно

В Японии любованию цветением вишни – традиция, уходящая корнями в глубь веков. Японская вишня – сакура – ценится за удивительно красивые цветы, которые покрывают еще голые ветви в самом начале весны. А еще вишня считается эмблемой самураев. В знаменитом трактате «Хагакурэ», повествующем о пути самурая, говорится, что «самурай должен выглядеть как вишневый цвет даже в час смерти». Поэтому прежде чем совершить ритуальное самоубийство, принято было румянить щеки. Так, в японской культуре цветущая вишня стала символом жизни и смерти одновременно.



Это интересно

Из словаря В. Даля: «Сладко вишенья, да барско кушанье. С барами не ешь вишенья, костями залукают».

ню издавна разводят и по всей Европе. Граница ее культурного распространения на север идет почти до 62° с. ш.

Всего известны около 150 видов вишен, в России — 21 вид. Самые распространенные виды: **вишня обыкновенная, вишня степная, вишня песчаная, вишня войлочная**. К роду вишни относится также черешня. После яблони вишня — самое распространенное плодородное дерево (около 27% всех плодовых насаждений).

Лекарственное значение



Это интересно

Вишня — древнейшее культурное растение. Косточки вишни были найдены при раскопках свайных построек первобытных людей на территории Швейцарии, южной Германии и Италии.

В древности вишню считали магическим деревом, обладающим неограниченными целебными свойствами, и рекомендовали тереть о ствол больные места. Целебной считалась и зола, оставшаяся после сжигания вишневого дерева. В ней катились нагишом, чтобы избавиться от кожных болезней, смешивали с водой и давали пить детям от грижи и рахита. Этой же водой омывали вымя коров и коз, чтобы они лучше доились, а молоко было более жирным и вкусным.

В старину с вишней связывали множество обрядов и суеверий. Веточки вишни клали у постели новобрачных, чтобы они принесли молодым счастье в семейной жизни, подвешивали в избах и хлебах для защиты от молний. Из коры варили кашу с сахаром, луком и конопляным семенем, половину сваренного давали больному, а другую половину — бросали в реку, чтобы болезнь уплыла, а здоровье вернулось.

Сорта вишен с темноокрашенными плодами по содержанию красящих веществ антоцианов не уступают черной смородине. Кроме того, в вишне содержатся кумарины — биологически активные вещества, по содержанию которых вишня уступает лишь красной смородине, черной малине и гранату.

Ученые Мичиганского университета (США) выяснили, что спелые вишни блокируют воспалительные процессы не хуже аспирина. Благодаря целебным свойствам содержащихся в вишне растительных пигментов — антоцианов — двадцать вишен легко заменяют 1–2 таблетки лекарства.

Такие знакомые нам всем плоды вишни обладают множеством целебных свойств. Особенно целебны свежие или, в крайнем случае, свежемороженые ягоды. В них содержатся антоцианы (растительные пигменты темноокрашенных ягод). Антоцианы восстанавливают **соединительную ткань** (участвуя в создании эластичных коллагеновых волокон), нейтрализуют **свободные радикалы**, которые повреждают клетки, являясь виновниками увядания **кожи**, тормозят **воспалительные процессы**. Они активизируют **сопротивление организма канцерогенам, вирусам и микробам**; обладают **капилляроукрепляющими** и **противогипертензивными свойствами**.

В вишне присутствуют также фолиевая кислота, которая важна для нормальной деятельности **мозга** и **нервной системы**, процессов **крововетворения** и **роста**; кумарины, которые понижают **свертываемость крови** и препятствуют образованию **тромбов**; витамин С, который поддерживает **иммунную систему**; кальций, который необходим для правильного развития **костей** и **зубов**, а также играет важную роль в работе **сердца**; железо, медь и кобальт, которые важны для **крововетворения** и **дыхания клеток**; калий, необходимый для **вывода воды из организма**; амигдалин, особый гликозид, особенно эффективный при **болях в сердце**.

Факт



Фрукты вишни по своему составу мало чем отличаются от граната и черной смородины. Они содержат до 15% сахаров (в основном глюкозу и фруктозу), до 11% пектинов, 0,8–2,4% органических кислот, 0,15–0,88% дубильных веществ, каротин, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР, йод, фолиевую кислоту. Из минеральных веществ – 256 мг% калия, 1,4 мг% железа, много фосфора, кальция, магния, меди, серы, цинка. Фрукты вишни богаче железом, чем яблоки.

Это интересно



В христианской традиции ягоды вишни считаются символом жизни и радости. Их даже называют райской ягодой, а Христос часто изображается с вишнями в руках – символом радости блаженных. В христианской иконографии вишню иногда изображают вместо яблока как плод с Древа познания добра и зла.

Кроме свежих ягод народная медицина давно применяет вишневый сок, заготовленные сухие листья и сушеную вишню. Известно также, что вишневое варенье также сохраняет некоторые целебные свойства свежей ягоды.

Свежая вишня улучшает **аппетит**, регулирует **пищеварение**, устраняет **продолжительные запоры** и **выводит токсины**; она — незаменимый продукт для желающих похудеть; укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует снижению **артериального давления**, служит для профилактики и лечения **атеросклероза** и других **сердечно-сосудистых заболеваний**; снижает свертываемость крови, служит для профилактики и лечения **тромбов, варикозного расширения вен**, считается одним из лучших средств при **кровотечениях**; используется для профилактики и лечения **малокровия (анемии)**. Вишня усиливает мочеотделение, снимает **отеки**, улучшает работу почек; повышает устойчивость организма к радиации; применяется при лечении различных **опухолей**; успокаивающе действует на нервную систему и обладает **противосудорожным действием**, поэтому используется при **эпилепсии** и других **психических заболеваниях**.

Вишневый сок с молоком можно употреблять при лечении **артритов** и **ревматизма**; он известен также своим жаропонижающим действием, поэтому используется при **лихорадочных состояниях**; применяется как отхаркивающее средство при **бронхитах** и для лечения **бронхиальной астмы**; как противовоспалительное средство при воспалении слизистых и десен (**пародонтозе**).

Заготовленные сухие листья вишни (в виде отваров и настоев) применяют как витаминную и микроэлементную добавку, **противолихорадочное средство** и для очистки печени; отвар листьев в молоке пьют при **желтухе**; отвар плодоножек является сильным **мочегонным средством** и обладает кровоостанавливающим действием при **сильных менструальных кровотечениях**.

Масло из косточек используется для выведения **бородавок** и **пигментных пятен** на коже.

В «Салернском кодексе здоровья» говорится:

Если ты вишен поешь, то получишь немалые блага:
Чистят желудок они, а ядро — от камней избавляет;
Будет хорошая кровь у тебя от мякоти ягод.

Рецепты народной медицины

Если в течение недели ежедневно съедать по 250 г свежих ягод, можно добиться заметного снижения уровня мочевой кислоты и предупредить развитие **подагры**.

При **снижении полового влечения** мужчинам полезно съедать по стакану свежих вишен в день.

Употребление плодов вишни снижает частоту сердечных приступов и уменьшает силу **боли в области сердца**.

В качестве **общеукрепляющего средства** рекомендуется отвар из плодов вишни бородавчатой. Готовят его следующим образом: 2 ст. ложки плодов залить 400 мл кипятка, кипятить на медленном огне 20–30 мин, охладить, пить по полстакана-стакану 2–3 раза в день до еды. Детям в зависимости от возраста назначают по 1 ч. или столовой ложке.

Подойти с северной стороны дерева. Сделать надрез на коре снизу и содрать кору снизу вверх. Ширина полосы 3 см. На заварку взять полоску длиной около 1 м. Залить 1,5 л кипятка, настоять. Выпить в течение дня. На следующий день повторить. Принимать при **фибромиоме и маточном кровотечении**.

Столовую ложку сока вишни смешать с небольшим количеством картофельной муки и наложить на предварительно очищенную кожу на 20 мин. Маска стягивает поры, освежает кожу лица. Рекомендуется для **жирной, пористой кожи**.

Кизил

Ботаническая характеристика

Кизил обыкновенный, или мужской, — *Cornus mas* L. — листопадный кустарник или небольшое дерево из семейства кизиловых высотой 3–5 м (до 10 м).

Стволы старых деревьев достигают диаметра 25 см (до 45 см), покрыты серой трещиноватой корой. Боковые побеги от главного ствола направлены вверх почти вертикально. Листья супротивные, яйцевидные или эллиптические, длиной до 10 см, с вытянутой и заостренной верхушкой, с дуговидными боковыми жилками, цельнокрайные, с черешками. Листья с обеих сторон покрыты прижатыми щетинками, которые легко обламываются и, попадая на кожу человека, вызывают неприятный зуд.

Цветки ярко-желтые, собраны по 5–9 в зонтиковидные соцветия диаметром около 1 см, окруженные обертками из 4 пленчатых листочков. Соцветия располагаются на укороченных побегах. Цветки правильные, 4-членные, обоеполые, но в некоторых цветках тычинки стерильные. Чашечка сероваточная. Венчик с ланцетно-треугольными лепестками длиной 2–2,5 мм. Пестик с нижней завязью и зеленым столбиком. Цветки опыляются пчелами и другими насекомыми.

Плоды — крупные цилиндрические или грушевидные (реже шаровидные) костянки длиной до 3,5 см и диаметром до 2 см, с сочной мякотью кисло-сладкого, слегка вяжущего вкуса. Терпкость уменьшается при полном созревании и после морозов. В каждой костянке заключены по 1–2 продолговатой косточке (семени). Окраска (от розовой до темно-красной), форма и размеры плодов у разных особей сильно варьируют. Красная окраска плодов дала основу и названию растения («кизил» по-тюркски «красный»).



Это интересно

Дикорастущий кизил распространен в горах Кавказа, в Крыму, в Карпатах, в Малой Азии, в некоторых районах южной Европы. Растет в подлеске лиственных лесов, на их опушках и полянах в нижнем и среднем поясах. Издавна кизил разводят близ домов и в садах, выведены даже сорта, отличающиеся крупноплодностью.

В России культура кизила как плодового растения широкого распространения не получила. Однако его посадки можно встретить во многих районах Северного Кавказа, в Астраханской области, в полевых лесных полосах в Ростовской области, Краснодарском и Ставропольском краях вплоть до Орла.

Факт

Кизил был известен в Древней Греции: его солили, как маслины.

Цветет рано весной – в марте-апреле, до распускания листьев. Плоды созревают в августе-сентябре. Растение засухоустойчиво, нетребовательно к почве. Лекарственный интерес представляет как дикорастущий кизил, так и его культурные сорта. Размножают его семенами, которые прорастают недружно; молодые сеянцы растут очень медленно, что затрудняет разведение кизила. Отдельные особи живут до 250 лет.

Листья собирают после отцветания растений. Кору заготавливают весной в период сокодвижения с деревьев, подлежащих вырубке. Плоды собирают зрелыми.

Лекарственное значение

Народная медицина использует в качестве лекарственного сырья плоды, семена (косточки), листья и кору кизила.

В древней медицине плоды кизила и кора надземной части кустарника применялись в качестве **ранозаживляющего** и **противоядного средств**: к поверхности ран прикладывали жженую кору или измельченные плоды кизила. По сведениям Авиценны, выжатый сок применяли внутрь или в виде лекарственной повязки прикладывали на место **укуса ядовитых змей**. Еще до Галена кизил применяли как **вяжущее средство**. В дальнейшем это свойство было подтверждено Салернской школой. Китайская народная медицина рекомендует плоды как общеукрепляющее и тонизирующее при **туберкулезе**, при **болях в поясничной области, учащенном мочеиспускании** и **шуме в ушах**. В Америке корни и кору ветвей кизила употребляют как суррогат хинина в качестве **противомаларийного средства**.

Это интересно

Плоды кизила едят свежими, варят из них варенье, повидло и компот, перерабатывают на пастилу, мармелад, сироп, алкогольные и прохладительные напитки. Свежие и сухие плоды употребляют как приправу к мясным блюдам, готовят из них маринады и соусы. Кавказские народы делают из плодов кизила лаваш – лепешки из высушенной плодовой мякоти, а также туршу – уваренный сок. Кизилковый сок популярен в Грузии. Его любил Сергей Есенин, который написал, обращаясь к Кавказу: «Ты научи мой русский стих кизилковым струиться соком». Косточки плодов служат хорошим суррогатом кофе.

На Кавказе сок из свежих листьев кизила применяют как **глазные капли**. Зрелые плоды кизила используются для приготовления лаваша (противоцинготного), содержание витамина С в котором столько же, сколько и в черной смородине. Из отвара листьев и ячменной муки готовят пластырную маску для лечения **нарывов**. Косточки кизила, превращенные в порошок и сваренные в воде, а также напиток, приготовленный из жареных косточек, вроде кофе дают при **поносе**. Отвар корней кизила принимают внутрь при **ревматизме**.

Факт

Плоды кизила содержат до 10% сахаров (в основном глюкозу и фруктозу), 2–3,5% кислот (преимущественно яблочную), пектин, дубильные и красящие вещества, эфирное масло, витамины С (до 120 мг%) и Р. По содержанию аскорбиновой кислоты плоды кизила превосходят такие известные С-витаминносодержащие, как цитрусовые. В семенах много жирного масла.

Сок, варенье и компот из плодов в народной медицине рекомендуют при **малокровии, болезнях печени, подагре, сахарном диабете**, в качестве **сокогонного, желчегонного и мочегонного средства**. Водные извлечения из плодов и листьев используются в качестве **жаропонижающего и мочегонного средства**. Для лечения этих же болезней можно применить отвар и настой кизила. Водные извлечения из коры кизила – хорошее **тонизирующее и возбуждающее средство**.

Мякоть свежих плодов, завернутую в марлю, используют в виде своеобразных подушечек, которые можно прикладывать к больным местам.

Астроботаника

По мнению большинства авторов, кизил является растением Марса.

Лекарства в саду

Лекарства из плодов и листьев кизила применяют в народной медицине при **желудочно-кишечных заболеваниях** как **вяжущие** и **дезинфицирующие средства**. Считается, что они губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы, даже на **дизентерийную палочку** и **возбудителей тифа**.

Несмотря на широкое применение кизила в народной и древней традиционной медицине, плоды и другие части этого дерева не подвергались всестороннему фармакологическому исследованию.

Рецепты народной медицины

При **головной боли** густой отвар плодов намазывают на мокрую марлю и кладут на лоб.

Кизиловое варенье помогает при **простуде**.

При **хроническом холецистите** 50 г свежих плодов или 35 г листьев заливают 400 мл воды, кипятят на медленном огне 15–20 мин, процеживают и после охлаждения принимают до еды по 100 мл 4 раза в день.

При **ноносах** 2 ст. ложки сухих листьев или свежих плодов кизила варить в 1 стакане воды 10–15 мин, мякоть плодов размять; настаивать 8 ч. Принимать перед едой по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Как **тонизирующее средство** используют отвар: 1 ч. ложку коры отваривать в 1 стакане воды, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

При **малокровии, болезнях печени, подагре, сахарном диабете** пьют настой из листьев кизила и отвар плодов. Настой: 1 ст. ложку листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают, процеживают через 2–3 слоя марли и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Отвар: 2 ст. ложки сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят 30 мин, сразу же процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Как **тонизирующее и возбуждающее средство** применяют отвар коры: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Нагревают на водяной бане 30 мин; пьют по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Это интересно

Древесина кизила очень прочная и тяжелая, имеет красивый рисунок, поэтому ценится для художественных поделок. Раньше из нее делали ткацкие челноки, пуговицы и даже часовые колесики. А в Дагестане были мастера, составившие себе имя изготовлением замечательных кизиловых тростей. Ветви используют как рукоятки всевозможных инструментов и сельскохозяйственных орудий. Заметим попутно, что латинское название *Cornus*, что значит «рог», кизил получил именно за твердую древесину с тонкими годичными кольцами, действительно отдаленно похожую на рог.

Персик**Ботаническая характеристика**

Персик обыкновенный – *Persica vulgaris* Mill. – многолетнее растение из семейства розоцветных.

Это небольшое дерево высотой 3–5 м, с широкой кроной и стволом до 30 см в диаметре. Иногда растет как кустарник. Листья удлинленно-ланцетные, длиной 10–18 см и шириной 2–5 см, по краям пильчатые, с короткими черешками. Цветки одиночные, красивые, на коротких цветоножках, с красным или розовым венчиком, распускаются раньше появления листьев, в мар-

Это интересно

В настоящее время персик культивируют во всех странах, где климатические условия позволяют ему расти. Насчитываются более 5000 сортов этой культуры. Общая площадь персиковых садов в мире составляет около 700 тыс. га. Мировое производство плодов персиков – 5–6 млн. т в год. Первое место по их производству принадлежит США (1,5 млн. т). В России культура персика возможна только на Северном Кавказе и в Нижнем Поволжье. Больше всего товарной продукции в нашей стране дает Кубань.

Лекарственное значение

Это интересно

Персик происходит из субтропиков восточной Азии. Его название (*Persica*) указывает на тесную связь с Ираном (Персией), однако по современным представлениям культура персика первоначально возникла в Китае, где он возделывался уже за 2000 лет до н. э. Уже оттуда он распространился через северную Индию и Персию в Среднюю Азию, на Кавказ и в Средиземноморье. Судя по сочинениям Теофраста, персик знали в Древней Греции в IV в. до н. э.

те-апреле. Во время цветения персик активно посещается пчелами, которые берут с его цветков нектар и пыльцу.

Плоды на коротких плодоножках, округлые или удлиненные, длиной 5–7 см (до 14 см), с резко выраженной продольной бороздкой, у разных сортов различной окраски – от оранжевой до зеленовато-белой, часто с красным «румянцем» на освещенной стороне. Мякоть плодов сочная, сладкая или кисловато-сладкая, ароматная, желтая, розовая или почти белая. Косточка (семя) крупная, сплюснутая, с бороздчатой или ямчатой скорлупой. Ядра семян горькие или сладкие. Масса одного плода колеблется в широких пределах.

Культура персика возделывается уже около 4000 лет, однако в диком состоянии персик неизвестен. Персик размножают семенами, но для сохранения сортовых качеств сеянцы прививают почками с нужных сортов. Как подвой используют, например, более морозостойкие сеянцы абрикоса. Саженьцы начинают давать урожай на второй–третий год после посадки. Продолжительность жизни растений 12–25 лет.

Народная медицина использует в качестве лекарственного сырья плоды, семена (косточки), цветки и листья персика.

В древней медицине персик применялся в качестве охлаждающего и увлажняющего средства, так как его натура считалась холодной и влажной. Плоды назначались для «смягчения» **желудка**, повышения **аппетита** и улучшения **общего состояния организма**. Медики древности рекомендовали прием плодов до еды. По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази, персики способствуют удалению ненужных и вредных веществ, то есть обладают **очищающими свойствами**.

Согласно Авиценне (X–XI вв.), сок из свежих листьев использовался как **противоглистное средство**. Листья персикового дерева, сваренные в уксусе с мятой и квасцами, будучи приложены к пупку, считались прекрасным **глистогонным средством** для детей. В Китае персик – символ долголетия. В народной медицине Китая настои и отвары из цветков и листьев персиков используются для лечения **сахарного диабета** и как **противоглистное средство**. Для лечения **экземы, нейродермитов** и других **кожных заболеваний** применяется кашлица из листьев, которую используют также для заживления **ран**.

Персиковое масло применялось при лечении мигрени, острых (горячих) и хронических (холодных) **воспалений среднего уха**. В тибетской медицине персиковое масло применялось для лечения **конъюнктивитов**.

В народной медицине отвар листьев персика также употребляют при **ревматизме, головных болях** и некоторых **желудочно-кишечных заболеваниях**. Отвары цветков имеют **слабительное** и **мочегонное действие**.

**Факт**

В плодах персика содержится от 5 до 15% сахаров, 0,2–0,7% кислот (яблочная, лимонная, винная и др.), витамины С и группы В, каротин (провитамин А), соли калия, кальция, магния, железа, фосфора. В ядрах семян имеется жирное и эфирное масла, немного амигдалина.

В современной медицине плоды находят применение в диетическом питании, при заболеваниях **желудочно-кишечного тракта**, так как активизируют секрецию **желудочного сока** и улучшают **пищеварение**. Плоды персика рекомендуются страдающим **гипо- и анацидным гастритом** и **энтероколитом**, печеночным и истощенным больным в качестве **питательного** и **общеукрепляющего средства**.

При **сердечно-сосудистых заболеваниях** персики полезны из-за большого содержания не только сахаров, но и калия, витамина С и каротина. (Однако из-за большого содержания сахара употребление спелых плодов персика нежелательно для больных **диабетом**.)

Персики полезны для почечных больных, так как повышают диурез, то есть способствуют **образованию мочи и ее выделению** из организма. Из-за небольшого содержания органических кислот, в отличие от абрикосов, алычи, вишни и сливы, персики могут употребляться в качестве диетического средства при хронических заболеваниях органов **пищеварительного тракта, печени и почек**.

Из семян получают невысыхающее жирное масло, которое является заменителем миндального. Оно используется как растворитель лекарственных веществ для получения инъекционных лекарственных форм на жировой основе, мазей и линиментов.

Рецепты народной медицины

Золотуху (диатез) излечивают ядрами сильно прожаренных косточек персиков: ядра растирают, смачивают водой и смазывают ими сыпь на коже лица и теле у детей.

Для лечения **экземы, нейродермитов** и других **кожных заболеваний** применяется кашица из листьев персика, ее можно использовать также для заживления **ран**.

Персиковое масло наносится на кожу лица как питательное средство и для предупреждения **кожных морщин**.

Плоды персика рекомендуются **онкологическим больным** в качестве питательного и общеукрепляющего средства.

Из мякоти плодов персика делают питательные маски, придающие коже лица свежесть и упругость, а из отвара листьев – горячие ванночки для рук, пораженных **экземой**.

Слива

Ботаническая характеристика

Слива домашняя – *Prunus domestica* L. – многолетнее растение из семейства розоцветных.

Это дерево или крупный кустарник высотой 3–6 м (до 12 м). У некоторых особей ветви могут быть слегка колючими. Листья



Это интересно

Дикорастущего предка сливы домашней в природе нет и никогда не существовало. Этот вид возник в результате спонтанной природной гибридизации терна (*Prunus spinosa* L.) и алычи (*Prunus divaricata* Ledeb.), что было доказано генетиками и цитологами. Считают, что скрещивание произошло на Кавказе, где оба родителя широко встречаются как дикорастущие виды. Люди заметили этот крупноплодный гибрид, отличающийся в лучшую сторону от обоих родителей, и стали его усиленно разводить. С Кавказа эту культуру перенесли в соседние, а потом и в более отдаленные регионы.

Лекарственное значение



Это интересно

В Россию сливу завезли из Западной Европы в XVII в. при царе Алексее Михайловиче Романове, который увлекся выращиванием в подмосковной усадьбе Измайлово диковинных «заморских» растений. В их числе была и слива, очень скоро распространившаяся сначала по подмосковным садам, а затем – по всей европейской части России.



Факт

Плоды сливы содержат от 9 до 17 % сахаров, представленных фруктозой, глюкозой и отчасти сахарозой. В них присутствуют пектин (1–2 %), кислоты (бензойная, яблочная, лимонная), дубильные (около 1 %) и красящие вещества. Содержат они также каротин (провитамин А), витамины В₁, В₂, В₆, РР, С и Е, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, медь, марганец, цинк, хром и другие. В семенах накапливается много (до 42 %) жирного масла.

эллиптические или яйцевидные, длиной 4–10 см и шириной 2–5 см, по краям зубчатые, снизу опушенные. Цветки одиночные или собраны пучками, расположены на укороченных побегах. Венчик белый, иногда с зеленоватым оттенком, диаметром до 2,5 см, тычинок в каждом цветке по 25–30. Цветет слива в апреле–мае (около 10 дней), до распускания листьев; опыляется насекомыми.

Встречаются плоды самой разнообразной формы, размеров и цвета; мякоть – сочная и, как правило, сладкая; косточка (семя) – плоская эллиптическая. Преобладают сорта с плодами эллиптической и яйцевидной формы, реже – шаровидные; длина плодов 2–7 см, а диаметр – 2–4 см. Окраска плодов лиловая, темно-синяя, черная, розоватая, зеленая и других колеров и самых разнообразных оттенков, часто с сизым налетом; мякоть бывает зеленоватой, желтоватой, красноватой, темной.

Сливу размножают отводками, делением куста, зелеными черенками, прививкой на сеянцы сливы, терна. В сливовых садах сажают не менее трех разных сортов, чтобы обеспечить перекрестное опыление. Деревья живут больше 50 лет, но плодоносят только до 20–30 лет, поэтому в садах старые деревья заменяют молодыми, не дожидаясь их естественного отмирания.

Древние лекари признавали натуру плодов сливы холодной и влажной; для лечения использовались плоды, листья и камедь (сливовый клей). Плоды рекомендовали как **слабительное, желчегонное** и **укрепляющее желудок средство** (Абу Мансур (X в.), Авиценна (XI в.) и др.). Особенно полезным считался сливовый клей, который применяли для лечения разных форм **стоматита**. В древней таджикской медицине сливе приписывалась способность **очистения** – удаления из организма ненужных и вредных веществ.

Лекарственным сырьем являются плоды (свежие и сушеные) и листья сливы домашней.

Плоды используют для улучшения **аппетита** и **пищеварения**, как слабительное средство при **хронических запорах**, при **ревматизме** и **подагре, болезнях почек, атеросклерозе**.

Сушеные плоды черноплодных сортов сливы (вид «венгерка») называют черносливом. Клетчатка и сахара чернослива усиливают **перистальтику кишечника**. Для стимуляции работы кишечника употребляют настой или компот из чернослива (у плодов других сортов сливы менее выражен послабляющий эффект). Чернослив способствует выведению из организма **холестерина**, поэтому его рекомендуют при **атеросклерозе** и заболеваниях **желчного пузыря**. Содержащиеся в черносливе соли помогают организму избавиться от лишней жидкости и избытка поваренной соли, отсюда его использование при **гипертонии** и **заболеваниях почек**.

Астроботаника

Слива домашняя содержит силы Юпитера в знаке Девы. Суха и умеренно холодна.

Лекарства в саду

Свежие или распаренные сухие листья сливы прикладывают к небольшим **ранам** и **язвам** для ускорения **заживления**.

Плоды сливы домашней и терна, а также сок из них (лучше с мякотью) – прекрасные диетические продукты. Они улучшают **аппетит**, способствуют процессу **пищеварения** и обогащают организм **витаминами**. Благодаря содержанию витамина В₂, железа, калия и других веществ сливу можно рекомендовать при **малокровии** и **сердечно-сосудистых заболеваниях**.

**Внимание**

Сливы и сок из них могут оказывать слабительное действие на детей младшего возраста. Кормящие матери тоже должны осторожно относиться к этим продуктам, поскольку при их употреблении у их грудных детей могут возникнуть понос, урчание в животе, желудочные боли.

Рецепты народной медицины

Для **слабительного эффекта** перед сном нужно съесть 10–20 плодов чернослива.

При **нарушении холестерина обмена** принимать до еды по 70–100 мл сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

**Внимание**

Средство не рекомендуется при ожирении, сахарном диабете, повышенной кислотности желудочного сока.

Для лечения **мозолей**: разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки и горячим прикладывать к мозолям (остывший плод заменить горячим). Прodelывать эту процедуру, не прерываясь как можно дольше. Мозоли быстро пройдут.

**Факт**

Едят плоды сливы свежими и сушеными (чернослив), из них варят варенье, повидло, компот, фруктовый суп, делают вино, наливки, соусы, мармелад, пастилу и другие кондитерские изделия, их консервируют, перерабатывают на сок. Для длительного хранения свежие плоды замораживают.

Для ускорения заживления **ран** и **язв** к ним прикладывают свежие или распаренные сухие листья сливы. Более выраженным ранозаживляющим действием обладает отвар листьев в уксусе: им смазывают **нагноившиеся** и **долго не заживающие раны** и **язвы**.

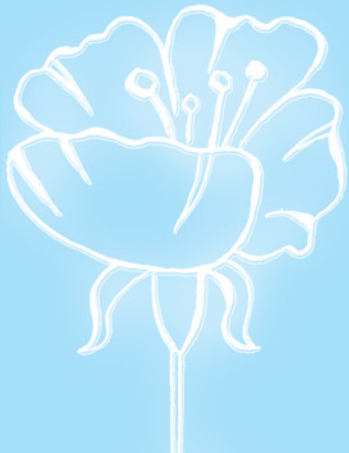
Отвар коры (корней) применяют при **поносах** и **малярии** внутрь, а при **рожистом воспалении кожи** и для спринцевания при **белях** – наружно. Его приготавливают так: 1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем отвара кипяченой водой до исходного. Используют до еды по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой листьев используют при **воспалении почек** и **мочевого пузыря**, при **дерматозах**. Его приготавливают так: 1 ст. ложка на 1 стакан горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем настоя до исходного. Принимают до еды по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настой цветков используют при **воспалении почек** и **мочевого пузыря**, при **дерматозах, запорах, болезнях кожи, желудочных коликах, вздутии живота, тошноте, одышке и невралгиях**. Его приготавливают так: 25 г сырья заливают 1 стаканом кипятка и

Это интересно

Полагают, что в Средней Азии сливу разводят уже более 2000 лет. Такой же приблизительно возраст имеет культура сливы в Европе. В Америку и Австралию слива завезена колонистами сравнительно недавно. В США, например, промышленные сливовые сады появились в середине XIX столетия.



Черешня

настаивают как чай. Принимают до еды по 3/4 стакана 3 раза в день.

Для профилактики **лямблий** (и других **простейших**) рекомендуется сок (он обладает **антибактериальной** активностью).

Черешня

Ботаническая характеристика



Это интересно

Еще первобытные люди потребляли в пищу плоды дикой черешни. Об этом можно судить по косточкам, обнаруженным в древних людских поселениях (свайных постройках) на территории Западной Европы: в Швейцарии, Северной Италии, Германии и даже на юге Швеции. Трудно сказать, когда появилась настоящая культурная черешня, но во времена Древней Греции и Древнего Рима ее уже хорошо знали и разводили. В Средние века культура черешни была распространена по всей Западной и Центральной Европе. Европейские переселенцы завезли ее и в Америку.



Факт

Дикорастущая черешня обитает в лесах Кавказа, Малой Азии, Ирана, южной и Центральной Европы, а также в российских регионах Северного Кавказа. Она поднимается в горах до 2000 м над уровнем моря.

Лекарственное значение



Астроботаника

Черешня содержит силы Юпитера. Собирать на первой четверти Луны, от восхода Солнца до полудня.

Черешня, или вишня птичья, — *Cerasus avium* (L.) Moench — многолетнее растение из семейства розоцветных.

Это крупное листопадное дерево высотой до 25 м, с яйцевидной кроной, толстым стволом диаметром до 60 см, красновато-бурыми стеблями и ветвями. Листья удлинленно-яйцевидные, длиной до 16 см и шириной до 8 см, остроконечные, зубчатые по краям, с длинными черешками. Весной при распускании листья блестящие, красивой коричнево-фиолетовой окраски, потом — зеленые, а осенью — бледно-желтого цвета. Цветки распускаются рано весной, когда листовые почки только еще раскрываются. Они собраны в малоцветковые зонтики. Чашелистики красновато-зеленые. Лепестки белые, розовеющие при отцветании.

Плоды шаровидные, диаметром у культурных сортов до 2,5 см, на дикорастущих деревьях — до 1 см; красной, вишневой, почти черной, розовой или желтой окраски разных оттенков. У дикорастущих особей плоды обычно горького или сладковато-горького вкуса, малоаппетитные. Садовые формы, напротив, дают сладкие плоды, но иногда чуть с горчинкой.


Черешню выращивают во многих странах с достаточно мягким климатом. По зимостойкости она сильно уступает своей «дочери» — вишне, поэтому масштабы распространения культуры черешни значительно меньше, чем вишни. Ее преимущество перед вишней в более раннем созревании плодов — ранние сорта дают готовую продукцию уже в мае.

Размножается черешня в основном семенами (разносчиками семян чаще всего выступают птицы, поедающие спелые плоды); начинает плодоносить на 4–7 год после посадки. В хороших условиях деревья растут очень быстро — некоторые черешни в 15 лет достигают размеров 50-летнего дуба. Живет черешня 50–70 лет (до 100 лет).

В народной медицине сок и отвар (компот) из плодов черешни применяют для улучшения **аппетита** и **пищеварения**; при **бронхитах** и **трахеитах** как **отхаркивающее**, а при **простудных** и **инфекционно-воспалительных заболеваниях** как жаропонижающее и общеукрепляющее средство.

Свежие и высушенные плоды черешни обладают **слабительным действием**. В грузинской народной медицине плоды черешни считаются хорошим средством против **запоров**.

Факт

 Камедь, вытекающая из трещин и ран на стволах, — ценный продукт, используемый текстильщиками при отделке тканей. В коре деревьев есть дубильные вещества, из-за чего она находит спрос в кожевенном производстве. Древесина ценится столярами. Большой популярностью у курильщиков пользуются черешневые трубки и мундштуки.

Кашицу из свежих цветков и листьев черешни используют как противовоспалительное, ранозаживляющее и очищающее средство при **ранах, фурункулах, нарывах и веснушках**. Отвар из плодоножек черешни в народной медицине Афганистана используется для лечения **почечнокаменной болезни**.

В современной медицине плоды черешни рекомендуются как лечебно-диетическое средство при **анемии, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**, при **атонии кишечника, спастических колитах** и других заболеваниях, сопровождающихся **вялой перистальтикой**. Плоды черешни широко применяются для **детского питания** в виде соков, компотов, пюре и свежих ягод. Высокое содержание солей железа делает плоды черешни полезными для больных **гипохромной анемией**.

Рецепты народной медицины


При **мочекаменной болезни** 2 ст. ложки высушенных плодоножек черешни залить 2 стаканами кипятка, прокипятить на медленном огне 15 мин; после отстаивания процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в сутки.

Для улучшения **аппетита** и в качестве **общеукрепляющего средства** можно приготовить настой: 5 ст. ложек (70–80 г) высушенных плодов черешни залить 4 стаканами кипятка, настаивать 4–6 ч, процедить. Принимать перед едой по 1 стакану 3–4 раза в день.

При **артрите** делают отвар из свежих листьев черешни: 10 г сырья на 200 мл воды. Его выпивают в несколько приемов в течение дня.

В качестве противовоспалительного, ранозаживляющего и очищающего средства прикладывают к **ранам, фурункулам, нарывам и веснушкам** кашицу из свежих цветков и листьев черешни.

Факт

 Плоды черешни содержат сахара (до 18%); кислоты (яблочную, лимонную, янтарную и др.); пектиновые и дубильные вещества; витамины: каротин (провитамин А), В₁, В₂, РР, С, Р; калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, марганец, цинк, кобальт.

Глава 5.3.

Ягодные садовые растения

Эта группа плодовых растений весьма условна. Она, по сути дела, включает все растения, не попавшие в категории «семечковые» и «косточковые». Но если в тех группах был достаточно определенный признак — тип плода, то в группу «ягодных» растений попадают совершенно «разноплодные» виды. Объединяет их житейское понятие — их плоды в обиходе зовут ягодами, хотя для ботаников это, за редким исключением, совсем не ягоды.

Виноград

Виноград культурный — *Vitis vinifera* L. — деревянистая лиана из семейства виноградовых со стеблями длиной до 30 м.

Ботаническая характеристика

Это интересно

Виноград – древнейшее растение, возделываемое человеком. Описание места его возникновения – задача чрезвычайно сложная из-за большого количества археологических гипотез и находок, связанных с распространением и легендами о его происхождении. Культурный виноград появился 7–9 тыс. лет назад: в Египте во времена фараонов виноградники простирались вверх по Нилу до порогов. Однако в древнейших индийских книгах Сушурта и Чарока (IX в. до н.э.) в описаниях напитков из разных ягод упоминается и виноградное вино. А наиболее известная легенда, в которой фигурирует виноград, – легенда о Ное и его ковчеге (из книги Бытия), – говорит о том, что колыбель винограда – Армения.

Листья очередные, крупные, в очертании округлые, почковидные или пятиугольные, цельные или трех-, пятилопастные. Кроме листьев, на побегах расположены усики (видоизмененные соцветия), ими растение цепляется за опору. Соцветия – крупные, метельчатые, образованы мелкими цветками, прикрепляются к стеблю напротив листа.

Цветки обоеполые, с двойным 5-членным околоцветником, 5 тычинками и пестиком с 2-гнездной завязью. В женских цветках тычинки стерильные. Опыление – в основном посредством ветра, иногда – насекомыми. Плоды – ягоды, различающиеся у разных сортов по форме, размерам, окраске, вкусовым качествам. Преобладают сорта с шаровидными и продолговатыми ягодами зеленого, желтовато-зеленого, темно-красного и синевато-черного цветов самых разнообразных оттенков. В ягоде по 1–4 семени (косточки), но есть сорта бескосточковые.

Известны более 70 видов и около 5000 сортов винограда. Его возделывают практически везде, где позволяет климат. В теплых странах он зимует на открытых плантациях; но где зима более сурова, виноградные лозы (надземные побеги растения) наклоняют и укрывают до весны.

Лекарственное значение

Это интересно

В христианстве вино имеет мистический смысл. Первое чудо, совершенное Иисусом, состояло в превращении воды в вино на свадьбе в Кане Галилейской. Именно на вино указал он своим апостолам во время последней совместной вечери, говоря: «...пейте из нее [чаши] все, ибо сие есть Кровь Моя Нового Завета, за многих изливаемая во оставление грехов. Сказываю же вам, что отныне не буду пить от плода сего виноградного до того дня, когда буду пить с вами новое вино в Царстве Отца Моего» (Мф 26, 27–29). Поэтому каждый монастырь за своей оградой выращивал свой виноградник, предназначенный для приготовления вина для мессы. Так вино распространилось в большинстве стран. Даже в Алжире и Марокко обосновавшиеся французы высаживали виноградную лозу, хотя мусульманское население не употребляет вина. Во всем мире основание европейских колоний сопровождалось насаждением виноградников и соответственно развитием виноделия.

Употребление свежего, вяленого и сушеного винограда, а также виноградного сока полезно всем людям. А при некоторых заболеваниях специально назначаются **виноградолечение** и **виноградная диета**.

С незапамятных времен практикуется виноградолечение (по-гречески – ампелотерапия). Его считают древнейшим способом лекарственной терапии. Древневосточная медицина применяла в лекарственных целях зрелые и незрелые плоды винограда, сок и уксус, приготовленные на их основе, виноградную лозу (из нее получали эфирное масло), листья, усики виноградной лозы, «слезу» виноградной лозы, корни, а также зольные остатки, полученные из корней и надземной части винограда. Особенно ценились ягоды, «слезы» и листья дикого винограда.

О целебных свойствах винограда писали Диоскорид (I в. н.э.), врачи Джундишапурской академии (III–IV в. н.э.), Авиценна (X в.) и многие другие знаменитые целители Индии, Египта, Китая. По определениям А. Беруни (X–XI вв.), ««слезой» виноградной лозы называется сок, вытекающий из нее, когда ее срезают, или сок, сочащийся из нее, когда ее жгут». В районах, где виноград культивируется с незапамятных времен, выработаны целые своды правил употребления его плодов для утоления **голода** и лечения **разных болезней** и **недомоганий**. Авиценна писал о винограде: «...только что собранный виноград пучит, а сорванный и оставленный висеть, пока кожура у него пожелтеет, – хорошо **питает** и **укрепляет тело**. Спелый виноград приносит меньше вреда, чем незрелый ... он питательнее виноградного сока.

Астроботаника

Виноград содержит силы Солнца и планеты Меркурий.

Собирать виноград следует на первой четверти Луны, от восхода Солнца до полудня.

Факт

Ягоды винограда содержат много сахаров (в основном глюкозу, которую не случайно называют «виноградным сахаром»), органические кислоты (винную, яблочную и др.), пектин, дубильные и красящие вещества, витамины В₁, В₂, РР, Р, А и С, калий, кальций, магний, фосфор, железо, кобальт и др. В семенах (косточках) содержатся жирное масло и дубильные вещества.

Это интересно

В Древней Греции одним из часто встречающихся жертвоприношений было жертвенное возлияние: вино изливалось на жертву, которую предстояло принести богам. В Древнем Риме приготовление вина регламентировалось религиозными правилами: каждый год высший жрец назначал день начала сбора винограда и день, когда можно было пить новое вино. Даже высота виноградной лозы определялась религиозными нормами – жертвенные возлияния можно было совершать лишь вином, сделанным из винограда от невысокой лозы.

Лекарства в саду

Виноград (и изюм с косточками) хорош от **болей в кишечнике**. Изюм полезен для **почек** и **мочевого пузыря**. Выжатый сок листьев из садовой виноградной лозы, а также плоды дикого винограда в виде питья помогают от **кровохарканья**. Он полезен при **дизентерии** и при **болях в заднем проходе**. «Слеза» виноградной лозы дробит **камни** ... ею можно лечить некоторые виды **бородавок, кровоподтеки, лишая**; а листья с ячменным толчком прикладывают на **опухший глаз** (в виде повязки), и это препятствует истечению из него. Корень дикой виноградной лозы иногда пьют с водой или вином, это помогает от **водянки** и **гонит мочу**. А плоды дикой виноградной лозы хороши для желудка и помогают от **тошноты**, от **сердечной тоски** и от **кислоты, порожденной пищей**. Зола сожженной виноградной лозы служит **противоядием** от укуса гадюки».

В народной медицине при **гипертонической болезни** и **сахарном диабете** применяют молодые листья и веточки винограда, собранные в мае (их сушат в тени и сохраняют в картонных коробках). Листья винограда способствуют также выведению из организма щавелевой кислоты, это их качество используют при **подагре**. Водные извлечения из свежих листьев винограда помогают при **болях в суставах**, а также при **радикулите, люмбаго, невралгических заболеланиях**. Для улучшения **аппетита** и **процесса пищеварения** употребляют сок из незрелых плодов и кислые сорта винограда. Из незрелых плодов готовят сирок – молодой уксус, который применяют для **улучшения аппетита**, при лечении **стоматита** и **ангины** (в виде полоскания), при **суставных** и **мышечных болях** (внутри). Спелый виноград (особенно черных сортов) рекомендуют при **малокровии** и как **общеукрепляющее средство**. «Листья и усы, растертые и приложенные, как припарка на живот, излечивают беспричинный **голод**, которому иногда подвержены женщины после родов. Семена, высушенные и растертые в порошок, излечивают **дизентерию** в виде припарок на живот» (рекомендации из старинного лечебника).

В среднеазиатской народной медицине считают, что ягоды винограда не только отличаются **питательностью**, но и «порождают хорошую **кровь**», очищают ее, улучшают состояние **дыхательных путей** и **легких**. Есть виноград советуют между приемами другой пищи, не раньше чем через 2 ч после завтрака или обеда (особенно питателен виноград с подсохшей и сморщенной кожурой). У некоторых народов сок незрелых ягод винограда – испытанное **средство снижения повышенной температуры тела**.

Современная медицинская наука подтверждает многие целебные свойства ягод винограда, к примеру, улучшение **обмена веществ** в организме, интенсификацию отделения **слизи в дыхательных путях** и облегчение **отхаркивания**. Она рекомендует употребление винограда и виноградного сока при **истощении** и **упадке сил, малокровии, туберкулезе легких, плеврите, бронхиаль-**



Это интересно

На территории России виноград разводят сравнительно недавно. Считается, что первый виноградник появился в начале XVII в. в Астрахани. Под Москвой, в Измайлове, царь Алексей Михайлович тоже заложил «виноградный сад», а с начала XVIII в. по указу Петра Великого виноградом стали заниматься на Дону. До сих пор главные районы виноградарства в России – Ростовская область, Краснодарский и Ставропольский края, Дагестан. В остальных регионах виноград выращивают на любительском уровне.



Это интересно

Известно, что превращение ягод винограда в вино – результат естественного процесса брожения. Однако в давние времена метаморфоза, приводящая суслу в брожение, не могла рассматриваться иначе, как магическое действие, привлекающее сверхъестественные силы, – считалось, что вино имеет божественное происхождение.



Факт

Общая площадь виноградников в мире свыше 10 млн. га. Наиболее развито виноградарство в Испании, Италии, Франции, Аргентине, США. Известны примерно 5 тыс. сортов винограда, которые по своему назначению делятся на 3 группы. Около 85% виноградников заняты винными, около 12% – столовыми, а около 3% – кишмишно-изюмными сортами.

ной астме, подагре, геморрое, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся **повышенной кислотностью желудочного сока** и **запорами**. Научно доказана польза винограда и сока для профилактики **сердечно-сосудистых заболеваний** и нормализации **кровеняного давления**. Курс лечения виноградом – не менее 1–1,5 месяцев. С лечебными целями виноград едят 3–4 раза в день за 1,5 ч до завтрака, обеда или ужина; еда должна быть довольно легкой, поэтому из рациона исключают жирное мясо, сырое молоко, алкоголь, минеральные воды и другие напитки. Установлено, что виноградолечение в начальной стадии **онкологического заболевания** особенно эффективно.

В период, когда свежего винограда мало или совсем нет, можно использовать изюм (с косточками), но его целебные свойства не такие, как у свежего винограда, он оказывает **легкое послабляющее действие**, очищает **кишечник**. Древние медики считали, что употребление в пищу изюма укрепляет **сердце, легкие и печень**, но главное – хорошо действует на **нервную систему**: благотворно влияет на возбудимых людей и способствует подавлению их гнева. Худые люди от изюма могут полнеть. Изюм, настоянный на виноградном уксусе, – испытанное народное средство лечения **желтухи** и **опухолей селезенки**.

Имеет лечебное значение и виноградное вино, потребляемое в умеренных дозах. Оно **тонизирует**, в кишечнике обезвреживает **токсины**, убивает многие **болезнетворные микробы**, в частности **кишечную палочку** и **холерный вибрион**. Особенно подходит красное вино для людей с **повышенным содержанием холестерина** в крови, поскольку есть данные, что небольшие дозы вина способствуют снижению уровня холестерина. В Италии, например, считают нормальным потребление взрослым человеком 0,3 л сухого вина в день: многие жители винодельческих районов не без основания убеждены, что потребление вина регулирует **кровообращение** и **работу сердца**, улучшает **настроение** и **общее самочувствие** (итальянцы говорят, что еда без вина похожа на день без солнца). В последнее время налажено производство безалкогольного вина из-за его лечебных качеств: при лечении **алкоголиков**, для реабилитации больных, перенесших **инфаркт миокарда**, при **воспалении мочевого пузыря** и **мочевыводящих путей**; его считают **общеукрепляющим средством**, нормализующим **обмен веществ**.

Нельзя пить сырую воду после употребления винограда. Свежий, только что сорванный виноград вызывает образование большого количества газов, поэтому есть его лучше не раньше чем через 2 дня после срезания с кустов (это особенно важно помнить людям, страдающим **болезнями желудка, кишечника, почек и мочевых путей**).

Пить следует лишь сок, а кожуру выбрасывать. Кожура долго переваривается и порождает газы. Косточки тоже порождают **газы, забирают кишечник, задерживают «испускание мочи и семени»**.



Внимание

Виноградолечение противопоказано при ряде заболеваний, таких как сахарный диабет, нагноительные процессы (особенно в легких), сердечно-сосудистая недостаточность со стойким повышением артериального давления и отеками, многие желудочно-кишечные болезни, поэтому самолечения лучше избегать, целесообразно получить врачебную консультацию.

Виноград вызывает разрушение зубов, поэтому после его употребления следует промывать рот водой с небольшим количеством соды.

Дневная доза виноградных ягод в начале лечения не должна превышать 1 кг, но к концу курса может быть увеличена до 2 кг. Количество назначаемого винограда индивидуально, но начинают всегда с небольших доз в 200–300 г, доведя их постепенно до 2 кг.

Рецепты народной медицины

При **истощении** и при различных **новообразованиях** полезен черный крупный кишмиш.

При **гипертонической болезни, сахарном диабете** и **подагре** рекомендуют настой из молодых листьев и веточек винограда, собранных в мае (их сушат в тени и сохраняют в картонных коробках). Настой: 4 ст. ложки (40–50 г) измельченного сырья заваривают как чай в 0,5 л кипяченой воды, кипятят на медленном огне 10–15 мин, процеживают; пьют перед едой по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

При **суставно-мышечных болях** рекомендуют пить (перед едой) по 1–2 ч. ложки виноградного уксуса в сутки.

При **болях в суставах** помогает настой: 300 свежих листьев помещают в 3-литровую емкость, заливают холодной водой и настаивают 3 дня. Пьют по 100 мл настоя 3 раза в день. Выжимки используют для ванн, припарок при лечении **радикулита, люмбаго, невралгических заболеваний**.

Для заживления **ран** и **фурункулов** к ним прикладывают измельченные свежие листья.

Как **маточное кровоостанавливающее** применяют порошок из высушенных листьев винограда: по 2–4 г внутрь.

При **высокой температуре** у ребенка рекомендуется облить его теплой водой, в которой варился кислый виноград.

Для ускорения **рассасывания** или **«созревания»** и **прорыва опухоли фурункула**, а также для **удаления неправильно растущих ногтей** накладывают «пластырь» из размятого изюма, смешанного с животным жиром.

Как **отхаркивающее** и **противокашлевое** средство применяют отвар: 100 г изюма кипятят в 1 стакане воды в течение 10 мин; пьют по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Страдающим **аритмией** и **сердечной слабостью** полезен изюм: по 50–100 г в день.



Клубника

Клубника

Ботаническая характеристика



Это интересно

Культурная земляника никогда не была дикорастущей. Она появилась и распространилась в Европе в начале XVIII столетия в результате гибридизации земляники чилийской [*Fragaria chiloensis* (L.) Duch.] и земляники виргинской (*F. virginiana* Duch.), которые в диком виде распространены в Америке. В 1624 году в Европу из Америки привезли землянику с крупными ароматными и вкусными ягодами. Французский ботаник Дюшез назвал ее «земляника виргинская» (она росла в штате Виргиния). Другого родителя культурной земляники привез из Чили французский офицер. Он передал образцы знаменитому ботанику Жюссье. От него растения попали к Дюшезу, который высадил их в Версальском саду по соседству с земляникой из Виргинии. Пыльца с земляники виргинской самопроизвольно произвела эффективное оплодотворение, в результате получился замечательный гибрид, который дал начало культурной землянике (клубнике), выращиваемой до сих пор.

Клубника (земляника) ананасная, или крупноплодная, — Fragaria ananassa Duch. (F. grandiflora Ehrh.) — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с мощной розеткой листьев, опушенное отстоящими прямыми волосками.

Имеет весьма сложное происхождение, в связи с чем специалисты по-разному ее называют. В некоторых районах Центральной России культурную клубнику зовут «викторией» (по названию одного из популярных сортов), но правомочно и название «земляника (клубника) культурная, или садовая».

Листья с длинными черешками, тройчатые: каждый лист образован тремя овальными или яйцевидными листочками — по краям пильчатыми, на верхушке тупыми. Из листовых пазух выходят цветоносные стебли и ползучие вегетативные побеги, укореняющиеся в узлах и используемые для размножения (в обиходе — «усы»). Цветоносные стебли заканчиваются щитковидными верхушечными соцветиями, с немногими простыми листьями, размещающимися у основания соцветий.

Цветки крупные, диаметром более 2 см, на цветоножках длиной 2–5 см; с двойными 5-членными околоцветниками, многочисленными тычинками и пестиками. Кроме чашечки, выражено подчашие. Лепестки белые. Плоды истинные (по ботанической органографии) — мелкие и располагаются по периферии ложного плода, образовавшегося за счет разросшегося мясистого цветоложа. Но именно эти ложные плоды в обиходе зовут ягодами и ради них разводят клубнику. У разных сортов ягоды различны по величине, форме, окраске, вкусу, аромату. Чаще всего они красные, душистые, кисловато-сладкие; крупные могут достигать 5 см в диаметре. Ягоды, как правило, с трудом отделяются от чашечки.

К настоящему времени выведены около 10 тыс. сортов земляники. Разумеется, культивируются лишь немногие из них. В нашей стране получили признание сорта преимущественно отечественной селекции.

Лекарственное значение

Ягоды улучшают **аппетит**, благотворно влияют на **пищеварение**, обладают **потогонным** и **мочегонным свойствами**, нормализуют **солевой обмен**, хорошо утоляют **жажду**. Потребление ягод клубники полезно и целебно при различных **сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, гипертонии, подагре, желчно- и мочекаменной болезнях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**. Особенно полезны они при **малокровии**. Есть сведения, что потребление в пищу ягод клубники ведет к уменьшению **содержания сахара в крови**. Настой клубничных ягод обладает **бактерицидным свойством**: он способен «расправляться» с болез-



Факт

Ягоды клубники не только замечательный десертный продукт, но и активное лечебное средство, поскольку в них содержатся сахара (в основном фруктоза и глюкоза), органические кислоты (лимонная, яблочная и др.), пектиновые вещества, витамины А, С, группы В, Е, железо, фосфор, кальций, марганец, кобальт и др.



Внимание

нетворными микробами. Им пользуются для полосканий полости рта и горла при **воспалительных заболеваниях** и при **неприятном запахе изо рта**. Еще лучший эффект достигается, если вместо настоя взять свежий сок из ягод. Ягоды клубники очень широко применяют в косметических целях, в частности для удаления с лица (с помощью масок, содержащих клубнику) **угрей, веснушек** и **пигментных пятен**.

Во многих регионах России распространены несколько видов отечественной дикорастущей земляники (клубники). Их широко используют в народной медицине, но не всегда рекомендации по применению земляники дикорастущей совпадают с рекомендациями по землянике культурной.

Некоторые люди обладают повышенной чувствительностью к ягодам клубники, что ведет к аллергии, проявляющейся прежде всего в виде крапивницы. Поэтому особенно нужно быть внимательными к тому, как «переносят» клубнику маленькие дети.

Рецепты народной медицины

Для удаления с лица **угрей, веснушек** и **пигментных пятен** ягоды разминают и получаемую массу накладывают на лицо.

Для **очистки лица** рекомендуют маску из смеси клубничного сока и взбитого яичного белка (особенно полезна при жирной коже с расширенными порами).

Крыжовник

Ботаническая характеристика

Крыжовник обыкновенный, или отклоненный, – *Grossularia reclinata* (L.) Mill. – кустарник из семейства крыжовниковых высотой до 1,5 м.

Стебли несут колючие шипы в узлах и изредка – в междоузлиях. Листья небольшие, трех-, пятилопастные, с туповатыми лопастями, зубчатыми по краям. Цветки одиночные или в двух-, трехцветковых кистевидных соцветиях, расположены на укороченных побегах; с двойным 5-членным околоцветником, 5 тычинками, пестиком с нижней завязью и нектарником в виде железистого кольца, расположенного вокруг пестика. Чашечка колокольчатая, чашелистики красноватые, отогнутые вниз. Лепестки зеленоватые или красноватые, прямостоящие. Цветет 10–20 суток в апреле-мае. Плоды – овальные ягоды, голые или с грубыми щетинками, у различных сортов разных размеров и окраски (зеленые, желтые, красные, бурые, темно-фиолетовые, почти черные), с заметными продольными жилками. В зависимости от сорта и климатической зоны плоды поспевают в разное время – с июля до сентября. С куста крыжовника в хороших усло-



Факт

Ягоды крыжовника содержат сахара (в основном глюкозу и фруктозу), пектин, органические кислоты (фолиевую, яблочную и лимонную), витамины А, В₁ и В₂, С, РР, фосфор, железо, калий, натрий, кальций, медь, магний, медь, кобальт, марганец. Их употребляют в пищу свежими на десерт. Из зрелых плодов отжимают сок, делают вино, мармелад и начинку для конфет; из незрелых – варят варенье, джемы и т. д.

Крыжовник

виях собирают 25–30 кг ягод. Крыжовник – хороший медонос, дающий ранний взяток нектара и пыльцы (это особенно важно для развития пчелиной семьи после перезимовки).

Крыжовник – важное в хозяйственном и лечебном отношении плодово-ягодное растение. Его называют «северным виноградом» из-за наличия находящихся в нем полезных веществ.

В Сибири дикорастущий крыжовник обыкновенный замещается близким видом – **крыжовником игольчатым** [*Grossularia acicularis* (Smith) Spach]. Он произрастает в основном в горах Алтая и Саян на каменистых склонах. Его плоды достаточно вкусны, местное население употребляет их в пищу свежими, из них варят варенье. Медицинское значение его, по-видимому, такое же, что и **крыжовника обыкновенного**.

Лекарственное значение



Это интересно

Известно, что культура крыжовника впервые зародилась в Древней Руси в монастырских садах в XI в., раньше, чем в Западной Европе. Во Франции культура крыжовника появилась лишь с XIII в., а в Германии и Англии – с XVI в. При Иване III (в XVI в.) были заложены крыжовниковые сады и в Москве: для него (тогда его называли «берсен») отвели место по берегам Москвы-реки. Отсюда и сохранившееся до наших дней название «Берсенеvская набережная».



Это интересно

Дикорастущий крыжовник обыкновенный встречается по всей Европе, на Кавказе, в Северной Африке. Во многих районах европейской части России он растет в диком виде в речных долинах, зарослях кустарников, в некоторых осветленных лесах.

В народной медицине ягоды крыжовника применяют при **малокровии**, для повышения **аппетита**, как стимулятор **желчевыделения** при **заболеваниях печени** и **желудочно-кишечного тракта** (в том числе – кишечника), при **туберкулезе**. При **нарушении обмена веществ** и **ожирении** рекомендуют в течение 3–4 недель употреблять в большом количестве ягоды крыжовника вместо любых калорийных продуктов.

Крыжовниковые ягоды в свежем виде полезны при частых **кровоизлияниях** и **кожных болезнях**. Людям, перенесшим **инсульт**, неплохо съедать много крыжовника в течение месяца. Крыжовник способствует нормализации **артериального давления** и противодействует развитию **новообразований**.

Отвар плодов используют в качестве болеутоляющего и слабительного средства при заболеваниях **желудочно-кишечного тракта**, как мочегонное при заболеваниях **почек** и **мочевого пузыря**. На Кавказе применяют листья крыжовника при **туберкулезе легких**.

В современной медицине ягоды крыжовника применяются в качестве ценного питательного и **лечебно-диетического продукта**. Они полезны (особенно пожилым людям) в профилактике **хронических запоров**, а также при **малокровии** и **кровотечениях из носа, слизистой полости рта** и **внутренних органов**. В качестве лечебно-диетического средства его рекомендуют при **заболеваниях почек** и **мочевого пузыря**. Крыжовник употребляют в сыром (ягоды и соки), маринованном, сушеном, засахаренном (варенье) и соленом виде.

Рецепты народной медицины

Как **лечебно-диетический продукт** крыжовник можно использовать в соленом и маринованном виде. Соленый крыжовник: вымытые зрелые ягоды уложить в эмалированную посуду слоем до 25 см, залить холодным рассолом (30–40 г соли на 1 л воды), наложить гнет и поставить в хо-

лодное место; через 1,5–2 месяца крыжовник можно употреблять с мясными и рыбными блюдами. Крыжовник маринованный: вымытые зрелые ягоды наколоть острой иглой, лучше деревянной; в каждую банку (0,5 л) положить по 3–4 шт. душистого горошка, 0,5 г молотой корицы, 3 шт. гвоздики, затем плотно уложить ягоды крыжовника, залить горячей маринадной заливкой, накрыть крышками, простерилизовать 15 мин, герметически закупорить и охладить (для заливки: на 10 банок – 1–3 л воды, 850 г сахара, 0,2 л уксуса).

При **атонических запорах** 1 ст. ложку крыжовника кипятить 10 мин в стакане воды. Пить по 1/4 стакана в день, добавив сахар.

Плоды крыжовника особенно полезны пожилым людям и детям, страдающим **нарушением обмена веществ и ожирением**.

Малина

Ботаническая характеристика



Факт

Малина – одно из самых распространенных пищевых ягодных растений. Ее плоды содержат сахара (глюкозу, фруктозу и пентозу), кислоты (аскорбиновую, фолиевую, лимонную, яблочную, винную, салициловую, муравьиную), дубильные и красящие вещества, витамины А, В₁ и В₂, Р, РР, железо, калий, натрий, фосфор, магний, медь, кобальт, марганец и др. Плоды потребляют свежими, из них варят варенье, повидло, компоты, кисели, делают сиропы, вина, различные напитки, пастилу и другие кондитерские изделия; для длительного хранения их сушат.

Малина обыкновенная – *Rubus idaeus* L. – подземно-ветвящийся кустарник из семейства розоцветных с многолетним корневищем и надземными побегами (высотой 0,5–1,5 м), живущими 2 г.

В первый год побеги зеленые, неодревесневшие, несут только листья. На второй год они одревесневают и, кроме листьев, несут цветки и плоды, а после плодоношения (зимой) отмирают. Листья непарноперистые, состоят из 3–5 (редко 7) яйцевидных листочков, сверху – зеленых голых, снизу – беловатых из-за войлочного опушения.

Цветки с белым венчиком диаметром до 1 см, собраны на длинных цветоножках в малоцветковые пазушные поникающие кисти и верхушечные щитковидно-метельчатые соцветия. Околоцветник двойной, 5-членный, тычинок и пестиков много в каждом цветке. Плоды – почти шаровидные, диаметром до 2 см, обычно красные («малиновые»), у некоторых сортов желтые или белые, образованы многочисленными мелкими костянками, сросшимися основаниями, легко отделяются при созревании от цветоложа и чашечки.

Цветение позднее – в июне-июле (не больше двух недель – у культурных, 1–2 месяца – у дикорастущих), плоды созревают в июле-августе. Высокоурожайные годы повторяются, как правило, через 3–4 года. Урожай заметно ниже в годы с засушливой погодой во время цветения малины и в малоснежные зимы, когда побеги, не прикрытые снегом, легко подмерзают.

Лекарственное значение

С точки зрения народной медицины целебные качества садовой и дикорастущей малины вполне равнозначны.

Как лекарственное средство малина известна с глубокой древности. Ее свежие плоды содержат эфирное масло; оно придает им замечательный вкус и аромат, который возбуждает **animum**, увеличи-

Факт



Малина – прекрасный медонос. Пчелы берут нектар с малины даже во время мелких теплых дождей, поскольку цветки этого растения обычно обращены вниз, и дождевые капли в них не попадают. С одного гектара малиновых насаждений пчелы собирают обычно около 100 кг меда.

Астроботаника



Малина содержит силы Венеры, Меркурия, Марса. Сбор ягод производится на растущей Луне в утренние часы. Лист и цветки заготавливают в июне-июле во второй фазе Луны, от восхода Солнца до полудня. Корни выкапывают при Солнце во второй декаде знака Весов (12–21 октября), в 27, 28, 30 лунные дни – после заката Солнца.

Это интересно



В России малина всегда высоко ценилась. Есть сведения, что в садах, заложенных в XII в. князем Юрием Долгоруким, видное место занимали заросли малины, в которые даже забредали медведи. Кроме того, еще в Древней Руси (до основания Москвы) народ, «не знавший тогда чая, пил по утрам взварец из малины и клюквы».



Внимание

ваит **выделение слюны, желудочного сока и желчи**. Кислоты, содержащиеся в плодах, стимулируют **мочеотделение** и способствуют лучшему **перевариванию пищи, сдвигу pH в щелочную сторону, выведению** из организма **солей мочевой кислоты**. В восточной медицине этому растению приписывают важную роль в лечении **бесплодия** и различных **нервно-психических заболеваний**, приводящих к **сексуальному бессилию**. До появления хинина и других лекарств из хинного дерева малина (сушеные плоды) считалась лучшим **противомаларийным средством**. Даже сейчас во многих народных рецептах для борьбы с **лихорадочными состояниями** различного происхождения малина занимает видное место.

Корейская народная медицина рекомендует ягоды малины при **импотенции, неврастении, частом мочеиспускании, снижении зрения**. Свежие ягоды богаты как фруктозой, так и щелочными радикалами, что дает возможность снимать **ацидоз** при **сахарном диабете**. Их используют также как **«отрезвляющее»** средство при **опьянении**. Плоды полезны и при **малокровии** и **цинге**; их используют как кровоостанавливающее средство при **желудочных** и **кишечных кровотечениях, обильных менструациях**. Они прекрасное **потогонное** и **жаропонижающее** средство, излечивающее и предупреждающее развитие **простудных заболеваний**. Лечебный эффект при этом вызывает (в основном) салициловая кислота, содержащаяся во всех органах малины.

Плоды малины широко используют в косметике: например, из них готовят лекарственные средства для выведения **угрей**, а также с их помощью борются с **дерматитами** и **сыпью**.

Молодые побеги или листья в форме горячих настоев рекомендуют как вяжущее средство при **поносе, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей**, при **кожных сыпях**, лечении **ревматизма**. Отвары корней рекомендуют при **аллергических состояниях**, в том числе при **бронхиальной астме инфекционно-аллергической природы**.

Ягоды малины богаты пуринами, поэтому при подагре и нефритах их не применяют.

Рецепты народной медицины

Как **потогонное средство** применяют настой: на 2 ст. ложки сухих ягод 1 стакан кипятка. Настаивать 15–30 мин, процедить; принимать горячим по 2–3 стакана.

При **простуде** готовят настой (его используют как чай и для полоскания горла): на 2 ст. ложки измельченного в ступке сухого сырья (верхушек плодоносящих побегов вместе с листьями, плодами разной степени зрелости и цветками) 1 стакан кипятка. Настаивают 15–20 мин. Пьют в горячем виде большими дозами: по 2–3 стакана в течение 1–2 ч. Этим же настоем полощут горло. Здоровым людям для приготовления малинового чая можно заваривать меньшее количество плодов.

При **простудных заболеваниях** и как **укрепляющее средство** рекомендуют отвар (как чай): заливают кипятком однолетние стебли малины (разделенные на отрезки по 4–5 см), кипятят 5 мин и пьют с медом или с ягодами малины.

Для **улучшения вкуса** горьких лекарств используют малиновый сироп (это особенно привлекательно для маленьких детей).

При **малярии** помогает настой (хороший **потогонный эффект**): на 2 ст. ложки сухих плодов малины 200 мл кипятка; настаивать 30 мин; пить горячим по 400–600 мл в течение 1–2 ч.

При **неврастении** применяют отвар из корней и одревесневших веток малины: на 1 ст. ложку измельченного сырья 1 стакан кипятка. Кипятить на слабом огне 30–40 мин, процедить; пить до еды по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

При **желудочной колике** пьют водный настой листьев малины в соотношении 1:20.

Для **сведения веснушек** используют свежий сок листьев и молодых побегов.

При **угрях** применяют мазь из свежих толченых листьев: 1 часть сока и 4 части коровьего масла или вазелина.

При **экземе, ранах и язвах** прикладывают свежие листья.

При **воспалении кожи лица**, для лечения **рожи**, для обмывания лица при **угрях**, для **примачивания глаз** употребляют отвар цветков.

В прошлом настой цветков пили как противоядие при **укусах ядовитых змей и скорпионов**.

При **женских болезнях** и **геморрое** применяют настой цветков и листьев в соотношении 1:3.

При **бронхиальной астме, бронхите, крапивнице, геморроидальных кровотечениях** и **экземе** рекомендуют отвар: на 50 г корня малины (высушенного и измельченного) 0,5 л воды. Кипятить на слабом огне 15–20 мин, настаивать 1 ч, процедить; пить по 1/4 стакана 4–6 раз в день.

Как **потогонное, вяжущее, противовоспалительное средство** применяют сироп: на 3 ст. ложки плодов 200 мл воды. Принимают по 0,5 стакана 4–5 раз в день.

Облепиха

Ботаническая характеристика

Облепиха крушиновидная – *Hippophaë rhamnoides* L. – крупный кустарник из семейства лоховых (высотой до 3,5 м), реже – небольшое дерево (до 6 м), с крепкими колючками (до 7 см) на ветках и развитой поверхностной корневой системой.

Молодые побеги серебристые из-за покрывающих их чешуек и волосков; многолетние – бурые. Листья очередные, с короткими черешками, линейные или линейно-ланцетные, длиной до 8 см и шириной до 1 см.

Факт

Облепиха – пищевое, лекарственное, декоративное, мелиоративное, медоносное растение. Ее ягоды – уникальный природный поливитаминный концентрат, содержащий большое количество витамина А (каротина), витамины С, В₁, В₂, В₆, Е, F и Р, сахара (глюкозу и фруктозу), органические кислоты, эфирные масла, флавоны, стерины, кумарины, микроэлементы и др.

Факт

Листья облепихи содержат витамины (провитамин А, С, Р-активные соединения), органические кислоты, флавоноиды и другие вещества. В ее коре обнаружили вещество «серотонин», которое способно стимулировать деятельность нервной системы и обладает противоопухолевым и радиозащитным свойствами.

Факт

Облепиховое масло – маслянистая жидкость желто-оранжевого цвета с характерным запахом и вкусом; содержит токоферолы, каротиноиды, витамины (А, Е, К), стерины, жирные кислоты, сахара, фитонциды, микроэлементы и др. Свойства масла зависят от сорта облепихи, времени и места сбора, способа получения.

Лекарственное значение

В индо-тибетской медицине ягоды, листья и древесина облепихи входят в состав десятка сложных рецептурных прописей, широко рекомендуемых для лечения заболеваний **органов пищеварения**, при **воспалении** и **абсцессе легких**, а также в качестве **кровоостанавливающего средства**. Издавна водные извлечения из ягод и листьев применяют при хронических заболеваниях **желудка, печени, дыхательных путей** и особенно при **гнойничковых поражениях** кожных покровов; а кашлицу из свежих цветков – наружно как **ранозаживляющее, противовоспалительное, очищающее** и **размягчающее** кожу **средство**.

Сок и настой из ягод облепихи пьют при недостатке витаминов, **малокровии** и **болях в желудке**. Зрелые ягоды и сок пьют для возбуждения **аппетита**, при **наружных кровотечениях**; кашлицей из мякоти ягод ле-

Цветки желтоватые, очень мелкие, с простым чашечковидным околоцветником, расположены на побегах прошлого года. Растение двудомное: у одних особей только женские цветки, дающие плоды; у других – мужские (тычиночные), они дают пыльцу для оплодотворения женских цветков. На женских особях цветки растут пучками по 2–5 шт. на коротких цветоножках в пазухах веток и колючек; у цветка есть двухлопастный околоцветник и пестик с верхней завязью. На мужских особях цветки собраны в короткие соцветия-колосья; в цветке по 2 чашелистика и по 4 тычинки. Цветение – в апреле-мае до или одновременно с распусканием листьев. Опыление – ветром (в связи с чем мужские особи продуцируют много пыльцы).

Плоды – сочные ягоды (костянки), оранжевые или красные, шарообразной, яйцевидной или эллипсоидной формы, диаметром до 1 см, с темно-коричневым блестящим семенем-косточкой. В различных районах ягоды созревают в разное время – с конца августа до октября. Плодоношение обильное: ягоды на коротких плодоножках буквально облепляют большую часть ветвей (это и явилось основанием для названия растения). С взрослого дерева обычно снимают 7–16 кг ягод. Урожайность падает после 20–25 лет жизни. Живет облепиха до 70 лет.

На ее корнях образуются клубеньки с микроорганизмами (как у бобовых), способными усваивать азот из воздуха. Микроорганизмы «делятся» с облепихой азотом, поэтому она может расти на гальке, щебенке, песке и на всяких почвах. Разводят облепиху в основном вегетативным способом: корневыми отпрысками, одревесневшими и зелеными черенками. Можно разводить ее и семенами, но тогда сортовые качества не сохраняются, и сеянцы развиваются в дички с многочисленными колючками и трудно отрываемыми плодами. На каждые 10–15 женских особей обязательно нужно посадить одно мужское растение-опылитель.

Как лекарственное сырье используются надземные части облепихи: цветки, ягоды, семена, листья, молодые ветки-побеги.

**Факт**

Семена облепихи также содержат масло, но в целом оно не так полезно, как масло мякоти ягод. Однако в нем присутствует линолевая кислота (ее нет в масле мякоти), наделяющая масло семян более сильным противосклеротическим качеством по сравнению с маслом мякоти.

чат **кожные раны** и удаляют **пигментные пятна** на коже лица (после загара). Употребление сока и продуктов из ягод способствует очищению кровеносных сосудов от **склеротических бляшек**, в результате — нормализуется работа **сердца** и **легких**. Известно также, что ягоды стимулируют **детородную функцию**, а отвар семян — хорошее **слабительное**. На Алтае и в Сибири с давних времен чай из листьев облепихи (собранных в августе и высушенных в тени) пьют при **малокровии, цинге, ревматизме, подагре, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника**. Настой из листьев и молодых побегов применяют при лечении **ревматизма** и других **заболеваний суставов**.

Облепиховое масло стимулирует **восстановительные процессы** в **поврежденных тканях** (к примеру, в печеночных клетках после алкогольной интоксикации), увеличивает содержание белка в **печени**, регулирует **обмен жиров**, препятствует развитию **атеросклероза**. На фоне приема масла у больных атеросклерозом заметно улучшается общее состояние, снижается содержание **холестерина** в крови, уменьшается количество приступов **стенокардии**.

Облепиховое масло — хорошее **болеутоляющее, противомикробное, ранозаживляющее** и **противовоспалительное средство**. Поэтому в составе свечей его применяют при **трещинах заднего прохода** и **язвенной болезни прямой кишки**, а также при хронических **воспалительных процессах в тонкой и толстой кишке**.

Облепиховое масло как лечебный препарат готовят из ягод облепихи на фармацевтических предприятиях. Выпускается даже специальная пленка с облепиховым маслом под названием облекол, которую накладывают на **раны, язвы, места ожогов**.

Ягоды, сок и масло облепихи — отличные средства предупреждения и лечения **гипо-** и **авитаминозов**. Ягоды и масло полезны при лечении последствий **радиационных облучений**.

**Внимание**

Облепиховое масло противопоказано при остром холецистите, гепатитах, панкреатитах, а также при поносе. Свежие плоды и сок облепихи содержат органические кислоты, употребление которых повышает секрецию желудочного сока и изменяет pH мочи в кислую сторону. Поэтому больным гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и мочекаменной болезнью (с уратной природой камней) нужно отказаться от приема свежих ягод и сока облепихи. Аллергия к ягодам и маслу облепихи проявляется зудящими высыпаниями, отеком лица, общей слабостью и т. п.

Хранят масло в прохладном, защищенном от света месте.

Рецепты народной медицины

При **выпадении волос** и **облысении** применяют отвар из ягод и молодых побегов **наружно и внутрь**.

При **куриной слепоте** ягоды облепихи принимают внутрь в виде сока, сиропа, масла.

Пролежни, трофические язвы, гнойные раны и ожоги можно обрабатывать так: хорошо промыть раствором антисептика место поражения, слегка просушить, капнуть на него из пипетки облепиховым маслом, накрыть стерильной марлевой салфеткой, вощеной бумагой и забинтовать. Повязку менять через день. В итоге пораженные места очищаются от гнойных налетов и нежизнеспособных тканей и быстро эпителизируются. Если не возникает нагноения ожоговой раны, заживление наступает на 8–12 день.

Ожоги лица лечат в основном открытым способом: после первичной обработки ожоговые поверхности орошают 1–2 раза в сутки облепиховым маслом.

Для лечения **эрозии шейки матки** и **воспалительных заболеваний влагалища** используют тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом (5–8 мл на 1 тампон). Тампон вводят во влагалище и прижимают к предварительно очищенной от слизистых выделений шейке матки; через 16–24 ч его заменяют новым. Курс лечения – 12–16 ежедневных процедур. Если к этому сроку эрозия не заживет, лечение продолжают до 3 нед. При необходимости этот курс повторяют через 1–1,5 мес. Аналогично лечатся и другие **гинекологические** заболевания – **кольпиты (воспаления слизистой оболочки влагалища)**, **эндоцервициты (воспаления слизистой оболочки шеечного канала матки)** и т. д.

Для лечения облепиховым маслом **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки** назначают: по 1 ч. ложке масла за 30–40 мин до еды 2–3 раза в день в течение 3–4 недель. Одновременно больным надо давать по 50 мл 2%-ного раствора пищевой соды: сначала нужно соединить ее с облепиховым маслом и, хорошо взболтав, выпить. (Применение облепихового масла без соды может вызвать кислую отрыжку.) При хорошей переносимости дозу масла можно постепенно довести до 1 ст. ложки на прием 2–3 раза в день. В период лечения необходимо соблюдать **противоязвенную диету**.

Для лечения **хронических ринитов, тонзиллитов, фарингитов, заболеваний слизистой оболочки полости рта**: смазывать 2 раза в день слизистую оболочку полости носа (при **хроническом рините**), миндалины (при **тонзиллите**), заднюю стенку глотки (при **хроническом фарингите**) ватным тампоном на палочке, обильно пропитанным облепиховым маслом.

Для лечения **экземы, нейродермита, чешуйчатого лишая** и **язвенной волчанки** готовят мазь (3–5%-ную!): 3–5 г облепихового масла и 97–95 г жировой основы (топленого внутреннего свиного, куриного, гусиного жира, спермацета, в крайнем случае – детского крема) хорошо перемешать и наносить на поврежденную кожу 2 раза в сутки. Если облепихового масла в мази более 5%, это может вызвать аллергию. Одновременно принимать облепиховое масло внутрь по 2–3 мл 1 раз в день.

При **воспалении пульпы зубов** и **десен** и для **укрепления волос** масло облепихи принимают как внутрь, так и наружно (в виде втираний).

При лечении **рака пищевода** посредством рентгеновского облучения облепиховое масло дают по 0,5 ст. ложки 2–3 раза в день в течение всего курса лечения, а также 2–3 недели после его окончания.

Способ получения облепихового масла из ягод. Спелые ягоды протирают через сито. Семена с оставшейся шелухой высушивают и хранят отдельно. Протертую массу нагревают до 80–90 °С, разливают в стеклянные банки, герметически закрывают. В течение 2–3 месяцев масса разделится на 2 слоя. Открыв банку, аккуратно снимают верхний слой (в нем содержатся до 25% масла), помещают в эмалированную кастрюлю, добавляют полученные ранее семена и шелуху в размолотом виде (получается паста). Подсолнечное рафинированное масло (0,5 л на 1 кг пасты) кипятят и горячим заливают пасту. Пасту в кастрюле, помешивая, томят не более суток в духовом шкафу при температуре 50–60 °С. Эту процедуру можно проводить и на паровой бане. По истечении 2 суток, массу фильтруют через марлевый мешочек, который затем подвешивают для стекания масла.

Смородина красная

Ботаническая характеристика



Это интересно

Дикорастущая смородина красная распространена в лесной зоне и лесотундре Евразии. В России встречается по речным долинам, в лесах, зарослях кустарников в европейской части, в Сибири и на Дальнем Востоке. Культивируется издавна.

Смородина красная — *Ribes rubrum* L. (*R. vulgare* Lam., *R. sylvestre* Mert. et Koch) — кустарник из семейства крыжовниковых высотой до 1,5 м.

Листья очередные, с черешками, пальчато-лопастные (средняя доля заметно крупнее боковых), с притупленными лопастями, сверху лоснящиеся, часто снизу опушенные по жилкам. Молодые побеги тоже опушенные.

Цветки с двойным 5-членным околоцветником, красновато-бурые или зеленоватые, собраны по 4–8 шт. в рыхлые кисти, которые до и во время цветения принимают вертикальное положение и лишь при образовании плодов поникают. В каждой цветке кроме чашечки и венчика 5 тычинок и пестик с нижней 1-гнездной завязью. Цветет в апреле–мае; опыляется насекомыми. Плоды — многосеменные ягоды — красные или белые.

Лекарственное значение

Красная смородина широко употребляется в народной медицине многих стран.

Ягоды и сок из них применяются как **жаропонижающее** и **потогонное средство** при **простудных** заболеваниях, для улучшения **аппетита**. Они активизируют деятельность кишечника и их используют для лечения **запоров**, **спастических колитов** и **энтероколитов**. Сок хорошо утоляет **жажду**, устраняет **тошноту**, подавляет **рвоту**; обладает **кровоостанавливающим**, **противовоспалительным** и **желчегонным действием**; способствует **выведению** из орга-

Смородина черная



Это интересно

Первые сведения о культуре красной смородины на Руси относятся к XI в., а в Западной Европе – к XV в., где ее впервые стали выращивать в садах Голландии, потом Германии, а в XVI в. – во Франции и Англии. Сейчас ее разводят в садах многих стран во множестве сортов. Она более засухоустойчива и урожайна, чем черная смородина (с куста снимают до 17 кг ягод).



Факт

Смородина красная – ценное пищевое и медоносное растение (она обеспечивает пчелам обильный весенний взятки нектара и пыльцы). В ее ягодах чуть меньше сахаров, чем у черной смородины, но больше органических кислот. Содержатся в ней также пектиновые и дубильные вещества и минеральные соли. По содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) сорта этого вида уступают смородине черной, но все-таки ее ягоды – хороший источник витаминов С и Р.

низма **мочекислых солей**, полезен при **гипертонии** и **атеросклерозе**. Ягоды используют для улучшения обмена веществ при **подагре** и **сахарном диабете**. Они полезны в свежем, свежемороженом и переработанном виде.

В Польше и во Франции листья смородины применяются при **ревматизме, болезни почек, печени, мочекаменной болезни**.

Рецепты народной медицины

При **гиповитаминозах** рекомендуется следующее средство. Ягоды смородины помещают в эмалированную посуду, ставят на огонь и нагревают до появления пара. Затем протирают через сито деревянной ложкой, в массу добавляют сахар (1,5 кг сахара на 1 л сока), снова ставят на огонь и доводят до кипения. Снимают пену, оставляют на 20 мин и так повторяют, пока не перестанет выделяться пена. Горячее желе разливают в стерильные банки, герметически укупоривают и охлаждают.

Ягоды и сок из них хорошо утоляют жажду при лихорадочном состоянии и применяются как **потогонное при простуде**.

Очень хорошо для уничтожения **лишаев** следующее лекарство: возьмите кислого сока красной смородины рюмку (30 г), порошка перемолотого мела столько, чтобы, смешав с соком, сделалось так густо, как сметана; и такую мазь, сделанную всякий раз свежей, мажьте все лишайи раза два или более.

Раздавите горсть ягод белой и красной смородины, смешайте сок с 1 ст. ложкой картофельной муки, кашицу нанесите на лицо. Хорошо **сужает поры**.

Две столовые ложки ягод красной смородины тщательно растереть с 2–3 ст. ложками растопленного костного мозга, одним желтком, чайной ложкой меда и чайной ложкой растительного масла. Продолжая растирать смесь, по каплям добавив камфорного спирта. Этот крем хорошо действует на любую кожу, **отбеливая** ее.

Смородина черная

Ботаническая характеристика



Астроботаника

Смородина черная содержит силы Меркурия, Юпитера, Марса, Сатурна. Собирают на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, около полудня.

Смородина черная – *Ribes nigrum* L. – кустарник из семейства крыжовниковых высотой до 2 м.

Все части растения (особенно листья, цветки и плоды) обладают характерным приятным запахом. Листья очередные, черешковые, до 10 см в поперечнике, пальчато-лопастные, с 3 или 5 острыми лопастями, средняя доля их заметно крупнее боковых, сверху листья темно-зеленые, снизу несколько светлее, с опушением по жилкам. На нижней стороне листовой пластинки хорошо заметны желтые железки, выделяющие эфирное масло. Ветви покрыты темно-коричневой корой.

Цветки ширококолокольчатые, с 5 лиловатыми отогнутыми чашелистиками, красноватым венчиком из 3 лепестков, 5 тычинок, пестика с нижней 1-гнездной завязью; собраны в 5–10-цветковые поникающие соцветия-кисти. Плоды – многосеменные ягоды (черные, черно-бурые или темно-фиолетовые), диаметром до 1 см, шаровидные. Цветение – в мае-июне; опыление – насекомыми. Весенние заморозки нередко повреждают бутоны и тем снижают урожай ягод. Ягоды созревают в июле-августе (у дикорастущих растений они быстро осыпаются).

Лекарственное значение



Это интересно

Распространена смородина черная как дикорастущее растение в лесной и лесостепной полосе европейской части России, Урала и Сибири, а также в прилегающих странах Евразии. На открытых сухих местах она растет плохо, любит увлажненные: по берегам рек, ручьев и озер, в тенистых оврагах, по окраинам болот, в пойменных черноольшаниках, ивняках. Хорошо размножается вегетативно – корневыми отпрысками, делением куста, укоренением пригнутых к почве ветвей.



Это интересно

Введена в культуру в Средние века. На Руси смородину черную разводили уже в XI в., а в Западной Европе – только в XV–XVI вв. Сейчас черная смородина – одна из самых распространенных ягодных культур как в промышленных, так и в любительских садах. Например, во Франции из нее делают отличные ликеры.



Факт

На Руси смородиновые листья издавна заваривают вместо чая. Ими ароматизируют различные соленья и блюда из овощей и фруктов. При этом, помимо улучшения вкуса, происходит некоторое обогащение продукта витаминами.

Черная смородина обладает рядом общих высоких питательных и целебных свойств.

В народной медицине ягоды и листья черной смородины используют при **пониженном аппетите, анемии, сахарном диабете, хроническом гастрите и энтероколите, заболеваниях печени, носовых и внутренних кровотечениях**. Листья обладают хорошими **мочегонными** и **противовоспалительными свойствами**; их часто применяют при лечении и для профилактики **подагры, остеохондроза, ревматизма, мышечных и суставных болей**, при **экссудативном диатезе, экземе, фурункулезе, дерматитах, почечнокаменной болезни, цистите, уретрите**.

Ягоды и сок рекомендуют при повышенной **ломкости капилляров** и **геморрагическом диатезе**; их назначают ослабленным и выздоравливающим больным. Свежий сок применяют при **гастрите с пониженной кислотностью, ахилии, энтероколите, бронхите**. Соком и сиропом на сахаре лечат **болезни горла, хрипоту, коклюш**.

В китайской и тибетской медицине смородину применяют при **туберкулезе лимфатической системы**.

Для предупреждения **гиповитаминоза** и как **общеукрепляющее средство** зимой и ранней весной очень полезен смородиновый чай. Ягоды черной смородины как в свежем, так и в сухом виде, а также растертые с сахаром принимают в тех же случаях, что и листья. При отсутствии ягод и листьев некоторые пользуются почками черной смородины.

Рецепты народной медицины

При **болезнях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни** рекомендуется настой из листьев (собранных во время цветения и провяленных): 3–5 г листьев (мелко разрезанных ножницами) на 250 мл кипятка, томить 10 мин, принимать 2–3 раза в сутки по 0,5 стакана. Можно принимать (как горячий чай) при **заболеваниях кожи и золотухе**.

Как **тонизирующее** средство полезен чай: 1 ч. ложку сухих измельченных листьев черной смородины и щепотку мяты заливают стаканом кипятка и настаивают 5 мин. Можно пить с медом.

Физалис

Факт



Ягоды черной смородины содержат сахара (глюкозу и фруктозу), органические кислоты (лимонную, яблочную, винную и др.), витамины, пектин, дубильные и красящие вещества, калий, натрий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор. Смородина черная культурная – одно из самых ценных витаминосодержащих растений российской флоры. Она богата аскорбиновой кислотой (витамином С) – 300 мг в 100 г ягод, по ее количеству смородина опережает лимоны, апельсины и другие цитрусовые, уступая лишь шиповнику и актинидии. В ягодах содержатся также провитамин А (каротин), витамины группы В, Р, Е, D, К.

Факт



Отсутствие в ягодах и листьях черной смородины ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту (витамин С), создает условия для длительного хранения ягод, которые в сухом и даже в замороженном виде хорошо сохраняют этот необходимый витамин.

При **сахарном диабете** применяют настой: на 1 ст. ложку (20 г) сухих листьев 1 стакан кипятка; настаивать 15–20 мин, пить до еды по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день.

При лечении **анемии** полезен отвар: на 1 ст. ложку сухих ягод черной смородины 1 стакан кипятка; кипятить на медленном огне 20–30 мин или кипятить 15 мин и настаивать 1–2 ч; пить перед едой по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день.

Как хорошее **диуретическое** и **антиревматическое** средство рекомендуют листья смородины в виде 5%-ного настоя по 0,5 л в сутки.

При **хроническом тонзиллите, ангине, ларингите, фарингите** как полоскание используют сок черной смородины, разведенный пополам с кипяченой водой.

При **сухом** надсадном **кашле** пьют сок черной смородины. Считается, что он очень полезен лицам, постоянно занимающимся декламацией (учителям, лекторам, актерам и т. п.) и в особенности профессиональным певцам.

При **дифтерии** принимают сок черной смородины: 3 раза в день по 50 мл со столовой ложкой меда; развести в 200 мл воды.

При **простудных заболеваниях** как потогонное средство рекомендуют отвар из ягод 1:10; пьют по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При первых признаках **гриппа** полезен отвар: молодые веточки смородины мелко поломать, заварить полную горсть их в 800 мл воды; кипятить 5 мин, настаивать в термосе 4 ч. Выпить на ночь в постели в теплом виде 400 мл отвара с сахаром; лечение провести дважды.

При лечении **гипертонии** полезны свежие ягоды смородины: ежедневно перед едой надо съедать по 80–100 г ягод.

Как **тонизирующее** и **укрепляющее** средство полезен витаминный сбор: 1 ст. ложку смеси (сухие плоды черной смородины и шиповника – поровну) заварить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать не менее 2 ч в хорошо закрытой посуде (термосе), процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Как **тонизирующее** и **укрепляющее** средство очень полезен смородиновый чай (зимой и особенно ранней весной): 2 ч. ложки измельченных сухих ягод смородины заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч; пьют настой по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Как **кровоочистительное** средство рекомендуют чай из почек и молодых листочков черной смородины.

Для купания маленьких детей, больных **золотухой** (диатезом) и **рахитом**, применяют отвар листьев смородины.

Физалис

Ботаническая характеристика

Физалис (*Physalis*) — род однолетних или многолетних травянистых растений семейства пасленовых, овощная и ягодная культура.



Факт

Физалис употребляют в свежем виде (добавляют в салаты, овощные супы), варят для гарнира, солят, маринуют, делают икру, варят варенье, изготавливают цукаты.



Это интересно

Родина физалиса — Центральная Америка. Оттуда он «переселился» в Северную Америку, а позднее, уже в XVII в., в Европу и Азию. В тропических и субтропических странах известны более 100 видов физалиса. Даже в России произрастают 3 дикорастущих вида и с XIX в. несколько видов возделывают.

В переводе с греческого физалис значит — пузырь. Плоды физалиса и солят, и маринуют, и свежими едят, и варенье варят, и вино делают.



Факт

Плоды физалиса кисло-сладкие, богаты сахарами (до 5,9% сырого веса), белками (0,9–2,5%), пектинами (до 3,68% сырого веса), лимонной кислотой (до 1,4% сырого веса), железом (до 130 мг/кг), содержат витамин С (до 28–30 мг%). Плоды физалиса содержат необходимые человеку органические кислоты: яблочную (до 150 мг%), щавелевую (до 53,6 мг%), янтарную (до 2,0 мг%), а также винную, кофейную кислоты. Из других биологически активных веществ в физалисе содержатся дубильные вещества (до 2,8% от сухого вещества), витамин РР, каротин, физалин.

Характерный признак всех видов физалиса — вздутая чашечка, «фонарик», внутри которой развивается плод (ягода). При созревании плода чашечка остается на нем в виде чехла.

Наиболее часто встречаются 3 вида физалиса: перуанский, земляничный и мексиканский.

Перуанский физалис, или перуанская вишня (*P. peruviana*), — многолетнее травянистое растение. Его родина — Перу, где его издавна возделывают как ягодную культуру. В нашей стране его выращивают в основном в южных районах, так как растения весьма теплолюбивы, — семена прорастают при температуре +20 °С, а плоды созревают поздно — лишь через 135–165 дней после посадки. Стебель прямостоячий, высотой до 1 м; листья крупные, серо-зеленые, сердцевидные, опушенные. Цветки мелкие, одиночные, зеленовато- или бледно-желтые, с бурыми пятнами у основания лепестков, самоопыляющиеся. Семена зеленоватые, очень мелкие. Плоды округло-овальные, желто-оранжевые или янтарно-желтые, массой 5–12 г, кисло-сладкие с ананасным запахом и земляничным привкусом; используются в свежем виде и для кондитерских изделий.

Перуанский физалис предпочитает увлажненные, плодородные почвы. Обычно культивируется как однолетнее растение, но в субтропических условиях, где оно не вымерзает зимой, как многолетнее.

Физалис земляничный, земляничный томат (*P. pubescens*) — однолетнее травянистое растение со стелющимися стеблями длиной 50–80 см, происходит из южных районов Северной Америки. Стебель густоопушенный; высота куста 35–50 см. Листья широко-овальные, немного гофрированные. Цветки мелкие (1,5 см), бледно-желтые с коричневыми пятнами у основания лепестков, самоопыляющиеся. Чашечка небольшая, округло-коническая, пятигранная. Семена очень мелкие, овальные, плоские, светло-желтые. Плоды янтарно-желтые, мелкие (массой от 7 до 12 г), очень сладкие с земляничным вкусом и ароматом, липкие. Произрастает в средней полосе. Используют в свежем виде, сушат, варят варенье и компот.

В средней полосе России земляничный физалис выращивают рассадным способом, в южных районах — семена высевают в грунт. Это растение короткого дня, более требовательное к влаге, чем перуанский физалис (не переносит засухи), более скороспелое (созревает через 100–120 дней), менее требовательное к теплу — семена прорастают при 15 °С, но заморозков не переносит.

Физалис мексиканский, или овощной, его еще называют **мексиканским томатом (*P. aequata*)**, — однолетнее травянистое, перекрестно-опыляемое (опыляется пчелами) растение высотой около 1 м. Кусты различные по высоте (от 30–50 до 120–125 см) и форме (полустелющиеся, прямостоячие, полу-

штамбовые). Стебель и листья неопушенные, гладкие. Листья удлинненно-яйцевидные темно-зеленые, зеленые, желтоватые или фиолетовые. Цветки довольно крупные, желтые, с темно-фиолетовыми пятнами у основания лепестков. Семена мелкие (масса 1000 шт. — 1,5 г), овальные, сплюснутые, желтоватые, до 450 шт. в одном плоде. Плоды светло-желтые, зеленые и фиолетовые, плоскоокруглые или овальные, массой 30–70 г, в желтых чехольчиках, которые не только оберегают их от болезней и вредителей, но и защищают от низких температур.

Родина мексиканского физалиса — горные районы Мексики. Он более холодостоек, чем перуанский или земляничный физалисы, — семена прорастают при температуре 10–12 °С, что позволяет культивировать его в открытом грунте даже в северных районах России. Молодые растения выдерживают заморозки до -2 °С. Культура теневынослива, нейтральна к продолжительности светового дня, но требовательна к влаге; может расти на различных почвах, лишь бы они не были заболоченными, кислыми или засоленными.

Лекарственное значение

Мексиканский физалис — не только прекрасная овощная культура. Давно известно, что его плоды обладают ценными лекарственными свойствами. Он имеет **мочегонные, желчегонные, кровоостанавливающие, антисептические и болеутоляющие свойства**. Физалис издавна применяют в народной медицине. Высокое содержание пектина делает его плоды пригодными для диетического питания.

Физалис используют для связывания и **выведения из организма** человека **тяжелых металлов, радионуклидов, избыточного холестерина**, для борьбы с **поносом**; как мочегонное средство при **отеках, камнях в почках и мочевом пузыре**. Находит применение в комплексном лечении **подагры и суставного ревматизма, болезней печени и желудка, воспалительных заболеваний дыхательных путей**.

Обнаруженные в физалисе витанолиды (стероидные вещества) обладают **противовоспалительным, обезболивающим**, а по некоторым данным, и **противораковым эффектом**.

Плоды используют в свежем виде, а также в виде сока, настоя или отвара из высушенных ягод, иногда в виде ягодных паст.

Рецепты народной медицины

При **атеросклерозе** рекомендуется съедать по 10–15 шт. свежих плодов в день.

Сок из свежих плодов принимают по 20 г (1 ст. ложка) в день до еды для **выведения** из организма **солей тяжелых металлов**.

Для приготовления отвара берут 15–30 г сухих плодов на 0,5 л воды. Полученный таким образом отвар нужно выпить в течение 2 дней. Используется как **мочегонное средство**.

Глава 5.4.

Орехоплодные растения

В группу *орехоплодных* объединяются растения с плодами, которые имеют съедобное ядро, богатое белками и жирными маслами, окруженное крепкой скорлупой или жесткой оболочкой. В обиходе такие плоды называют орехами, но с точки зрения ботаника это не всегда верно.

Миндаль

Ботаническая характеристика



Это интересно

Дикорастущий миндаль обыкновенный встречается в Малой Азии, на Кавказе, в Иране, Афганистане, Средней Азии. Введен в культуру в Передней Азии за много столетий до нашей эры. Уже тогда его выращивали в Древней Греции, Риме, Северной Африке, Пиренейском полуострове. Сейчас его культивируют повсюду в субтропиках и частично в горных районах тропиков. Он стал одной из основных орехоплодных культур (урожайность до 25 ц/га).



Факт

Скорлупа миндаля — сырье для производства первоклассного медицинского адсорбирующего угля.

Миндаль обыкновенный — *Amygdalus communis* L. — невысокое дерево или кустарник из семейства розоцветных с мощной корневой системой (значительно превосходящей по размерам крону).

Ствол обильноветвящийся, высотой 4–6 м. Побеги двух типов: удлиненные вегетативные и укороченные генеративные. Листья очередные, ланцетные, серовато-зеленые. Цветки одиночные, правильные, 5-лепестковые, белые или светло-розовые, с многочисленными тычинками. Цветет очень рано — в марте-апреле, до распускания листьев. Плоды созревают в июне-июле.

Плоды — сухие овальные костянки с бархатно-опушенными серо-зелеными несъедобными «околоплодниками» (наружной частью плода), которые при созревании высыхают и легко отделяются от косточек (семян). Косточки в быту называют миндальными орехами. Они овальные, длиной 2,5–3,5 см, желто-бурые, односеменные, их деревянистая скорлупа покрыта мелкими ямочками и бороздками. Прочность скорлупы зависит от сорта: она может быть твердой, хрупкой, почти бумагообразной. Масса одного ореха (семени) — от 1 до 5 г. Миндаль бывает двух разновидностей: «*сладкий*» (*Amygdalus communis* var. *dulcis* DC) и «*горький*» (*Amygdalus communis* var. *amara* DC). Различаются они химическим составом и вкусом ядер, остальные признаки практически одинаковы.

Миндаль отличается засухоустойчивостью и светолюбием. Плодоносить начинает с 3–4 лет; максимальный урожай дают 20–30-летние деревья. Живет растение 50–65 лет (иногда до 130 лет). Размножается в диком виде и культуре преимущественно семенами, но возможно и вегетативное размножение корневыми отпрысками.

Лекарственное значение

С древних времен миндаль известен как лекарственное растение. В качестве сырья использовались цветки, листья, ядра орехов миндаля (сладкого и горького), камедь, масло из семян, а также кора корней. Ядра считались *общеукрепляющим, противо-*

Факт



Ядра орехов миндаля содержат достаточно много жирного масла и белка. Культивируют в основном сладкую разновидность (сладкий миндаль). Однако основным источником лекарственных средств является все-таки горький миндаль, но его ядра не едят – они ядовиты. В них содержится вещество амигдалин, которое расщепляется в организме на глюкозу и ядовитую синильную кислоту. Масло горького миндаля используют лишь в мыловарении, да и то после очистки от амигдалина.

Астроботаника



Миндальное дерево содержит силы Венеры, Юпитера, Солнца.

Внимание



Это интересно



В России миндаль выращивают в основном в Краснодарском крае и на Северном Кавказе. Ограничивающий фактор в его возделывании – не столько теплолюбие, сколько очень раннее цветение, поскольку при возвратных весенних похолоданиях цветки часто погибают, не говоря уж о заморозках. Однако взрослые деревья в безлистном состоянии переносят кратковременные зимние 25-градусные морозы.

воспалительным, ранозаживляющим, смягчительным, косметическим и противоядным средством.

Арабский врач Ибн Массуи применял жареный миндаль при заболеваниях **кишечника**, а другой арабский врач, Абу Мансур, назначал миндаль в случаях **болезненного мочеиспускания** и для увеличения количества **спермы** (вместе с сахаром). По описаниям Авиценны все виды миндаля очищающе действуют на **печень, селезенку и почки**, но при этом сладкий миндаль слабее горького. Прием миндаля со свежей кожурой **очищает желудок**. А его масло с фиалковым корнем благотворно влияет на **почки и мочевой пузырь** и даже способно дробить **камни**. Миндаль укрепляет **зрение**. Горький миндаль с пшеничным крахмалом помогает при **кровохарканьи, хроническом кашле, астме и плеврите**. По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази миндаль очищает **внутренние органы**, укрепляет **вещество мозга**, улучшает **зрение**, полезен для **груди**, при **астме** (вместе с сахаром), **плеврите, ссадинах и язвах в кишечнике**, дает полноту телу (здоровую). Варенье с миндалем высокопитательно и очень полезно для **почек**.

Миндальное масло помогает при лечении **опухоли** женской груди и **растяжении связок**. Оно полезно от **болей** и шума (звона, свиста) **в ушах**.

В качестве растворителя для инъекций лекарственных средств и основы в мазях и эмульсиях в настоящее время применяется миндальное масло из ядер орехов как сладкого, так и горького миндаля в равной мере.

Из растертых ядер сладкого миндаля делают особую эмульсию (миндальное молоко), которая обладает **обволакивающим и болеутоляющим свойством**. Ею пользуются при различных заболеваниях **желудочно-кишечного тракта**. Миндальные орехи угнетают **секрецию желудочного сока**, что делает их перспективным лекарством для больных **язвой желудка и двенадцатиперстной кишки**.

После приема горького миндаля под действием фермента эмульсина образуются такие ядовитые вещества, как синильная кислота и бензойный альдегид. От больших доз смерть может наступить через несколько минут в результате паралича дыхательного центра. Особенно чувствительны к действию синильной кислоты дети, которые могут отравиться даже после приема небольшого количества ядер орехов горького миндаля (или косточек вишни, сливы и т. д., в состав которых входит гликозид амигдалин). В случае отравления ядрами орехов горького миндаля до прихода врача необходимо промыть желудок раствором марганцовки – перманганата калия (1:1000). Пострадавшему дают внутрь 0,5–1 л раствора марганцовки, окрашенного в ярко-красный цвет, и вызывают механическую рвоту. Данную процедуру проводят несколько раз. При тяжелом отравлении необходима квалифицированная помощь в условиях больницы.

Рецепты народной медицины

От **кашля** и **кровохарканья** помогает толкно из миндаля.

Опьянению препятствует прием 5 ядер горького миндаля перед выпивкой.

В качестве слабительного и нормализующего средства при **запорах**, лечении **хронического гастрита** и **колита** применяют миндальное масло по 0,5–2 ст. ложке.

Для лечения **желтухи** (болезни Боткина) в таджикской народной медицине назначают прием сладкого миндаля по следующей схеме: в 1-й день – по 5 ядер до еды 2–3 раза в день. В каждый последующий день разовую дозу ядер увеличивают на 5 шт. Таким образом, на 4–5 сутки больные получают около 70 шт. семян. Затем в такой же последовательности уменьшают ежедневный прием до 15 ядер и только после этого прекращают курс лечения.

Для лечения **ушных болей** применяют миндальное масло (в подогретом виде): по 2–3 капли 2 раза в день.

При лечении **опухоли груди**, при **воспалении легких** и других воспалениях (действует охлаждающим образом) принимают миндальное масло: по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **шуме в голове, острой боли** или **затвердении серы** в ухе надо закапать в больное ухо 6–7 капель масла и заткнуть ухо ватой.

При **малокровии, кашле, бессоннице, головной боли, онемении рук** или **ног** и **судорогах** полезно употреблять толченые ядра сладкого миндаля, смешанные с сахаром.

Прием миндаля со свежей кожурой **очищает желудок**.

Свежеприготовленной кашицей из цветков или свежих листьев миндаля выводят **веснушки** и **пигментные пятна**, лечат **нарывы** и другие **гнойничковые процессы кожных покровов**.

Орех грецкий

Ботаническая характеристика

Факт

В Средней Азии известен оригинальный способ исправления вкуса прогорклого растительного масла. В негосыпают небольшое количество ядер грецких орехов и кипятят. Масло восстанавливает свой прежний вкус.

Орех грецкий — *Juglans regia* L. — крупное дерево из семейства ореховых, высотой до 25 м, с огромной раскидистой кроной и очень толстым стволом (до 3 м в диаметре).

Листья очередные, очень крупные, непарноперистые, из 5–11 яйцевидно удлинённых листочков. Растения однодомные. Цветки раздельнополые, мелкие, развиваются на одном и том же дереве. Мужские цветки собраны в многоцветковые соцветия-сережки; женские — сидячие, одиночные или собраны по двое-трое. Цветение — в апреле-мае, одновременно с распусканием листьев; опыление — ветром.

Плоды — костянки разной величины — крупные шарообразные или эллиптические. Они состоят из достаточно толстой наружной оболочки (называемой околоплодником) и внутренней

Орех грецкий



Это интересно

Сейчас грецкий орех довольно широко культивируют в районах с теплым климатом. В России он неплохо растет на юге европейской части – на Кубани и в Ставрополье, в Кабардино-Балкарии, Краснодарском крае, Ростовской области.

Для лекарственных целей листья собирают весной и в мае-июне, когда они достигают нормальных размеров и обладают бальзамическим ароматом. Основной сбор орехов и околоплодников производится в период полной зрелости, когда лопаются зеленый околоплодник и выпадает орех. Незрелые орехи заготавливают в июне, когда они достигают размера спелых плодов, но створки их еще не одревеснели и орех можно проколоть иголкой.

Лекарственное значение

По сведениям Авиценны, для лечения применялись плоды, наружная кожура плодов и сок из нее, зола ореховой кожуры, ореховая камедь, ореховое масло, сок из ореховых листьев.

Ореховые плоды (ядра) применяли в натуральном, измельченном и жареном виде. Из них варили варенье или смешивали с медом. И в таком виде они считались лучшим лекарством при «холодном желудке» (видимо, при **гиперацидной форме гастрита** или **язве желудка**, сопровождающимся повышением секреторной деятельности). Толчеными ядрами орехов с медом Авиценна лечил **туберкулез**. Ядра применялись как **противоглистное** средство при **мелких глистах**. Сок, выжатый из ореховых листьев, применяли при гноетечении из уха (при **гнойном воспалении среднего уха**). Сок из ореховой кожуры назначали как полоскание при **ангине**.



Это интересно

В древности ореху приписывали противоядное действие. Существует легенда, говорящая, что, когда Помпей победил царя Понтийского Митридата, он нашел во дворце рецепт средства, которое достаточно было принять утром натощак, чтобы предохранить себя от действия самых ужасных ядов. Это удивительное средство состояло из двух грецких орехов и двух винных ягод с листьями и солью.

Варенье из ореховой кожуры (скорлупы) считалось полезным при «холодных почках» (видимо, при воспалительных процессах типа **фиброза** или хронической форме **нефрита** или **пиелонефрита**). Ореховое масло назначали от **гангрены, рожистого воспаления и свищей** в области **глаз**. Свежие ядра ореха измельченными применяли для лечения **кровоподтеков** и следов от удара, а в перееванном виде – для лечения **язв**. Ореховую камедь использовали в виде присыпки при лечении **язв**. В древней таджикской медицине орехи назначали при **несварении желудка**. Считалось, что они **укрепляют мозг, сердце и печень**, обостряют **чувства**.



Астроботаника

Орех грецкий содержит силы Юпитера в знаке Стрельца, Солнца, Сатурна. Собирают на первой фазе Луны, сразу после новолуния, в 1-й, 2-й, 3-й лунные дни, на закате Солнца.

Гиппократ и Диоскорид применяли отвар из зеленого околоплодника для **изгнания глистов**. Некоторые средневековые врачи тоже пользовались этим отваром для изгнания **аскарид** и **ленточных глистов**, а другие – назначали для этой цели свежесжатое ореховое масло с вином.

Ореховое масло применяли при **мочекаменной болезни, задержке менструаций**, для смазывания участков кожных покро-

**Факт**

Ядра грецкого ореха содержат большое количество белков, жирного масла (богатого ненасыщенными жирными кислотами), витаминов группы В, Е и Р, железа и кобальта. У них замечательный вкус и высокая питательность. Их едят свежими и сушеными, а также в составе кондитерских изделий. Из семян (ядер) отжимают масло, которое годится в пищу.

**Это интересно**

В доисторические времена грецкий орех играл значительную роль в пище людей. В ветхозаветных книгах встречаются упоминания об орехах, перенесенных в Палестину из Персии, которую считали родиной грецкого ореха. Археологические находки говорят о том, что в древности грецкий орех был распространенной культурой в Иудее и Греции, а у скифов и древних римлян считался любимым блюдом и символом брака, лакомством и принадлежностью свадебных пиршеств. В Европу орехи попали уже из стран Средиземноморья. С давних времен их ввозили в Россию из Греции, откуда и пошло название — «грецкие орехи».

вов, пораженных **лишайми**. При **воспалении глаз** перышком впускали в глаз несколько капель орехового масла, но особенно для их предохранения при заболевании **оспой, корью, краснухой и скарлатиной**. Масло применяли для смазывания при **ожогах и трещинах сосков груди**.

Современная народная медицина как лекарственное сырье использует листья, цветки, молодые зеленые плоды вместе с семенами, плодовые оболочки (околоплодники), ядра ореха, масло из ядер, твердую скорлупу ореха и тонкие перегородки между его частями. Листья и цветки используются чаще всего в виде пасты наружно или внутрь.

Листья обладают **ранозаживляющим, антимикробным и противовоспалительным свойством**. Вместо листьев можно использовать кору корней и стволов, которая обладает небольшим **слабительным действием**. Известно, что кора с корня — сильное **противоядие и рвотное**.

Орехи (ядра) и ореховое масло считают диетическим продуктом при **атеросклерозе**, они полезны при **заболеваниях печени и хронических колитах**. Из-за большого количества железа, кобальта, меди и цинка их назначают как лечебное и профилактическое средство больным **анемией**; из-за содержания фосфора и кальция они полезны беременным женщинам, а для профилактики **рахита** — детям младшего возраста. Популярны они и для лечения **гипертонии**. Кроме того, в ядрах орехов много магния, обладающего сосудорасширяющим и мочегонным свойствами; много калия, способного выводить натрий из организма и повышать мочеотделение. Все это обеспечивает их **гипотензивный эффект**. Ядра орехов могут оказывать также хороший **желчегонный эффект**.

**Внимание**

У некоторых людей с повышенной чувствительностью (к растительному белку) после приема грецких орехов могут возникнуть аллергические реакции: крапивница, аллергический стоматит, диатез и т. д. Таким людям нельзя употреблять орехи. Ядра грецкого ореха вредны для больных некоторыми кожными заболеваниями: экземой, псориазом и нейродермитом. Прием даже небольшого их количества вызывает обострение этих заболеваний.

Рецепты народной медицины

Особенно полезны ядра орехов **пожилым людям**: им рекомендуют есть орехи (в разумных количествах) вместе с изюмом и инжиром.

При **сахарном диабете** применяют настой из листьев: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 2 ч; пьют до еды по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. При различных **воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах** этот настой применяют для полоскания полости рта и горла.

Орех грецкий

При **склерозе мозговых и сердечных сосудов**, для улучшения **обмена веществ**, уменьшения **кровохарканья** при **туберкулезе легких** принимают настой: 2 ч. ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Пьют до еды по 0,5 стакана 4 раза в день.

При **энтероколите, сахарном диабете, круглых глистах** рекомендуют настой: на 50 г листьев 1 л кипятка – дневная доза.

При нарушении минерального **обмена веществ** полезен настой: на 1–2 ч. ложки измельченных листьев грецкого ореха 200 мл кипятка; после охлаждения процеживают; пьют как чай 3–4 раза в день по 100 мл.

При **геморрое** делают теплые припарки из сваренных листьев.

При **рахите** детям готовят настой: 1 ст. ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 0,5–1 ч и процеживают. Назначают по 1–2 ч. ложке до еды.

При лечении **кожных заболеваний, диатеза** у детей, а также при **воспалении лимфатических желез** применяют отвар: 0,5 кг измельченных высушенных или 2 кг свежесобранных листьев (в смеси с цветками или незрелыми плодами) заливают 1 ведром воды (8–10 л), кипятят на слабом огне 30 мин, разводят в соотношении 1:1 горячей водой (37–40 °С) и используют для приема ванны. Количество процедур – 10–15.

При лечении **ран, фурункулов и панариция** используют специально обработанные свежие листья грецкого ореха. Для этого после промывания листья кладут на гладкую поверхность и тупым предметом слегка отбивают до тех пор, пока из них не вытечет густой, вязкий темно-зеленого цвета сок. После этого их можно прикладывать или привязывать к больному месту.

При **грибковых заболеваниях кожи** применяют наружно сок, отжатый из молодых свежих листьев грецкого ореха.

На Дальнем Востоке для **укрепления кожи рук** перед проведением различных трудоемких работ (особенно перед заготовкой сена) используется вяжущее свойство свежих листьев местного ореха маньчжурского: при растирании в руках листьев или измельченных зеленых околоплодников кожа приобретает бурый оттенок, становится грубее и на ней не образуются мозоли.

Для того чтобы придать **волосам** более **темный цвет**, моют голову в крепком отваре листьев грецкого ореха.

При **сахарном диабете** полезен отвар перегородок спелых орехов: 40 г сырья томить в 0,5 л кипятка на слабом огне 1 ч, принимать перед едой по 15 мл 3 раза в день.

Для лечения **диабета и гипертонии** популярно ореховое варенье, приготовленное из молодых орехов.

Некоторые **диабетики** настаивают измельченные ореховые плоды (в разведениях 1:10) в спирте или водке (50 г сырья на 500 мл водки) и принимают по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Для лечения **поноса, хронического колита, диабета, гипертонии** применяют следующую настойку: ореховые перегородки настаиваются на водке (1:10); принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день в течение 15–30 суток.

При **гипертонии** нужно съедать в день по 100 г орехов с медом (можно и без него). Курс – 45 дней.

Для больных **туберкулезом, раком** и, вообще, для всех **ослабленных** людей очень полезны толченые ядра ореха с медом.

При **повышенной кислотности желудочного сока** рекомендуется принимать по 7–10 г ядер грецкого ореха 3 раза в день.

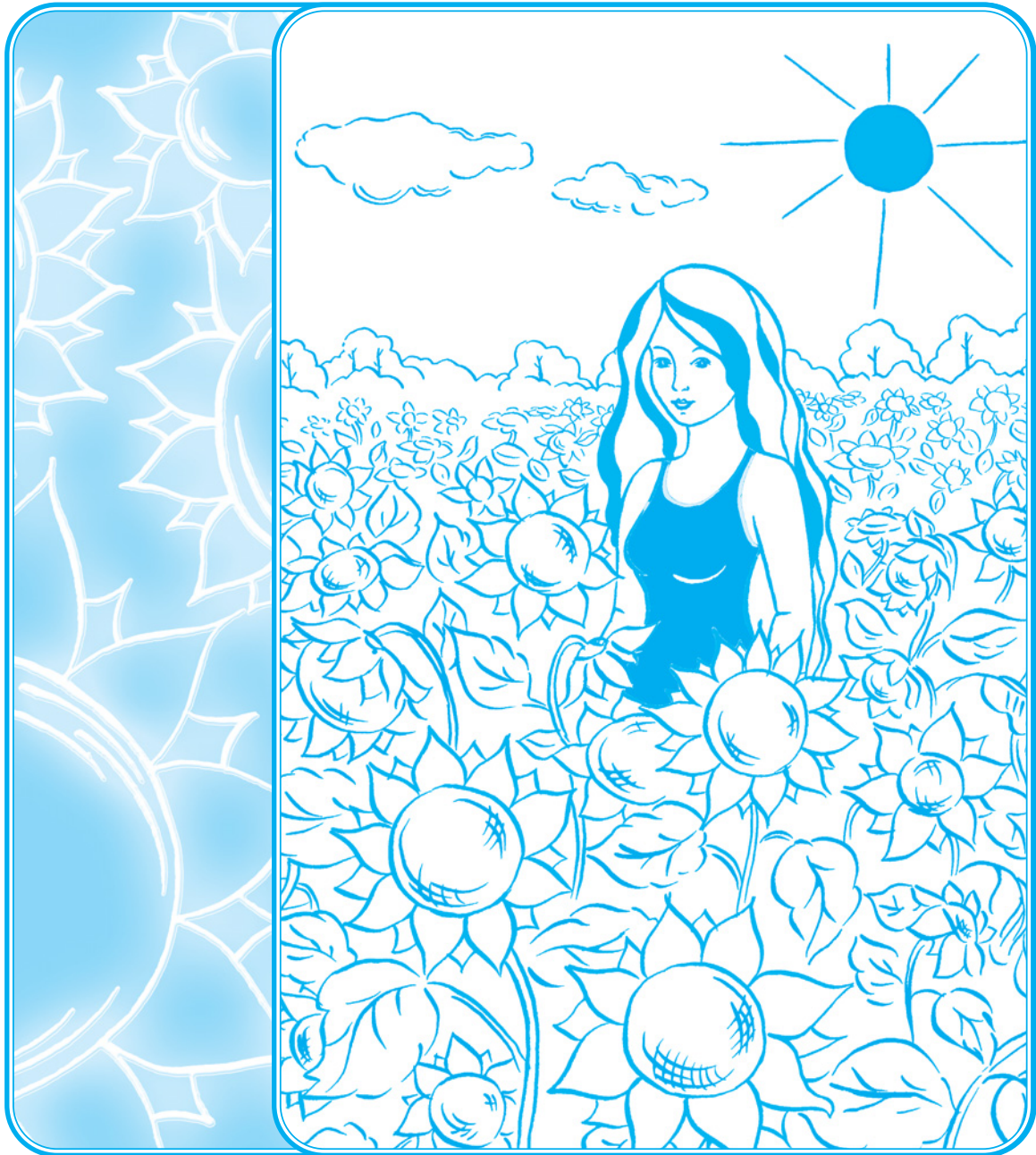
При заболеваниях **желчевыводящих путей** ядра ореха принимают по 25 г 3–4 раза в день.

При **гастритах, энтероколитах, поносах, сахарном диабете, новообразованиях**, а также как **витаминное и общеукрепляющее средство** используется следующая настойка: взять 15 незрелых плодов, измельчить, положить в 0,5-л бутылку, залить спиртом и настаивать на солнце в течение 14 дней. Принимать по 20–30 мл после еды.

При **мастопатии** и **фибромиоме матки**, а также при других **предраковых заболеваниях** и **раке** применяется такая настойка из внутренних перегородок грецкого ореха: извлечь внутренние перегородки из 20–25 грецких орехов, залить их 100 мл спирта, настаивать 7–10 дней и принимать по 15–20 капель 3 раза в день в 30–50 мл кипяченой воды. Курс лечения – 2 месяца. После 7–10-дневного перерыва его можно повторить.



Часть 6



Лекарства с полей и плантаций

Если в частях 4 и 5 речь шла об огородных и садовых растениях, выращиваемых преимущественно на индивидуальных огородах, в данной части будут рассмотрены в основном культуры, возделываемые в достаточно крупных масштабах на полях различных коллективных и фермерских хозяйств. Естественно, это обстоятельство накладывает особые обязательства на сборщиков лекарственного сырья, так как, само собой разумеется, нельзя без разрешения владельцев заходить на поля и срывать то, что там растет.

Практически все лекарственные растения при необходимости можно выращивать не только на больших полях, но и на мелких делянках, в огородах. Конкретные агротехнические указания легко найти в соответствующей литературе.



Это интересно

Все включенные в данную книгу злаки – однолетники; ими засевают поля обычно весной. У пшеницы, ржи, ячменя, кроме сортов весеннего посева, то есть яровых, есть сорта, сев которых проводят осенью, так называемые озимые. До наступления устойчивых морозов и выпадения снега такие культуры успевают дать всходы и раскуститься. Зима останавливает их развитие, но растения не погибают. Весной они быстро отрастают, развивают цветочные стебли, к концу лета или осенью дают спелые плоды. И хотя они пребывают на поле в течение двух календарных лет, фактически их жизненный цикл от семени до семени занимает не более года. Созревают озимые раньше яровых сортов, они более урожайны, но в районах с малоснежной суровой зимой вымерзают. Как правило, яровость и озимость сортов закреплены генетически, поэтому яровые сорта, посеянные осенью, обыкновенно вымерзают зимой, а озимые при весеннем севе развивают множество листьев и вегетативных побегов, но не развивают соцветия. Однако, как и всегда, существуют исключения. Есть сорта, которые способны в зависимости от воли земледельца быть либо яровыми, либо озимыми. Они получили выразительное название – «двуручки».

Большинство растений этой группы относятся к семейству злаков, или мятликовых (*Gramineae*, или *Poaceae*) из класса однодольных, лишь горох и гречиха – представители иных семейств. Чтобы не повторять при характеристике каждого злака признаки, присущие всему семейству, изложим эти общие места здесь, так сказать, «вынесем за скобки».

Для всех злаков можно привести несколько характерных признаков, отличающих представителей этого семейства от других растений. Прежде всего обращает на себя внимание стебель злаков. Он обычно цилиндрический, полый внутри, с несколько вздутыми узлами. Такой стебель получил название соломина. Он свойственен только злакам. Правда, у некоторых из них стебель не бывает полым, например у кукурузы, сорго, сахарного тростника он заполнен рыхлой сердцевинной.

Своеобразны и листья злаков. Они длинные, линейной, реже ланцетной формы, с параллельным жилкованием, на стеблях располагаются двумя рядами. Чаще всего листья злаков сидячие, то есть не имеют черешков. Каждый лист можно разделить на две части. Основание, которым лист прикреплен к узлу стебля, называется влагалищем. Оно в виде трубки (часто разрезанной с одной стороны) плотно охватывает стебель и закрывает его. Верхняя часть листа – пластинка – отходит от влагалища горизонтально или под углом. На участке перехода влагалища в пластинку обычно выражен пленчатый вырост, называемый язычком. У некоторых злаков вместо язычка вырастает ряд щетинок. Наличие язычка, его форма и размеры – важный признак, по которому можно точно определять, к какому роду и виду относится данное растение.

Цветки у злаков мелкие, устроены довольно примитивно, совсем не похожи на привычные нам цветки таких растений, как лютик, шиповник, сирень, и пр. Злаковый цветок состоит из 2 жестких цветковых чешуй, между которыми размещены тычинки с довольно крупными пыльниками и пестик с 2 (реже 1 или 3) перистыми или нитевидными рыльцами. Тычинок обычно 3, но у некоторых злаков их бывает больше (6, а у одного из бамбуков даже до 120) или меньше (2, а то и 1). У многих злаков цветковые чешуи (особенно нижние) заканчиваются остями. Довольно часто ости очень длинные, хорошо заметные. Опыляются цветки злаков ветром, поэтому они образуют много сухой пыльцы. Нередко можно видеть целые пыльцевые облачка над посевами злаков. У пшеницы и растений некоторых других родов преобладает самоопыление. Несколько цветков, расположенных



Лекарства с полей и плантаций

на одной оси двумя рядами, образуют элементарное соцветие — колосок. Обычно в каждом колоске от 2 до 30 цветков, но у некоторых злаков колоски одноцветковые. Снизу каждый колосок прикрывают 2 колосковые чешуи. Отдельные колоски собраны на верхушках стеблей в общее крупное соцветие: колос, метелку, кисть, султан, головку.

Плод у всех злаков односемянный, ботаники зовут его зерновкой, а обиходное название — зерно. Большую часть семени занимает эндосперм, представляющий собой «кладовую» запасных питательных веществ, которые используются при прорастании. У основания зерновки расположен небольшой зародыш, для которого предназначены богатства эндосперма. У многих злаков плод опадает вместе с цветковыми чешуями, которые плотно охватывают его. Так, у овса и ячменя съедобное зерно, ради которого их выращивают, «упаковано» в солоmistую «одежку», от нее нужно освободиться, прежде чем потреблять зерно в пищу. Если цветковые чешуи имеют ости, то и зерновка опадает вместе с остями. Дикорастущим злакам они помогают в распространении плодов, так как цепляются за шерсть животных или образуют своеобразный парус, который подхватывается ветром. У некоторых культурных злаков (пшеницы, ржи) зерновка выпадает при обмолоте «голой», то есть полностью отделяется от цветковых чешуй.

Горох

Ботаническая характеристика



Это интересно

По научным данным, горох — одна из древнейших культур. Он возделывался уже в каменном веке наряду с пшеницей, ячменем, просом, чечевицей. Его родиной на основании археологических находок считают Переднюю Азию, где до сих пор выращивают мелкосеменные формы гороха. Крупносеменные формы возникли, как показал Н.И. Вавилов, в восточном Средиземноморье. Родоначальником культурного гороха, возможно, был горох однолетний (*Pisum elatius* Vieb.), встречающийся дикорастущим и поныне.

Горох посевной — *Pisum sativum* L. — однолетнее растение из семейства бобовых со стержневой корневой системой и слабым полегающим стеблем длиной от 20 до 250 см (у штамбовых сортов стебель не полегает).

Листья с 1–3 парами листочков и длинными ветвистыми усиками, которыми заканчивается лист. В основании каждого листа по 2 полусердцевидных крупных прицветника, играющих такую же роль в фотосинтезе, что и листья. Листочки обычно сизо-зеленые от воскового налета. Цветки расположены в пазухах листьев по одному или парами. Они крупные, длиной от 1,5 до 3,5 см, с белым, реже желтоватым, розовым, красноватым или лиловым венчиком.

Характерно строение цветка гороха. У него двойной 5-членный околоцветник, чашечка не представляет ничего интересного, а вот венчик выглядит необычайно занятно. Его верхний лепесток, обычно самый крупный, с расширенным отгибом, зовут парусом, или флагом. Два противоположащих боковых лепестка называются веслами, или крыльями. А два нижних лепестка обычно срастаются между собой и образуют своеобразное корытце оригинальной формы, называемое лодочкой. Таким образом, венчик



Это интересно

Характерной особенностью бобовых, в том числе гороха, является симбиоз с микроорганизмами, способными усваивать атмосферный азот. Они живут внутри особых клубеньков, вырастающих на корнях бобовых. Микроорганизмы получают от бобовых воду с минеральными солями. А для бобовых такой симбиоз полезен тем, что они в течение жизни используют для своего минерального питания часть азотных соединений, образовавшихся в корневом клубеньке за счет связывания азота воздуха. Это позволяет им поселиться и нормально расти на участках с бедной почвой. Бобовые – одни из немногих растений, которые не истощают почвенное плодородие, а, наоборот, его приумножают, обогащая почву азотными соединениями.

Лекарственное значение



Это интересно

Известно, что на Руси гороховые блюда были в большом почете с давних времен. Существует древняя сказка об Иване, который с помощью гороха расправился с лютым змеем и стал царем Горохом. Нет, да и услышишь: «Это было при царе Горохе», то есть в незапамятные времена. Достоверно известно, что не сказочный, а вполне реальный русский царь Алексей Михайлович, отец Петра Великого, часто лакомился гороховыми яствами. Любимыми его блюдами были пареный горох с топленным маслом и пироги с гороховой начинкой.

гороха при некоторой фантазии можно сравнить с парусной лодочкой, снабженной веслами. В цветке 10 тычинок и пестик с верхней завязью. 9 тычинок срастаются между собой нитями и образуют трубку, внутри которой проходит столбик пестика, а одна тычинка остается свободной. Самоопыляющееся растение, но в годы с жарким сухим летом бывает и перекрестное опыление.

Плод гороха, как и всех бобовых, – боб. Ему обязано семейство своим названием. Бобы у гороха чаще прямые, реже изогнутые, почти цилиндрические, длиной от 3 до 15 см, с белыми или бледно-зелеными створками, называемыми в народе кожурой. В каждом бобе от 3 до 10 довольно крупных семян. В обиходе плоды гороха нередко зовут стручками, что ботанически абсолютно неверно, так как стручки присущи только растениям, относящимся к семейству крестоцветных.

Горох – достаточно холодостойкая культура, переносит заморозки до -4°C . Семена начинают прорастать при $1-2^{\circ}\text{C}$. Это позволяет выращивать его в самых северных районах, где еще возможно земледелие (до 68° с. ш.). К тому же у него сравнительно короткий вегетационный период – от посева до созревания семян разные сорта укладываются в срок от 65 до 140 суток. Горох – светолюбивая культура, плохо переносящая засуху.

В пищу используют не только семена, но и целиком бобы вместе со створками и семенами. Чаще всего их собирают незрелыми, когда они еще нежные и сочные, содержат много различных витаминов (С, В₁, В₂, РР, провитамин А), минеральных солей и микроэлементов. Потребление в пищу сахарного гороха очень полезно для здоровья. В нем, в частности, имеются активные противосклеротические вещества – холин и инозит.

В древней медицине о лечебных свойствах гороха писал еще Гиппократ. По его словам, горох является питательным, действует как **мочегонное** и возбуждает похоть. Очень вредно пить холодную воду после употребления в пищу гороха. По сведениям тибетской медицины, семена гороха имеют вяжущий приятный вкус, охлаждающее действие, удобоваримы. Они останавливают **кровотечение**, прекращают острые **расстройства слизистых путей** и **поносы**.

Китайские лекари считают, что горох способствует прекращению местных **расстройств** и физиологических процессов слизеподобных веществ и **газообмена, кашля, одышки**, излечивает **геморрой**, устраняет **камни**, образовавшиеся **в семенном пузырьке**. В народной медицине водные извлечения из надземной части и кожуры плодов гороха посевного применяют для лечения **кожных высыпаний, дерматита**, при лечении **кори**.

Кашицу из незрелых (зеленых) семян гороха, в чистом виде или в смеси с яичным белком, рекомендуется местно прикладывать для лечения острого **воспаления кожи, экземы, гнойных ран, угрей**, для выведения **синяков** и **кровоподтеков** на открытых частях тела.

Факт

Семена гороха довольно быстро развариваются, отличаются хорошим вкусом, богаты белком – содержат его в среднем 26–27%. Кроме того, в них много крахмала и жира. Важно, что белок этого растения содержит много незаменимых аминокислот (в частности, тирозин, цистин, метионин, лизин, триптофан и др.), поэтому питание горохом особенно полезно, когда мало мяса или его нет совсем.

С этой же целью рекомендуют кашу из гороховой муки. Припарки из гороховой муки используют как размягчающее при **фурункулах** и **карбункулах**.

Для выведения **пятен на лице** в старинных лечебниках рекомендовалось съедать ежедневно по чайной ложке сожженного и смолотого в порошок гороха.

Гороховая мука богата глютаминовой кислотой, которая улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит **атеросклероз**, устраняет связанные с ним **головные боли**, помогает при **сахарном диабете**.

Горох является ценным диетическим продуктом, содержащим высокий процент белка, солей калия, фосфора, марганца. Отвар семян или всего растения обладает диуретическим действием, способствует «вымыванию» **камней из почек** и **мочевого пузыря**.

Масляные вытяжки из семян гороха стимулируют процессы регенерации **слизистых оболочек** и **кожи** при местном использовании. Белковые вытяжки стимулируют процессы **кровотворения**. Поливитаминность гороха практически не дает противопоказаний для его использования в диетическом питании. Горох обладает **противоопухолевым действием**.

Современной медициной доказано, что в составе гороха посевного, наряду с витаминами, минеральными солями и клетчаткой, содержатся большие концентрации незаменимых аминокислот, которые по химическому составу и физиологическим свойствам наиболее близки к белкам животного происхождения. Поэтому продукты, приготовленные на основе гороха, считаются полезными при **анемии** и **истощениях, старческих запорах** и ряде других заболеваний внутренних органов.

Горох у людей, не привыкших к нему, вызывает вздутие и урчание кишечника. Добавление укропа предупреждает это отрицательное действие.

Астроботаника

Горох содержит силы Венеры, Меркурия, Луны. Собирают на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, в 13-й, 14-й лунные дни, утром, после восхода Солнца.

Рецепты народной медицины

Принимать по 1/2–1 ч. ложке гороховой муки 2–3 раза в день до еды при **атеросклерозе, головных болях**.

Съедать по 3–4 шт. свежего или размоченного в воде сухого гороха при **изжоге**.

Гречиха**Ботаническая характеристика**

Гречиха посевная, или съедобная, – *Fagopyrum esculentum* Moench (*Fagopyrum sagittatum* Gilib.) – однолетник из семейства гречишных со стержневым корнем, проникающим на глубину до 1 м.

Это интересно

Предполагают, что культура гречихи насчитывает более 2,5 тыс. лет. Первые очаги ее были на территории современной северной Индии, в Гималаях. Оттуда она проникла в Китай, Среднюю Азию, на Кавказ, а затем и в Европу. Из культуры гречиха довольно легко «убегает», поэтому нередко встречается одичавшей. Появление гречихи в Европе иногда связывают с татаро-монгольским нашествием. Будто бы завоеватели принесли с собой семена этого растения. Но это опровергается археологическими данными. Остатки гречихи найдены при раскопках в низовьях Дона, которые относят к I–II вв. н.э., а также в археологических находках на Украине и в Белоруссии, относящихся к X–XII вв., то есть до вторжения в Европу монголов. Русское название «гречиха» позволяет предполагать, что древние славяне, возможно, заимствовали гречиху у греков, издавна живших на берегах Черного моря. Достаточно широко эту культуру выращивают в России и других странах Европы с XV в. В XVII–XIX вв. гречневая крупа экспортировалась из России.

Факт

Гречиха – одно из лучших отечественных медоносных растений. Ее цветки выделяют много нектара и охотно посещаются пчелами. На время цветения гречихи к ее полям специально вывозят пасеки. С одного гектара цветущей гречихи пчелы собирают до 100 кг меда.

Астроботаника

Гречиха содержит силы Юпитера.

Стебель прямостоячий, высотой от 15 см до 1,2 м, ветвистый, сочный, полый внутри, у молодых растений зеленый, потом его окраска становится красновато-зеленой и даже красной. Листья очередные, с сердцевидно-треугольными пластинками, длиной до 5 см, равные в длину ширине или чуть длиннее (верхние – со стреловидной пластинкой). Нижние листья с короткими черешками, верхние – почти сидячие, при основаниях черешков выражены особые образования – раструбы.

Цветки снабжены длинными цветоножками, собраны на верхушках побегов в щитковидное соцветие, имеют сильный медовый запах, так как обильно выделяют нектар. Каждый цветок с 5-членным белым или розовым простым венчиковидным околоцветником, 8 тычинками и пестиком с верхней завязью и 3 столбиками. Цветки отличаются интересной особенностью, называемой ботаниками гетеростилией (разнопестичностью), – в одних цветках тычинки вдвое короче пестика, в других, наоборот, пестик короче тычинок. В посевах примерно одинаковое число длинно- и короткопестичных особей. Такое строение цветков затрудняет самоопыление, это приспособление к перекрестному опылению насекомыми. А опыляется гречиха преимущественно пчелами.

Плоды – трехгранные коричневые или темно-серые орешки с острыми ребрами, покрыты пленчатыми оболочками. Для получения крупы плоды освобождают от этих несъедобных оболочек («обрушивают») на специальных мельницах. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре. В диком виде гречиха полевая не встречается нигде. Она произошла от несохранившегося до наших дней дикого предка в результате отбора человеком. Некоторые исследователи считают, что культурная гречиха произошла от широко распространенного сорняка – гречихи татарской (*Fagopyrum tataricum* (L.) Gaertn.), но другие опровергают этот взгляд.

Гречиха – теплолюбивая культура. Семена прорастают при 7–8 °С, дружные всходы появляются при 15 °С на 7–8 день, а при 12 °С – на 10 день после посева. Всходы гибнут при 2 °С, поэтому гречиху сеют поздно, когда угроза заморозков становится минимальной, а почва прогревается до 12–15 °С. От появления всходов до бутонизации она растет медленно, а от бутонизации до начала созревания семян – очень энергично, в этот период гречиха накапливает более 70% общей массы сухого вещества. Оптимальная температура для роста гречихи близка к 20 °С. Влаголюбивая культура, более высокий урожай зерна бывает во влажные теплые годы. Цветение начинается в июне – начале июля, на 18–28 день после появления всходов. Созревание плодов растянуто на целый месяц, первые плоды созревают на 25–35 день после начала цветения, в августе-сентябре. Урожайность значительно повышается, если к посевам подвозят пчели-



Лекарства с полей и плантаций

ные пасеки. Vegetационный период продолжается от 60 до 120 суток.

Лекарственное значение

В народе лечебное применение имеют цветки и листья гречихи, гречневая мука, просеянная через густое сито.

В последние годы гречиха стала пользоваться славой эффективного растения для лечения и предупреждения **атеросклероза**.



Это интересно

На Руси издавна гуляли присказки: «Хлеб ржаной – отец родной, гречневая каша – мать наша», «Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит». Генералиссимус А. В. Суворов называл гречневую кашу богатырской пищей. В его время она составляла существенную часть солдатского рациона.

Верхушки цветущих облиственных растений гречихи благодаря высокому содержанию в них рутина используются как сырье для получения медицинских препаратов рутина, рутина и рутинамина. Собирают их во время цветения. Из листьев и цветков получают витамин Р – рутин. Рутин оказывает благотворное действие при нарушении кровообращения, спазмах сосудов и отеках, слабости вен, равно как при повышенной проницаемости капилляров и капиллярной ломкости. Для лечения и профилактики всех состояний, которые сопровождаются кровоизлияниями (в мозг, сердце, сетчатку глаза, кожу и слизистые оболочки), витамин Р обычно применяют совместно с витамином С.



Внимание

При повышенной свертываемости крови препараты из гречихи противопоказаны.

Гречневая крупа – ценный диетический продукт. Высокое качество, содержание левоцицина обуславливают ее применение при **заболеваниях печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек, сахарном диабете**. Очень хорошо усваивается в сочетании с молоком. Гречневая каша входит в меню страдающих **ожирением**. Ее включают в укрепляющую диету для пожилых людей и больных, перенесших тяжелое заболевание. Целебные свойства имеет и гречишный мед.



Факт

В гречке содержится 9,5–14% легко усваиваемых белковых веществ (в том числе незаменимые аминокислоты – аргинин и лизин), 2–3% жира, различные углеводы, витамины группы В (В₁ в гречке в 1,5 раза больше, чем в пшенице) и Р (рутин). Знаменита она и большим содержанием солей железа, кальция, фосфора, микроэлементов, органических кислот (лимонной, яблочной, щавелевой), так необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

Рецепты народной медицины

Для **удаления густых мокрот из бронхов** и **смягчения сухого кашля** пьют чай из настоя цветков гречихи: 1 ст. ложку цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Чай из цветков и листьев применяется как **антисклеротическое**, при **гипертонической болезни**. Готовят чай из гречихи так: 2 ч. ложки измельченной травы заливают стаканом кипящей воды, кипятят в течение примерно 1 мин, потом снимают с плиты и настаивают в закрытой посуде еще 15–20 мин. При ежедневном приеме 2–3 стаканов чая из гречихи через 2–3 недели наступает ощутимое улучшение.

Настой верхушек гречихи используют при **белокровии**. Для этого 1 ст. ложку сухого измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Кукуруза

Порошок из листьев употребляют как присыпку на **гноящиеся раны**.

Сухая гречневая мука, просеянная через густое сито, считается хорошей **присыпкой для младенцев**. Ею можно заменить ликоподий.

Кукуруза

Ботаническая характеристика



Это интересно

В России кукурузу начали сеять довольно поздно по сравнению с остальной Европой. Известно, что в 1847 году был издан царский указ, поощрявший разведение кукурузы. По этому указу семена новой культуры раздавали бесплатно. Но прижилась она в России первоначально только на Кубани, да и то в скромных размерах. Новый кукурузный «бум» был в середине прошлого столетия. К этому времени американцы добились больших успехов в сельском хозяйстве в значительной мере благодаря расширению посевов кукурузы. За счет зерна и зеленой массы этого растения американские фермеры решили кормовую проблему для молочного и мясного животноводства. Их примеру последовали и в Старом Свете. В СССР эту «царицу полей» стали внедрять повсеместно, даже там, где природные условия явно не подходили для нее. Позже появилось более разумное отношение к этой культуре. Наши земледельцы не стали стремиться всюду получать кукурузное зерно, но резко расширили площади посевов этого растения для силоса.

Кукуруза, или маис, – *Zea mays* L. – высокорослое растение, достигающее высоты 3 м, с мощной корневой системой.

Нередко на нижних узлах стебля образуются воздушные опорные корни. Стебель прямостоячий, толстый, диаметром до 7 см, не имеющий полости внутри (в отличие от других злаков). Листья крупные, линейно-ланцетные, длиной до 1 м, с охватывающим стебель влагалищем.

Цветки у кукурузы однополые, собраны в раздельнополые соцветия, расположенные на одной и той же особи: мужские цветки образуют крупные метелки на верхушках побегов, а женские – 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 – 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. Кукуруза – теплолюбивое растение. Ее семена начинают прорастать при +10 °С. Интересно, что всходы переносят кратковременные заморозки до -3 °С, а осенью взрослые растения сразу гибнут при первых же заморозках. Светолюбивая и достаточно засухоустойчивая культура. Vegetационный период длится от 90 до 150 суток и дольше.

Лекарственное значение

Во многих странах из кукурузы делают множество блюд, в том числе заменяющих хлеб. Замечено, что в тех краях Европы и



Это интересно

Кукуруза произошла от не сохранившихся до наших дней предков, обитавших в Центральной и Южной Америке. Родина ее – территория современной Мексики, где ее издавна возделывали майя и другие местные племена. Начало культуры приблизительно датируют 5200 годом до н.э. Спутники Христофора Колумба с удивлением смотрели на это необычное растение, которое индейцы выращивали повсюду и питались кушаньями, приготовленными из него. Да и было чему удивляться. Ведь кукуруза совсем не похожа на привычные для европейцев хлебные злаки. Они быстро оценили достоинства кукурузы. Первые же поселенцы, оставшиеся в Америке, стали активно разводить ее на своих участках. Семена привезли в Европу еще первые экспедиции Колумба. Уже в начале XVI в. кукурузу начали выращивать в Испании, а к середине столетия ее посевы распространились по всей Европе, а вскоре и в Турции. К началу XVII в. она становится таким же распространенным хлебным злаком в южных странах Европы, как и пшеница. В XVI–XVII вв. европейцы завезли кукурузу и во многие африканские и азиатские колонии. Их природные условия оказались весьма подходящими для этой культуры, поэтому к концу XVII столетия кукуруза фактически завоевала все области мира с достаточно теплым климатом.



Факт

Кукурузное зерно содержит до 70% углеводов, от 7 до 20% белка, 4–8% жирного масла, до 2% минеральных солей, витамины. Наиболее ценный белок с незаменимыми аминокислотами (лизином и триптофаном) накапливается в зародыше зерновки. В зародыше в основном сосредоточены витамины, а также жир.

Азии, где кукуруза является традиционным и основным продуктом питания – в виде ли каши, как мамалыга в Молдавии и Румынии, полента в Италии, абыста в Абхазии, или в качестве хлеба, как мчади в Грузии, – количество заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, у населения значительно меньше, чем в расположенных рядом районах и областях, где ее в пищу практически не употребляют. Ученые объясняют это присутствием в кукурузном масле ненасыщенных жирных кислот и фосфатидов, которые регулируют содержание холестерина, участвуют в построении клеточных мембран, играют важную роль в функции ткани мозга.

Кукуруза имеет серьезное медицинское значение. Из зародышей ее зерновок отгоняют пищевое жирное масло хорошего вкуса, обладающее и целебными свойствами – оно предотвращает развитие **атеросклероза**, так как значительно снижает уровень холестерина в крови. Крахмал, получаемый из зерновок, служит наполнителем при производстве лекарственных таблеток и драже. Кроме того, его используют и в качестве **детской присыпки**. Из початков кукурузы, освобожденных от зерновок, получают ксилит, которым заменяют сахар в пищевом рационе больных **диабетом** и страдающих **ожирением**. Но основным лекарственным сырьем служат длинные столбики с рыльцами женских цветков кукурузы, получившие неточное название «кукурузные рыльца». Они содержат ситостирол, жирное и эфирное масла, флавоноиды, сапонины, витамины С и К, соли железа, марганца, меди, хрома, алюминия и другие соединения. Их собирают в период созревания початков и сразу же высушивают. Рыльца сушат в тени и хранят в сухом месте. Срок хранения 1–2 года.

Кукурузные рыльца обладают **желчегонным** и **кровоостанавливающим действием**. Отвар, настой и жидкий экстракт назначают при **заболеваниях печени** и **желчевыводящих путей, холециститах, холангитах** (особенно при застое желчи), **гепатитах**. Под действием приема настоя из кукурузных рылец повышается секреция желчи, снижается уровень билирубина в крови, уменьшается удельный вес желчи. Отвар обладает кровоостанавливающим свойством. Настой **снижает аппетит**, способствуя уменьшению массы тела.

Из отходов кукурузы получают глютаминовую кислоту, которая является целебной при заболеваниях центральной нервной системы: эпилепсии, психозах, депрессии, других нервных и психических болезнях; при прогрессивной мышечной дистрофии, полиомиелитах и болезни Дауна. Она является составной частью фолиевой кислоты и играет важную роль в деятельности головного мозга, сердца и процессе кроветворения. Глютаминовая кислота широко применяется в пищевой промышленности при консервировании свежих продуктов и овощей.

Кукурузные рыльца действуют успокаивающе на **нервную систему**; они рекомендуются, особенно в пожилом возрасте, при **ожирении**

Кукуруза

как средство, **понижающее аппетит** и активизирующее **обмен веществ**.

Мочегонное действие препаратов кукурузных рылец используется при **отеках**, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. Длительный прием настоя способствует растворению **камней** (карбонатов, уратов и фосфатов) **в мочеточниках и почках**. **Кровоостанавливающий эффект** настоя используется при **маточных кровотечениях**.



Внимание

Кукуруза противопоказана людям с плохим аппетитом, повышенной свертываемостью крови.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя: 1 ч. ложку измельченных рылец заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и процеживают через 2–3 слоя марли. Принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 20 мин до еды. При остром **гепатите** кукурузные рыльца заваривают и пьют как чай. Время лечения – полгода. Кукурузный початок непременно должен быть спелым. Рыльца неспелого початка лечебного эффекта не дают.

При **отеках сердечного происхождения**: 1 ст. ложку кукурузных рылец варить 30 мин в 200 мл воды, добавить 2–3 ст. ложки меда и принимать по 1–2 ст. ложке отвара 3 раза в день до еды.

При **хроническом холецистите** рекомендуется 2–3 ст. ложки сухих и измельченных рылец залить 300 мл кипятка, настаивать 30–40 мин в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 10–15 мин до еды. Хранить не более двух суток в прохладном месте.

Для **снижения веса тела** 10 г измельченных кукурузных рылец замочить в 300 мл холодной воды, кипятить на небольшом огне 30 мин. Пить настой по 1–3 ст. ложки через 3–4 ч.

Кукурузное масло, полученное из зародышей кукурузных семян, оказывает благоприятное действие на **обмен веществ**. Оно обладает выраженным **желчегонным действием**, причем оказывает влияние не столько на образование, сколько на выделение желчи. Кукурузное масло повышает тонус желчного пузыря, усиливает сокращение его стенок, регулирует выделительную функцию. Через 1–1,5 ч после приема дозы кукурузного масла тонус желчного пузыря уменьшается, и он снова наполняется свежей желчью. По характеру действия кукурузное масло близко к яичному желтку. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30–60 мин до приема пищи.

Кукурузное масло рекомендуют для профилактики и лечения **атеросклероза**. Принимают его по 25 г 3 раза в день во время еды. На фоне приема масла снижается уровень холестерина в крови, улучшаются общее самочувствие, настроение и сон.

В народной медицине масло применяется местно при **ожогах, трещинах губ и кожных покровах**, а также при **аллергическом рините**.

В народной медицине Закавказья соком раздавленных горячим металлом зерен кукурузы лечат **лишай, экзему**.

В Абхазии зерна кукурузы, жаренные с медом, употребляют при **поносах**. Кукурузная каша вместе с кукурузным маслом и сулугуни на Кавказе считается испытанным средством профилактики **рака**.

Овес

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Овес посевной содержит силы Луны, Урана, Солнца. Собирают на третьей фазе Луны, в 16-й или 17-й лунный день, сразу после заката Солнца.

Овес посевной — *Avena sativa* L. — однолетнее растение семейства злаковых, имеет высоту от 50 до 170 см.

Листья у него шероховатые, зеленые или сизоватые (если покрыты восковым налетом). По внешнему виду овес заметно отличается от пшеницы, ржи и ячменя соцветием: у перечисленных злаков соцветие — колос, у овса же — метелка, что сразу же придает растению совершенно иной облик. Зерновку овса плотно охватывают цветковые чешуи, но не срастаются с ней, поэтому зерна при обрушивании легко отделяются от чешуй (у некоторых сортов зерновки лежат свободно между цветковыми чешуями, и при обмолоте получают «голые» зерна).

Возделывается овес преимущественно как яровая культура. В нашей стране на Северном Кавказе изредка культивируют и так называемый зимующий овес, который высевают под зиму. Влаголюбивая культура, нетребовательна к теплу, легко переносит заморозки до $-3\text{ }^{\circ}\text{C}$, плохо реагирует на воздушную и почвенную засуху и высокую температуру воздуха. Период вегетации 80–110 суток. Для овса характерно самоопыление.

Лекарственное значение

В древней медицине натура овса признавалась холодной, сухой. Отваренный овес с маслом применялся как отхаркивающее и противокашлевое средство. Овес, сваренный без масла, использовался в качестве закрепляющего средства. Диоскорид назначал: овсяные зерновки для **компрессов**, овсяную кашу от **поноса**, слизистый отвар из зерна от **кашля**. Однако этот отвар тяжел для желудка: медленно и трудно переваривается и порождает газы. Отрицательное действие овса по наставлениям древних медиков можно предупредить с помощью лимона, айвы или же добавкой большого количества масла.

В народной медицине используют зерно и солому. Суп из овсяных круп считается полезным для детей, у которых наблюдается **задержка мочи**, а также при **золотухе**. При **туберкулезе легких** в качестве общеукрепляющего средства назначают овсяный суп. Отвар из овсяного зерна с медом рекомендуется людям, ослабленным в результате тяжелых заболеваний. Настой овса применяют как **мочегонное средство** и как средство, регулирующее **обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани**.

Факт

Очищенное зерно содержит 40–55% крахмала, 10–14% белковых веществ, довольно много жира (4–8%), витамины B_1 , B_2 , B_4 , К, соли калия, фосфора, железа, марганца, йода и др. По содержанию жира и белка овес занимает первое место среди хлебных злаков, культивируемых в России.

При **мочекаменной болезни** применяют горячие компрессы из крепкого отвара соломы на область почек как средство, облегчающее прохождение камней. Препараты соломы и неочищенные зерна повышают функциональные возможности кожи и способствуют ликвидации **воспалительного процесса в нервных окончаниях**.

Блюда из овсяной крупы и муки играют существенную роль в некоторых лечебных диетах. Как выяснилось, в овсяных хлопьях содержатся вещества, снижающие **уровень холестерина в крови** и способствующие стабилизации **артериального давления**, а клетчатка овсяных хлопьев помогает выведению холестерина из организма.

Овсяная диета (точнее сказать, включение в пищу овсяных блюд) обогащает организм солями кальция и фосфора, поэтому полезна больным **туберкулезом**, лицам с нарушением **обмена веществ в костях** и их переломами. Овсяная пища богата витамином Е. В ней много солей магния, стимулирующих выделение желчи. Вот почему овсяная каша полезна при **холецистите**. Нелишне помнить и о том, что соли магния предотвращают образование тромбов в кровеносных сосудах, поэтому овсяные продукты полезны при **ишемической болезни, гипертонии, тромбофлебите**. После **операций на сердце** в меню больного желательно включать блюда из овсяных хлопьев.



Это интересно

Овес – очень древняя культура. В диком виде не встречается. Считают, что его культивируют со II тысячелетия до н.э. Например, в Европе посевы овса проводили уже за 17 веков до новой эры. Первые сведения о выращивании овса на территории России относятся к VII в. н.э.

Как оказалось, овсяная каша способствует также удалению свинца из организма. Слизистые отвары из овса применяются при заболеваниях, связанных с общим **нарушением пищеварения**, при **астении, ожоговой болезни, вирусном гепатите, гастрите, колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, железодефицитной анемии**. Отвар овсяной крупы с медом – проверенное укрепляющее средство при **туберкулезе легких** и для истощенных больных. Отвар крупы (овсянки) обладает легким **слабительным действием**. Установлено, что регулярное потребление овсяных блюд заметно улучшает работу печени и поджелудочной железы. Оказывается, в овсе содержатся соединения, способствующие усвоению в кишечнике жира и углеводов.

Продукты из овсяной муки или с ее присутствием особенно показаны пожилым людям. Они весьма полезны лицам, страдающим **заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени и поджелудочной железы**. При разваривании в воде овсяная крупа образует белково-крахмальную слизистую массу, обладающую высокими целебными качествами. Она не раздражает оболочку желудка, более того, защищает ее от вредного воздействия попадающих в пищу неблагоприятных для организма веществ. Существенно то, что овсяная слизь затрудняет проникновение из кишечника в кровь продуктов распада недоброкачественной пищи и в то же время сама легко усваивается организмом. Овсяная слизь хорошо регулирует работу кишечника как при **запорах**, так и при **поносах**. По

этой причине отвары овсяной крупы оказались весьма полезными при тяжелых заболеваниях пищеварительной системы, в частности при **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки, гастрите, колите, панкреатите** и т. п. В русских деревнях издавна при запорах вместо обычной пищи ели овсяную кашу — «размазню», и пили воду, в которой была замочена овсяная крупа. Ценили как послабляющее средство и воду, в которой долго кипятили овсяное зерно.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настойки: 2 ст. ложки стеблей, измельченных в мясорубке, заливают 1 стаканом водки и настаивают в теплом месте 15 дней. Принимают по 20–30 капель 2 раза в день до еды. Настойка оказывает потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие. Применяют ее для лечения **мочекаменной болезни** и при **метеоризме**, а также как активное средство при физическом и умственном **переутомлении, неврастении** и **бессоннице**.

Для лечения тех же болезней можно воспользоваться настоем. Для этого 30 г зеленых растений или соломы настаивают 2 ч в 1 л кипятка, процеживают, принимают по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Отвар овса — эффективное **желчегонное средство**. Для его приготовления 1 стакан зерна заваривают 1 л воды и выпаривают до 1/4 взятой жидкости, принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

При **воспалении суставов** и **радикулитах, воспалении седалищного нерва, постоянно холодных конечностях, кожных заболеваниях, обморожениях, золотухе** и **рахите** у детей делают ванны. Для приготовления ванны 1–1,5 кг свежей соломы заливают 5 л воды и кипятят 30 мин. Полученный отвар добавляют в ванну. Температура воды 37–38 °С, продолжительность 10–15 мин. Курс лечения 15–20 процедур (2–3 ванны в неделю). Крепким отваром пользуются при **потении ног**. В этом случае ванны принимают ежедневно по 15–20 мин. Часто в отвар добавляют дубовую кору.

Три столовые ложки измельченной соломы овса настаивать в 400 мл кипятка — суточная норма при **депрессии**.

Для лечения кожных заболеваний (**лишай, экзема, диатез** у детей) делают примочки настоем овса в соотношении 1:10.

Сок из свежего зеленого растения принимать по 20 мл до еды как **общеукрепляющее средство**.

При **брюшной водянке** 30 г зеленых растений овса настаивать в 1 л кипятка, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день.

Отвар овса дают выздоравливающим после **тифа** или **оспы**. Один стакан овса промывается 6–8 раз свежей водой и затем варится в 1/2 л воды до тех пор, пока не выкипит половина. К слитому отвару добавляют 2 ч. ложки меда. Эту смесь варят еще несколько минут. Пьют в любое время по 3–4 глотка.

Чтобы вызвать **отвращение к табаку**, нужно 100 г очищенных семян овса вымачивать 4 ч в воде с содой, затем кипятить на слабом огне около 1 ч, принимать отвар 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **раке горла** на 2–3 л воды взять 0,5 кг зерен овса и овсяной соломы, варить в закрытой посуде 20 мин. Этим отваром в течение 30 с протереть тело больного и сразу уложить в постель. Если по ходу обтираний на теле появятся синие или красные пятна или начнут отекать ноги, лечение не прерывать. Это признак того, что организм больного реагирует на процедуру и возможны перемены к лучшему.

Настой овса содержит высокую концентрацию магния. При **бронхите** и **одышке** рекомендуют использовать овсяно-молочную вытяжку, приготовленную следующим образом: половину стакана овса заливают 2 л молока и томят в духовке 1,5–2 ч, после чего принимают по 1 стакану на ночь.

При **диабете**: к 100 г овса добавляют 1 л кипяченой воды и оставляют на 8–12 ч при комнатной температуре, после чего сливают прозрачную воду и пьют по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

В начальной стадии **гипертонической болезни** народная медицина рекомендует: 1 стакан овсяного зерна залить 1 л воды и кипятить до тех пор, пока не останется 1/2 начального объема жидкости, затем отцедить и принимать по 1 ст. ложке несколько раз в сутки. Суточная норма 1/2 стакана. Это лекарство полезно также больным, перенесшим **инфаркт миокарда**.

При многих **желудочно-кишечных расстройствах** употребляют кисель из овсяной муки, обладающий обволакивающим свойством. Он особенно благотворен при **низкой кислотности желудочного сока, «вялом» пищеварении, вздутиях кишечника, запорах**. Наиболее ревнивые потребители овсяного киселя (необязательно с лечебными целями) считают, что этот продукт, помимо всех прочих полезных качеств, заметно **улучшает аппетит, тонизирует и возбуждает организм**. Приготовление овсяного киселя: 1 пачку геркулеса залить 8 л кипяченой воды температуры парного молока. Оставить смесь на 1 ч при комнатной температуре. Отдельно приготовить смесь следующего состава: 1 полная ложка дрожжей, 2 ч. ложки сахара, 1 стакан воды, 1 стакан муки. Смесь муки, воды, сахара и дрожжей поставить в теплое место и дать возможность подойти опаре. Соединить опару с геркулесом и оставить на 1 сутки в теплом помещении. Через сутки процедить забродившее «тесто» через сито в банки или эмалированную кастрюлю и поставить в холодильник. Утром отлить 1,5–2 стакана смеси в кастрюлю, довести до кипения, помешивая, залить в тарелки, добавив сливочного масла. Курс лечения 3–6 месяца при **хроническом гастрите**, особенно анацидном, **язвенной болезни, энтероколите**, хроническом **холецистите**.

Косметологи делают маски из отвара толокна или овсянки при **вялой и увядающей коже лица**. В народе при **шелушащейся коже** советуют примочки из отвара овсяных зерновок, не очищенных от пленчатых чешуй. На 1 л такого отвара уходит 1 стакан зерна.

Просо

Ботаническая характеристика



Это интересно

Родина проса – Китай, там просо выращивают уже более 5 тыс. лет. Археологические раскопки свидетельствуют о том, что и народы, жившие на территории нашей страны, разводили просо в глубокой древности. В частности, при раскопках в Приднепровье найдены остатки этого злака, датированные III тысячелетием до н.э. Возможно, позже на Руси эту культуру забыли. Возродилась она снова в начале новой эры. В раскопках под Минском обнаружены зерна проса, относящиеся к VI–VII вв. Упоминается просо и в русских летописях XI в.

Просо обыкновенное – *Panicum miliaceum* L. – растение семейства злаковых, развивающее надземные побеги высотой от 20 до 150 см, с ветвистыми или простыми стеблями и линейно-ланцетными опушенными листьями.

Соцветие – развесистая или более сжатая метелка длиной от 10 до 60 см, часто поникающая. В каждом колоске по 2 цветка: один обоеполый, другой мужской или стерильный. У проса преобладает самоопыление. В одной метелке формируются до 1000 зерновок. Зерновки шаровидной или овальной формы длиной 2–3 мм. Они плотно окружены цветковыми чешуями и опадают вместе с ними. У разных сортов цветковые чешуи окрашены в различные цвета (желтые, кремовые, оранжевые, красноватые, серые, почти белые).

Просо – засухоустойчивое, светолюбивое и теплолюбивое растение. Семена начинают прорастать при 8–10 °С, дружные всходы появляются при 12–15 °С через 5–7 дней. Всходы не выдерживают заморозков ниже -3 °С. Оптимальная температура для роста 18–23 °С. По этой причине просо высевают сравнительно поздно – в начале лета, когда уже не только не опасны заморозки, но и вообще устанавливается достаточно теплая погода. Вегетационный период длится от 60 до 120 суток.

Лекарственное значение



Это интересно

Для пищевого использования зерновки проса обрушивают, то есть разрушают пленки цветковых чешуй и отделяют их от зерновок. А сами чистые зерновки может увидеть каждый из нас на кухне – это пшено. Оно очень питательно (содержит 12% белка, 5,5% жира, 81% крахмала), легко усваивается организмом. Издавна из просяного зерна делают хмельной напиток – бузу. Мы теперь часто употребляем это слово для обозначения скандалов, не задумываясь над его происхождением.

Просо не нашло употребления в научной медицине, но его используют при составлении лечебных диет. Так, рассыпчатую пшеничную кашу включают в рацион питания людей, страдающих **сердечно-сосудистыми заболеваниями**, и больных **атеросклерозом**. Это связано с тем, что в пшенице много солей калия, имеющих большое значение для деятельности сердечной мышцы. Помогает пшеничная каша и при **хронических запорах**.

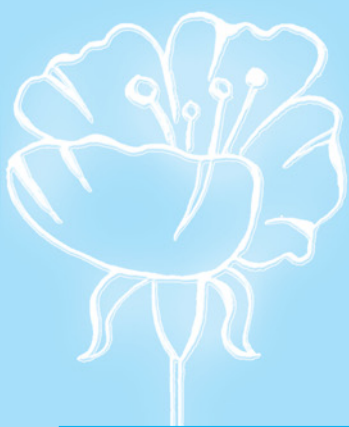
Рецепты народной медицины

Промывать глаза на ночь за 30–40 мин до сна отваром пшеничной крупы при слезотечении, сопровождающем **воспалительные заболевания глаз**.

Для профилактики и лечения **куриной слепоты** рекомендуется употреблять продукты, богатые, прежде всего, витамином А. Из круп полезно пшено.

При **малокровии** полезно есть как можно чаще пшеничную кашу, особенно с желтой тыквой.

При любом **сбое в сердце** следует подпитывать его калием, ценным источником которого является пшено. Пшено следует прокалить на очень сильном огне, но так, чтобы оно не меняло своего цвета. Взять 1/3 стакана прокаленного пшена, тщательно промыть, добавить



Пшеница

2/3 стакана воды и в таком соотношении сварить кашу на медленном огне. Это суточная норма. Кашу можно посолить или подсластить по вкусу.

Пшеница

Ботаническая характеристика



Это интересно

Общая площадь посевов пшеницы во всех странах мира в 1989 году достигала 220 млн. га, что составляет почти третью часть площади, занятой всеми зерновыми культурами, и примерно пятую часть всей обрабатываемой человеком земли. А это ни много ни мало – почти восьмидесятая часть всей суши земного шара!

Пшеница мягкая, или обыкновенная, – *Triticum aestivum* L. (*T. sativum* Lam., *T. vulgare* Vill.) – злак, который характеризуется большим разнообразием внешнего вида.

Ее разные сорта различаются прежде всего высотой растений, которая варьирует от 45 до 200 см. В настоящее время селекционеры сознательно стараются выводить невысокие растения, ибо они меньше тратят питательные вещества на соломину, используя их для образования зерна. К тому же низкорослые сорта более устойчивы к полеганию.

Пшеница чрезвычайно полиморфна по размерам и внешнему виду колоса, его окраске, наличию или отсутствию остей, их длине и окраске, цвету зерновок. Но у всех сортов колосья двухрядные, колоски сидячие, 3–5-цветковые (верхний цветок не развит), прилегают к стержню колоса широкой стороной. У многих сортов нижние цветковые чешуи несут ости. Зерновки овальные, с продольной бороздкой, в поперечном сечении округлые, белые, желтоватые, бронзовые или почти красные.

Пшеница мягкая представлена и яровыми, и озимыми сортами. Всходы яровой пшеницы выдерживают кратковременные заморозки до $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$. Озимая пшеница при глубоком снеговом покрове выдерживает сильные морозы, но в малоснежные зимы погибает при $-16\text{--}18\text{ }^{\circ}\text{C}$. Вегетационный период яровой пшеницы 70–110 суток; озимой – 45–50 суток осенью и 75–100 суток весной и летом. Пшеница – самоопылитель.

Лекарственное значение

В древности о лечебно-диетическом значении пшеницы писали врачи Индии, Греции, Рима, Китая, Ирана и других стран. Авиценна рекомендовал кашу, содержащую пшеничную муку, крахмал и шафран, в качестве эффективного лекарственного средства для выведения веснушек. Врачи также широко рекомендовали различные хлебные и мучные изделия из пшеничной муки при **заболеваниях желудка, печени, почек**.

В индо-тибетской медицине пшеница считается популярным средством для лечения отеков, ран и опухолей. Лекарство, состоящее из пяти видов зерна (кунжут, пшеница, рис, ячмень и горох), рекомендуется для лечения болезней сосудов, сухожилий, для усиления лактации. В народной медицине в качестве лекарственного и диетического средства используются различные изделия из пшеничной муки, жареное зерно пшеницы, молодые (14–21 сутки) ростки, зерна с зародышами, отруби, солома. От-



Это интересно

Археологические данные свидетельствуют, что уже 6–8 тыс. лет назад пшеницу возделывали в странах Ближнего и Среднего Востока, в частности на территории современных Турции, Сирии, Ирака, Ирана, Туркмении, чуть позже – в Древнем Египте. Трудно сказать, где впервые начали выращивать этот злак. Даже для Западной Европы появление культуры пшеницы датируют периодом с VI до II тысячелетия до н.э. Установлено, что наибольшим разнообразием дикорастущих и культивируемых пшениц отличаются Закавказье, Ирак, Афганистан. Несомненно, эти районы были родиной многих сортов культурной пшеницы. Довольно точно известно время появления пшеницы в Америке и Австралии: в Южную Америку ее завезли в 1528 году, на территорию США – в 1602 году, в Австралию ее возделывают с 1788 года, в Канаде – с 1802 года.



Факт

Жители России повсеместно потребляют много хлеба. Он хорошо переваривается и почти полностью усваивается нашим организмом. 100 г хлеба дают до 347 калорий. В нем 70–74% углеводов (главным образом крахмала), 10–12% белка и аминокислот, минеральные соли, витамины. Хотя содержание белка в нем и не очень высокое, но треть, а то и половину потребности в белковых веществах мы получаем из хлебных продуктов.

вар мякиша пшеничного хлеба употребляют при **простых** и **кровяных поносах**.

Мякиш пшеничного хлеба, намоченный в горячем молоке, прикладывают к **нарывам** для их созревания и **опухолям** для их рассасывания. Отвар из пшеничных зерен употребляют как общеукрепляющий напиток. Пшеничную крупу варят с вином или водой, прикладывают к **гнилым ранам**. Меняют повязку утром и вечером.

Отличный продукт, обладающий разносторонним физиологическим действием на организм, – пшеничные отруби. Пшеничные отруби очень богаты витаминами группы В, минеральными веществами, особенно калием, клетчаткой, поэтому они широко используются в диетах, **при запоре, ожирении, гипертонической болезни, желчнокаменной болезни, атеросклерозе**. Одно из их ценных качеств – способность несколько снижать уровень сахара в крови больных **диабетом**.

Из отрубей делают припарки, а из отвара отрубей – примочки на лицо и руки для смягчения **огрубевшей кожи**. Отвар пшеничных отрубей медики рекомендуют для нормализации стула при **склонности к запорам**. В таджикской народной медицине в качестве **потогонного** и **жаропонижающего**, а также **диетического средства** назначают различные домашние макаронные супы с добавлением репчатого лука и перца. В послеродовом периоде роженицам назначают похлебку из жареной муки. Весной из 2–3-недельных ростков пшеницы готовят вкусное лакомство – суманак, прием которого имеет большое значение для профилактики запоров.

Пищевые продукты из пшеницы играют заметную роль в составлении лечебных и профилактических диет. В частности, высококалорийность и почти полное отсутствие клетчатки обеспечивают манной крупе одно из первых мест в детском питании и диетах при **истощении** и **желудочно-кишечных заболеваниях**. Разработана рецептура и технология выпечки многих сортов лечебного хлеба. Хлеб и хлебобулочные изделия с пониженной кислотностью включают в диету при **гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Для больных **сахарным диабетом** и **ожирением** разработана рецептура хлеба с пониженным количеством углеводов – хлеб белково-пшеничный и белково-отрубной. Для больных, страдающих **заболеваниями почек** и **сердечно-сосудистой системы**, – хлеб ахлоридный, бессолевой при хронической **почечной недостаточности** – безбелковый, бессолевой хлеб и хлеб безбелковый из пшеничного крахмала. Страдающим **атонией кишечника, хроническим колитом** со склонностью к запорам полезны хлеб зерновой «Здоровье» и барвихинский, хлебцы докторские с добавлением дробленого зерна, отрубей.

Хлеб из муки тонкого помола по своим вкусовым качествам лучше, чем хлеб из муки грубого помола. Однако в нем содержатся меньше минеральных веществ, витаминов и клетчатки.



Внимание

Свежий хлеб обладает сокогонным действием, переваривается гораздо труднее и медленнее, чем черствый, поэтому свежий хлеб не рекомендуется больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Подсушенный, а также черствый или вчерашней выпечки хлеб оказывает менее сокогонное действие и легче переносится при заболеваниях желудка и кишечника.

Лечебное применение имеет жирное масло, получаемое из зародышей пшеничного зерна, богатое витамином Е. Пшеничное масло оказывает благоприятный эффект при лечении тяжелых **нарывов, подагры, перемежающейся хромоты** и других заболеваний. Кроме масла из зародышей зерновок пшеницы получают экстракт, содержащий витамины Е (до 90 мг%), F и другие биологически активные вещества. В медицине используют и крахмал из пшеничного зерна. В виде отвара его употребляют как **обволакивающее средство**. Еще шире он применяется как наполнитель при изготовлении таблеток и мазей. Пользуются им и как детской присыпкой. Для **выведения радиоактивных веществ** из организма полезны пшеничные отруби, обработанные СВЧ, — по 1 ст. ложке 2 раза в день в супы, каши. Исключительно полезно употребление проросших зерен для **онкологических больных**. Сами зерна, особенно их оболочка, содержат витамин группы В — ауксон, который является важным стимулятором жизнедеятельности организма человека.



Это интересно

До середины XX столетия посевы пшеницы размещали в основном в Черноземной полосе, а севернее культивировали рожь. Но в последние полвека удалось вывести сорта пшеницы, приспособленные к выращиванию и в Нечерноземье, поэтому многие поля, которые раньше засевали рожью, теперь занимают пшеницей как более ценной продовольственной культурой. В России рожь больше всего выращивают в Нечерноземье, Поволжье, на Урале, в Сибири.

Употреблять проросшее зерно могут люди любого возраста. Перемены к лучшему наступают уже через 2–3 недели. Характерно, что у тех, кто употребляет проросшее зерно, наблюдается почти полная невосприимчивость к простудным заболеваниям. Совершенно очевиден эффект воздействия проросшего зерна и на детей с **больными легкими**, подверженных **рахиту, дистрофии**.

Поскольку полезные вещества, содержащиеся в зерне, легко окисляются, его нужно готовить каждый день. За сутки до приготовления каши или киселя необходимо взять зерно из расчета 50–100 г на человека, тщательно промыть в проточной воде, залить холодной кипяченой (лучше всего родниковой или колодезной) водой. Все, что всплывет, слить. Оставить слой воды на уровне верхнего слоя зерна пшеницы. Посуду с зерном поставить в теплое место, прикрыв бумажной салфеткой от пыли. Через 24 ч пшеница должна прорасти. У зерен появятся маленькие беленькие росточки длиной до 1 мм. Это как раз то, что необходимо. Если они больше или позеленели — это уже яд, а не лекарство!



Факт

В пищу используют плоды-зерновки. Питательная ценность зерна пшеницы, как и других хлебных злаков, определяется прежде всего тем, что в нем накапливается много (до 65%) крахмала, а также белок (10–15%, в лучших сортах до 26%), жир (до 2%), минеральные соли, витамины группы В и РР.

Зерна с росточками пропускают дважды через мясорубку. Если не все зерна проросли, нужно отобрать только проросшие. В кипящую во-

ду засыпаем пропущенное через мясорубку зерно, накрываем крышкой и даем настояться. Кашу не кипятить! Настаивать можно до тех пор, пока каша не остыла. В нее можно добавить масло, мед, соль, но только не сахар.

Ежедневная каша из проросшего зерна лечит, помимо **онкологии, туберкулез, бронхиты, воспаление легких, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, экзему**, сдерживает **камнеобразование** в организме. Замечено, что восстанавливаются первоначальный **цвет волос**, их **густота**, а также **острота зрения, координация движений**, укрепляются **зубы**.

Проросшее зерно по праву относят к эликсиру молодости, долголетия, здоровья.

Рецепты народной медицины

При **сахарном диабете** отруби заваривают кипящим молоком или просто кипятком до кашицеобразного состояния, слегка остужают, постоянно помешивая ложечкой, и получившееся **снадобье** принимают во время еды одинаковыми порциями. В начале лечения заваривают 1 ст. ложку отрубей на день, потом дозу увеличивают, но только по совету врача, который обязательно должен контролировать процесс лечения.

Отвар пшеничных отрубей можно использовать в качестве **витаминного** напитка. Способ приготовления: 200 г отрубей добавляют в 1 л кипящей воды, варят в течение 1 ч, процеживают через марлю или сито, отжимают остатки отвара и повторно процеживают. Отвар можно пить по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день до еды.

Иногда отвар добавляют в супы или из него готовят квас. С этой целью на каждые 0,5 л отвара добавляют 25 г сахара и 5 г дрожжей. В народе такой отвар пьют с медом при **воспалении верхних дыхательных путей**, особенно при **сильном кашле**.

Пожилым людям и лицам с **хроническими запорами** рекомендуют жареную пшеницу в количестве 50–100 г 2–3 раза в день до еды.

Свежий сок из зародышей или из незрелой пшеницы по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды рекомендуется для лечения **бесплодия у мужчин и женщин**.

Рис

Ботаническая характеристика

Рис посевной — *Oryza sativa* L. — злаковое растение с поверхностной корневой системой.

Корни не проникают глубже 25 см, они сильно ветвятся, но несут сравнительно мало корневых волосков. В корнях, стеблях и листьях развита воздухоносная ткань (аэренхима). Растения хорошо кустятся, каждая особь развивает в среднем 3–5 цветоносных побегов. На нижних узлах стебля, находящихся под водой,

Факт

Рисовое зерно очень питательно. В нем до 70–80% углеводов, до 12% белков, до 4% жира, минеральные соли, витамины (в основном группы В). 100 г риса выделяют в организме 360 калорий, больше, чем зерно любого другого злака. Рисовый белок отличается высокими пищевыми качествами, хорошо усваивается организмом, содержит незаменимые аминокислоты (валин, лизин, метионин). По этому показателю приближается к животному proteinу.

Это интересно

Установлено, что рис посевной начал культивироваться на территории современного Таиланда в очень отдаленные времена, между 4000 и 3500 годом до н.э., отсюда до начала III тысячелетия его культура распространилась в Китай. В 2700 году до н.э. легендарный император Шен Нонг (Божественный Земледелец) учредил церемониал, предназначенный для чествования пяти видов растений, наиболее ценных для страны. Этот ежегодный церемониал сохранялся почти на протяжении всего периода существования империи. В ходе церемонии рис высаживался самим императором. Япония узнала о рисе лишь благодаря Китаю. В Японии рис был связан с национальной религией – синтоизмом. Его привез принц Ниниги, внук богини Аматерасу, и в процессе церемониального обряда император Японии отдал рис вместе с богиней Солнца, потомком которой он считался.

Лекарственное значение

нередко вырастают корни, остающиеся в воде и принимающие участие в питании растений. Листья линейно-ланцетные, длиной до 50 см, с хорошо заметными жилками. Соцветие у риса – метелка длиной 20–30 см, с одноцветковыми колосками; содержит от 80 до 200 цветков. Растение самоопыляющееся. Сорты риса по форме зерновок делят на две группы: у одних сортов они длинные и относительно тонкие, у других, наоборот, короткие и сравнительно толстые. При обмолоте зерновки выпадают вместе с окружающими их цветковыми и колосковыми чешуями, которые составляют 17–22% массы плода. Для получения пищевого риса зерновки освобождают от этих чешуй.

Рис очень требователен к теплу и влаге. Семена начинают прорастать при 11–12 °С, хорошие всходы появляются при 14–15 °С. Оптимальная температура для роста и развития растений 25–30 °С. Минусовые температуры губительны для риса. Всходы погибают при самых незначительных заморозках. У риса довольно длинный вегетационный период. Лишь самые скороспелые и наименее урожайные сорта поспевают через 3 месяца после посева. Большинство же сортов требуют для полного развития 4,5–5,5 месяца. Рис способен от посева и до созревания семян расти в воде. В Юго-Восточной Азии и Африке так обычно и бывает. Для того чтобы засадить рисовое поле, предварительно необходимо обработать почву, которая должна быть совершенно горизонтальной даже на склонах холмов, прорыть желоба, построить запруды, провести воду к необходимым местам и тщательно ее распределить. Рис вначале выращивается в рассадниках, когда же он достигает 10–12 см, вручную пересаживается в грязь рисового поля, уровень которого регулируется в соответствии с ростом растения. Слой воды, покрывающий рисовое поле, нужен не столько для обеспечения риса влагой (такого количества воды ему, конечно, не нужно), сколько для предохранения растений от перегрева прямыми солнечными лучами. Вода нужна и для борьбы с сорняками. Лишь немногие сорные растения способны жить постоянно в водной среде. Не зря в Южной Азии бытует присказка «вода – душа риса», его считают сыном воды и солнца. И только ко времени уборки урожая воду с рисовых полей спускают.

В древности медиками рис рекомендовался в качестве диетического и лечебного средства. По описанию Абу Мансура (X в.) рис укрепляет желудок, полезен при спаячных процессах кишечника, устраняет неприятный запах изо рта. Кашица из рисовой муки, сваренная на соке дыни, при местном применении выводит веснушки и другие пигментные пятна на лице. По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVIII в.), рис «порождает хорошую материю», вызывает хороший сон, прекращает понос, дает поправку и полноту тела, полезен при болезнях почек и мочевого пузыря. Употребление риса в пищу улучшает цвет лица. Питательность риса увеличивается, если его приготовить с сахаром и молоком.

**Это интересно**

С XV в. рис становится известным в Италии, Франции и других европейских странах. Но триумфального шествия риса в Европе не было. Ведь его выращивают, заливая поля водой. Ну а там, где застаивается вода, вольготно чувствуют себя кровопийцы-комары, разносчики малярии. В Италии, Франции, Испании издавались специальные законы, запрещавшие рисосеяние, чтобы не создавать новые очаги болотной лихорадки (так тогда называли малярию).

**Факт**

В России природные условия для выращивания риса имеют только самые южные районы. Заметные площади его посева занимают лишь на Кубани, в некоторых районах Нижнего Поволжья и в Приморском крае.

**Астроботаника**

По многим источникам, рис – растение Солнца.

Ботаническая характеристика**Это интересно**

Установлено, что славянские племена на юге нашей страны сеяли рожь в III–IV вв. нашего летоисчисления. В летописи Нестора, датируемой XI в., содержатся сведения о культуре ржи на Руси.

В народной медицине рисовый отвар в смеси с бобами и соевым отваром используется для лечения **бронхита** и **бронхиальной астмы**. Плоды риса усиливают **выделение молока** у родильниц.

В таджикской народной медицине рисовый отвар рекомендуется для лечения хронических **заболеваний органов пищеварительного тракта**. Рисовый отвар с добавлением мяты, репчатого лука используется в качестве **потогонного, антитоксического и жаропонижающего средства** при лечении **ангины, гриппа и пневмонии**.

Рис легко переваривается и усваивается организмом, за что высоко ценится в диетотерапии. Зерна его не обладают вяжущим действием, однако слизистый отвар и рисовый крахмал подавляют моторику кишечника, поэтому его применяют при **расстройстве желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии**; дают больным, страдающим **энтероколитом**, а также новорожденным и грудным детям взамен молока и в качестве прикорма. Рисовый крахмал более мелкий по сравнению с картофельным, пшеничным, кукурузным. Применяется против поноса, а также используется в фармацевтической промышленности в качестве наполнителя при изготовлении таблеток и драже. Его употребляют и как **детскую присыпку**. Рисовое жирное масло из отрубей – основа многих лечебных мазей. В Китае рисовые отруби употребляют для лечения болезни бери-бери. Полученное из отрубей масло считается хорошим косметическим средством. Все восточные (в том числе индийские) врачи издавна убеждены, что рис поддерживает здоровье, дает долголетие.

Рожь

Рожь посевная, или культурная, – *Secale cereale* L. – высокое растение, высотой от 60 до 250 см, покрытое восковым налетом.

Колосья двухрядные, плотные, длиной 5–10 см и более, при полной спелости светло- или серо-желтые. Колоски 2-цветковые, нижняя цветковая чешуя с остью длиной до 9 см. Рожь – перекрестноопыляемое растение, пыльцу переносит ветер. Зерновка с глубокой бороздкой, обычно морщинистая, желтой, зеленовато-серой или коричневатой окраски. Считается, что родоначальником культивируемой в настоящее время ржи посевной является сорно-полевая рожь, которая засоряла посевы пшеницы и ячменя в Закавказье и Передней Азии. В суровые по погодным условиям годы пшеница и ячмень нередко на полях погибали, а сорная рожь продолжала расти. Земледельцы вынужденно собирали ее зерно, а со временем стали специально высевать рожь.

Рожь культивируют в основном как озимую. В малоснежные зимы она выдерживает морозы до -35°C , а при глубоком снеговом покрове и много ниже. Яровую рожь (ярицу) возделывают на ограниченной площади в Бурятии и Якутии, где суровые зимы и осенняя засуха не позволяют высевать озимые сорта. Вегетационный период продолжается 120–150 суток, в том числе 45–50 суток осенью и 75–100 – весной и летом.

Лекарственное значение



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины говорится: «Хлебные зерна, изжаренные с шелухой на огне, зажигаемом в поле на Ивана Купалу, в ночь на 24 июня, излечивают от болезни зубов, предупреждают образование чирьев».



Факт

Ржаное зерно содержит более 60% крахмала, до 17% белка, до 1,5% жира, витамины В₁, В₂, РР, Е и др.

Рожь применяется народной медициной многих стран. Ржаной хлеб обладает легким **слабительным действием** и рекомендуется страдающим постоянными **запорами**. Это действие ржаного хлеба объясняется в первую очередь тем, что в нем содержится в пять раз больше клетчатки, чем в пшеничном. Недостаток клетчатки и других волокнистых веществ ведет к вялости кишечной деятельности.

Отвар ржаных отрубей пьют при **поносах** и при **хронических бронхитах** (как смягчительное средство).

Рожь, сваренную в воде или молоке, дают пить детям до и после ужина в качестве **противоглистного средства**. Цветки и колосья ржи используют для приготовления настоев и отваров, применяемых при заболеваниях органов дыхания (**трахеитах, бронхитах**). Приложенный **к нарывам** ржаной хлеб, размоченный в горячем молоке, ускоряет их созревание. Теплое тесто применяют как размягчающее и рассасывающее **при твердых** болезненных **опухлях**. По утверждению норвежского кардиолога П. Овеха, лица, употребляющие ржаной хлеб, менее подвержены **болезням сердца** (из-за отсутствия липоленовой и других жирных кислот, способствующих выведению из крови холестерина). В пшенице эта кислота отсутствует.

Соя

Ботаническая характеристика

Соя – *Glycine L.* – травянистое растение семейства бобовых. Растения прямостоячие, вьющиеся или ползучие.

Всего существуют около 10 видов сои, а возделывают лишь 2 вида: **сою культурную**, или **щетинистую** (*G. hispida*, или *G. max*), причем выращивают ее на всех континентах земного шара, и **сою яванскую** (*G. javanica*) – ее сеют в Австралии как пастбищное растение.

Соя культурная подразделяется на 4 подвида: корейскую, маньчжурскую (к нему относятся почти все сорта, возделываемые в нашей стране), китайскую и индийскую. Это однолетнее яровое растение со стержневой корневой системой, образующее прямостоячие кусты высотой от 20 см до 2 м. Листья перистые, тройчатые (реже из 5 листочков), в соцветиях – до 25 цветков. Окраска бобов от свет-

Астроботаника

Рожь обладает силами Солнца, Венеры, Юпитера. Зерна собирать на растущей Луне.

Лекарственное значение**Факт**

Родиной культурной сои считается Китай, где ее начали выращивать за 5000 лет до н. э. Позже соя распространилась в страны южной и Юго-Восточной Азии. В Европу соя была завезена в конце XVIII в. А в США ее стали возделывать только в XIX в. На территории европейской части России соя появилась также с конца XIX в. Сейчас ее возделывают в нашей стране преимущественно на Дальнем Востоке и на Северном Кавказе.

Факт

Зерно сои содержит от 24 до 45% белка, 20–32% углеводов (в том числе сахаразы 3,3–13,5%), 13–37% жиров, около 4% пищевых волокон (больше, чем в капусте, моркови, свекле), витамины E, B₁, B₂, B₃, D₁ и др. Соевый белок близок по составу аминокислот (олеиновой – 22,5%, пальмитиновой – 16,3%, линолевой – 6,9%, стеариновой – 5,2%, и микроэлементов (магния, кальция, железа) к животному, что и определяет основную ценность этой культуры.

лой до почти черной, каждый боб содержит обычно 2–3 светлые «горошины»; семена чаще крупные – 1000 семян весят от 42 до 60 г. Соя относится к светолюбивым и влаголюбивым растениям, но может переносить кратковременную засуху. Она не слишком требовательна к почвам, но плохо растет на кислых, заболоченных и солонцеватых почвах.

О целебных свойствах сои было известно давно, но именно в последние десятилетия стали интенсивно развиваться современные технологии производства искусственных белковых продуктов на основе сои. Так, соевые белки обладают свойствами предотвращать заболевания, которыми болеют в основном люди пожилого возраста, а это при массовом употреблении продуктов, изготовленных из сои, может способствовать увеличению продолжительности жизни человечества в целом. Поэтому соя занимает первое место в списке пищевых продуктов, рекомендуемых в борьбе со старением.

Употребление соевого белка **уменьшает содержание холестерина** в крови, так как в отличие от продуктов животного происхождения соя не содержит холестерина и потому является прекрасным средством для профилактики **сердечно-сосудистых заболеваний** (включая **ишемическую болезнь сердца** и **инфаркт миокарда**), нормализации **кровеняного давления**, профилактики **тромбоэмболии**. Употребление соевых белков снижает риск возникновения **остеопороза** – заболевания, при котором кальций вымывается из организма, что приводит к хрупкости костей и частым переломам у людей пожилого возраста. Установлено, что при расщеплении соевых белков расходуется и выводится из организма примерно вдвое меньше кальция, чем при расщеплении животного белка. Именно поэтому соя способствует сохранению костных тканей у пожилых людей.

В бобах сои содержится большое количество витаминов, способствующих регенерации клеток нервной ткани. В результате стабилизируются такие функции мозга, как **память, способность к концентрации, обучению, узнаванию**; повышается **либидо, двигательная активность**.

Соя полезна и для **больных диабетом**. Известно, что соевая клетчатка эффективно снижает уровень сахара в крови в течение нескольких часов после приема пищи.

Пептиды, входящие в состав сои, повышают **защитные силы организма**, укрепляют его **иммунную систему**. Соя помогает также в борьбе с **онкологическими заболеваниями**. В ней содержатся растительные антиоксиданты изофлавоны, защищающие клетки от старения и препятствующие росту патологических клеток. Фитиновые кислоты в ее составе также подавляют рост опухолей. Она богата лецитином – важным источником фосфолипидов, входящих в со-



Это интересно

В Древнем Китае соевые бобы считали одним из пяти священных злаков, наряду с рисом, ячменем, пшеницей и просом. Так, согласно обрядам и обычаям восточной Азии при праздновании нового года в жилище разбрасывали соевые бобы, благодаря чему из него изгонялись злые духи, приносящие болезни человеку, и в этом году человек считался избавленным от многих недугов.

став клеточных мембран и потому необходимых для нормальной работы всех клеток организма.

Содержащиеся в сое фитостероиды (растительные гормоны) могут оказаться безопасным и достаточным лечением для женщин, которые **во время менопаузы** отказываются от синтетических эстрогенов, призванных защитить женский организм от развития **сердечно-сосудистых заболеваний**, интенсивного **выведения кальция** и **остеопороза**.

Из сои не делают отваров и настоев, ее не сушат и не замораживают. Ее просто едят. Соевые бобы можно есть жареными, сушеными, молотыми или вареными. Из сои делают муку и молоко, масло и творог, мясо и кондитерские изделия или перерабатывают в тофу (соевый сыр, соевый творог) или текстурированный растительный белок.

Продукты из сои помогают быстро восполнить энергию, израсходованную при больших физических нагрузках и активных занятиях спортом, используются как **заменитель грудного молока**, применяются в диетическом питании, особенно для людей пожилого возраста. Регулярное употребление соевых продуктов способствует более высокой продолжительности активного долголетия.

Особое значение приобретают растительные продукты во время церковных постов. Продукты из сои позволяют легко заменять мясо и молочные продукты, причем организм в это время будет все также получать все необходимые для полноценной жизни вещества.

часть 6

Ячмень

Ботаническая характеристика



Астроботаника

Ячмень содержит силы Юпитера, Сатурна, Солнца.

Ячмень обыкновенный, или посевной, — *Hordeum vulgare* L. (*H. sativum* Pers.) — травянистое растение семейства злаковых высотой от 30 до 90 см.

Колосья продолговатые, обычно остистые. Все сорта, культивируемые в России, относятся к двум подвидам (иногда их считают самостоятельными видами): **ячмень многорядный** — *Hordeum vulgare subsp. vulgare* (*H. polystichon* Hall.) — имеет плотный шестигранный колос, потому что на каждом уступе стержня колоса с обеих сторон сидят по 3 зерновки; **ячмень двухрядный** — *Hordeum vulgare subsp. distichon* (L.) Koern. (*H. distichon* L.) — обладает плоским колосом, в котором зерновки расположены поодиночке двумя правильными рядами, что и подчеркивается в названии подвида.

Плоды ячменя существенно отличаются от зерновок пшеницы и ржи. И у пшеницы, и у ржи цветковые чешуи отлетают от зерновок при обмолаоте, поэтому зерно этих культур всегда чистое (если,



Это интересно

Согласно некоторым данным, в Древнем Риме ячмень был одним из главных продуктов питания населения. Изображение колосьев ячменя на древних монетах было за 600 лет до н.э. Ячмень упоминается в «Одиссее» Гомера и в главном руководе «Чжуд-ши» по врачебной науке Тибета. Из памятников древнерусской письменности следует, что ячмень был известен на Руси в конце X в. В своих сочинениях Геродот, Вергилий и Тацит (76–39 гг. до н.э.) отмечают, что скифы, жившие в районах современной Украины, Северного Кавказа и Казахстана, употребляли напиток, приготовленный из ячменя.

конечно, оно хорошо отваяно от мякины). Такие культуры зовут голозерными. У ячменя цветковые чешуи плотно прижаты к зерновке и при обмолоте не отделяются, поэтому его зерно всегда покрыто жесткими пленками. При переработке его на крупу или муку предварительно проводят специальную очистку пищевого продукта от острых остатков цветковых чешуй.

Среди хлебных злаков ячмень имеет наиболее короткий вегетационный период (у яровых сортов 60–120 суток), поэтому его культивируют в самых северных районах, где еще возможно земледелие (вплоть до Заполярья), и высоко в горах (до 4500–5000 м над уровнем моря). Помимо скороспелости, ячмень отличается холодостойкостью, засухоустойчивостью и способностью роста на почвах разного механического состава, что обеспечило широкое распространение этой культуры.

Очищенное от чешуй ячменное зерно содержит до 65% крахмала, до 12% белка, более 2% жира, 3–5% клетчатки. Значительная масса зерна перерабатывается на крупу – широко известная перловая крупа делается именно из ячменя; менее распространена у нас сейчас ячневая крупа.

Лекарственное значение



Это интересно

Ячмень – самая древняя возделываемая зерновая культура. Она была известна народам Закавказья и западных отрогов Гималаев еще в доисторические времена. Исследования египетских мумий из района Нигади свидетельствуют о выращивании в Египте ячменя за 4–5 тыс. лет до н.э. Греческий географ Страбон (54 г. до н.э.) в своих произведениях указывает, что эфиопы, жившие к югу от Египта, питались ячменем и приготавливали из него особый опьяняющий напиток. На территории Древнего Вавилона возделывали ячмень за 3100 лет до н.э., что подтверждается находкой письменных актов о ячмене короля Энгегала из Лагоса. В Индии сведения о ячмене можно найти в книге «Ригведа» за 2000 лет до н.э. Он считается также в восточной Азии и Китае древнейшим культурным растением, которое входило в число пяти растений, ежегодно высеваемых китайским крестьянином за 2000 лет до н.э.

В древней медицине применялись ячменная крупа, мука и ячменная вода. По описаниям Авиценны ячмень – хорошее **очищающее средство**. Питательность его меньше, чем у пшеницы. Ячменная вода полезна при заболеваниях груди. Если пить ее с семенами фенхеля, она **увеличивает отделение молока**. Ячменная вода – охлаждающее, увлажняющее средство при **лихорадках**. При горячих лихорадках ее употребляют в чистом виде, при холодных – с петрушкой и фенхелем. Ячменная кожица **гонит мочу**. От **веснушек** пользуются горячей мазью из ячменя. Из ячменя делают лекарственную повязку с айвой и уксусом при **подагре**. В индо-тибетской медицине ячмень считается полезным при **заболеваниях горла и носоглотки**.

В одном из русских травников о лечебных свойствах ячменного зерна и приготовленных из него продуктов можно прочесть следующее:

«Отвар ячменный полезен в жестких желчных болезнях. Он умножает молоко у кормилиц, особенно если положить в него немного укропа; весьма хорош в чахотке, потому что питателен, легко варится в желудке и не производит ветров в животе. Отвар ячменный холодит, мягчит, чистит и отворяет пути. В особенности полезен от боли в горле. Отвар из перловой крупы мягчит, поспешествует сну, выгоняет множество мокроты. ...Ячменный кофе весьма питателен, вкусен и так здоров для груди, что многие люди одним им вылечились от чахотки, не прибегая ни к каким иным лекарствам.... Солодовый напиток пьют при геморрое, золотухе, кашле, почечнокаменной болезни...».

Отвар ячменной и перловой крупы обладает **мягчительным, обволакивающим, отхаркивающим, противодиабетическим, про-**

Факт



«Усики ячменя (посанскритски – «ява») приносятся браминами в жертву богам и семи духовным началам». (Ботанический словарь герметической медицины)

тивовоспалительным и **общеукрепляющим свойствами**. Отвар ячменной крупы особенно полезен после перенесения тяжелых болезней, он благотворно действует на нервную систему.

Ячневые каши и супы показаны людям с **избыточным весом**. Клетчатка, содержащаяся в крупе, раздражает слизистую кишечника и усиливает продвижение пищи, уменьшая ее усвоение. Широкое применение в медицине нашел ячменный солод. Его используют при **воспалении мочевого пузыря** и **пиелонефритах**. Свежий отвар ячменного солода оказывает **глистогонное действие** при **аскаридозе**.

Припарки из ячменной муки прикладывают к воспаленным местам. Экстракт ячменного солода употребляют при **сахарном диабете**.

Согласно литературным данным, алкогольные экстракты из семян ячменя тормозят рост и развитие первичных **опухолей**.

Рецепты народной медицины

Приготовление отвара: 20 г семян настаивают в стакане воды 4–5 ч, затем кипятят 10 мин, процеживают. Принимают по 2–3 ст. ложки 4–5 раз в день до еды. Используют при **воспалительных заболеваниях желудка и кишечника**, для смягчения **кашля**.

Для приготовления ячменного солода семена ячменя помещают в подходящие условия для прорастания; когда семена прорастут, их сушат и измельчают в порошок. Затем 2–3 ст. ложки порошка заливают 1 л горячей воды и настаивают. Солод, подслащенный сиропом или сахаром, пьют по 0,5 стакана до 5–6 раз в день в качестве мягчительного напитка при **кашле, бронхитах, желудочно-кишечных заболеваниях, геморрое**, а также при **болезнях почек**. Ячменный солод также является хорошим средством и благотворно воздействует на общий обмен веществ (при **кожных сыпях, фурункулезе** и др.).

В целях уменьшения **воспалительных явлений** при обширных **поражениях кожи** из ячменного солода готовят ванны. Для детей берут 0,5 кг солода, для взрослых в 2–3 раза больше. Солод в течение 30 мин настаивают в 2–3 л кипятка, процеживают и добавляют в ванну.

Для **подкармливания детей** грудного возраста используют процеженный отвар ячменной крупы (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

Украинская народная медицина для лечения **подагры, рака, цинги, струпьев, при камнях в почках и желчном пузыре, увеличенной селезенке** рекомендует такой отвар: берут 4–5 ч. ложек ячменя и 1 л воды, варят, пока не останется 700 мл. Полученный отвар делят по 350 мл, пьют перед обедом и после ужина. Курс лечения 50–60 дней.

Ячмень являлся необходимой составной частью рекомендаций, которые давал Одо из Мена, например:

Фенхеля корень в ячменной отваренной каше от почек помощью будет.

Глава 6.2.

Масличные растения

В эту группу объединены растения, накапливающие в своих семенах и плодах в качестве запасного вещества жирное масло. Этот природный продукт отличается высокой калорийностью, поэтому давно освоен человеком как ценный компонент пищи. Растительное масло, продуцируемое разными видами растений, существенно различается по вкусу, запаху, усвояемости, питательности. Это и понятно, так как растительный жир (как и животный) представляет собой смесь многих соединений различной химической природы. Каждый вид растений накапливает жир со своим, только ему присущим набором компонентов. Любой из нас легко различит по вкусу и запаху подсолнечное и оливковое масло. В 80-х гг. XX в. в мире ежегодно производилось около 60 млн. т растительных масел. Это в несколько раз больше, чем животных жиров, которых в тот же период вырабатывалось всего около 15 млн. т (в том числе около 1,5 млн. т рыбьего жира). Более двух третей растительных жиров уходит на пищевые нужды, остальное используется в технике. Небольшое количество растительного жира потребляют медицина и фармацевтическая промышленность. На первом месте по объему производства в мире стоит соевое масло, на втором — пальмовое, на третьем — подсолнечное, далее — рапсовое, хлопковое, арахисовое, кокосовое, оливковое и др.

Арахис

Ботаническая характеристика

Факт

Семена арахиса содержат 40–60% масла и 20–37% белка. По содержанию белка они уступают только сое. В последние годы в некоторых странах из арахисового жмыха и муки стали выделять белки в чистом виде, получать так называемые белковые изоляты. Их используют для производства искусственного молока и мороженого.

Арахис обыкновенный, или земляной орех, — Arachis hypogaea L. — однолетник из семейства бобовых.

Растение довольно необычное. Лакомясь его вкусными семенами, многие наивно полагают, что бобы арахиса висят на побегах как у гороха или фасоли. На самом деле они вырастают в почве, на что и указывает название растения — земляной орех. У арахиса хорошо развита корневая система, состоящая из ветвящегося стержневого корня с большим числом боковых корней. Отдельные корни проникают на глубину более 1,5 м. Каждая особь имеет много надземных побегов, сильно ветвистых от самого основания. У одних сортов все побеги прямостоячие, у других — все стелющиеся, у третьих есть и прямые и лежачие побеги. В нашей стране культивируют кустовую форму с прямостоячими побегами высотой 25–40 см (до 70 см).

Листья очередные, с длинными желобчатыми черешками, перисто-сложные, состоят из двух пар округлых листочков с заметным опуше-

нием, особенно снизу. У основания каждого листа расположены по два крупных клювообразных прилистника, частично сросшихся с черешком.

Цветки неправильные, расположены по 1–3 в пазухах листьев. Строение цветка такое же, как у большинства представителей семейства бобовых. Околоцветник двойной, 5-членный. Чашечка зеленая, двугубая, с длинной тонкой трубкой. Венчик желтый, реже оранжевый, разных оттенков (от ярко- до бледно-желтого), мотылькового типа, то есть лепестки неодинаковые и носят соответствующие названия: парус, крылья, лодочка. Тычинок 10, из них 9 срослись между собой, а десятая свободная – недоразвитая. Пестик с длинным нитевидным столбиком и верхней завязью, располагающейся на ножке (гинофоре). Каждый цветок раскрывается утром, а после обеда в тот же день увядает. Несмотря на то что над арахисом летает немало насекомых, в опылении цветков они практически не участвуют, так как почти все цветки у этого растения самоопыляемые. Образуется их на побегах много, но большинство из них не завязывает плодов.

Плоды образуют в основном самые нижние цветки. После оплодотворения цветок арахиса ведет себя совсем не так, как цветки других растений. Основание завязи у него разрастается и образует длинный стержень, на конце которого и располагается сама завязь. Первые 5–6 суток он растет вверх, потом изгибается по направлению к почве и проникает в нее на глубину 8–10 см. Там под землей и происходит дальнейшее развитие завязи и созревание плода. Образуются цилиндрические бобы с перехватами длиной от 1 до 6 см, створки их толстые, но хрупкие, серовато-желтой или кремовой окраски, с характерной сетчатой структурой. В каждом бобе 2–4 удлинённых семени, покрытых светло-розовой, красной или темно-коричневой оболочкой.

Арахис – теплолюбивое растение, его семена начинают прорастать при 12 °С. Всходы не переносят заморозки. Оптимальная температура для роста и развития арахиса 25–28 °С. Требователен к достаточно высокой влажности почвы, особенно в период с начала цветения до образования плодов. Светолюбив. Хороший урожай бобов возможен только на удобренных почвах. Вегетационный период длится 120–160 суток.

Арахисовое жирное масло нашло применение в аптечной практике в качестве основы мазей и суппозиторий. Рафинированное (очищенное) масло используют как растворитель для камфоры и некоторых других лекарственных веществ, вводимых в организм в виде подкожных или внутримышечных инъекций. Семена арахиса полезно потреблять детям, больным **геморрагическим диатезом**, при котором наблюдаются резкое понижение свертываемости крови и множественные кровоизлияния. Эмульсию из семян принимают внутрь при **болях в желудке и кишечнике**.

Это интересно

Родина культуры арахиса – Южная Америка. Индейцы выращивали это растение задолго до открытия американского континента европейцами. Археологические раскопки позволили найти остатки арахиса, относящиеся к I тысячелетию до н.э. В XVI в. арахис из Америки попал в Европу и Китай. Европейцы вскоре начали культивировать это замечательное растение в колониях с тропическим климатом, в частности на Филиппинских островах. Вскоре его уже широко возделывали в тропиках Юго-Восточной Азии. В западную Африку арахис попал во время активной работорговли, когда сюда за неграми ходили корабли из Америки. Здесь он быстро прижился. Поскольку в самой Европе арахис не выращивали, а привозили его бобы и семена из разных мест, в том числе из Китая, их долгое время звали «китайскими орехами».

Лекарственное значение



Горчица

Ботаническая характеристика

Горчица сарептская – *Brassica juncea* (L.) Czern. – однолетнее растение из семейства крестоцветных, или капустных, с прямостоячим ветвящимся стеблем высотой 40–50 см (до 150 см).

Листья очередные: нижние – лировидные или перисто-раздельные, с черешками; средние и верхние – менее рассеченные, с более короткими черешками; самые верхние – цельные, овальной формы, сидячие.

Цветки собраны на верхушках побегов и ветвей в многоцветковые соцветия. В начале цветения соцветия щитковидные, но вскоре вытягиваются и к концу цветения представляют собой длинные кисти. Цветки желтые, типичного для крестоцветных строения: с двойным 4-членным околоцветником, 6 тычинками, из которых 2 заметно короче остальных, пестиком с верхней завязью, коротким столбиком и головчатым рыльцем. У основания тычинок располагаются железки, выделяющие нектар.

Плод – цилиндрический линейный тонкий стручок длиной 7–12 мм, с шиловидным носиком. Семена мелкие, шаровидные, около 1 мм в диаметре, черно-сизые или коричневые.

Горчица сарептская – довольно холодостойкое растение. Ее семена начинают прорастать при 2–3 °С. Всходы переносят кратковременные заморозки до -5 °С. Масличные сорта довольно засухоустойчивы. Вегетационный период довольно короткий – 90–110 суток.

Лекарственное значение

Горчица относится к наиболее оздоравливающим пряностям. Авиценна называл горчицу «хардал». Рекомендовал делать из нее целебные повязки при **астме**; листья вместе с серой прикладывать на воспаленные опухоли и при **свинке**, использовать наружно при лечении **трахомы, болей в суставах, воспалении седалищного нерва**. Советовал прикладывать горчичные повязки на голову больным, находящимся в летаргии, а сок травы пускать при **болях в ушах**, а также капать на **больные зубы**. Таким же образом использовали горчичное масло. Более эффективно оно действовало, когда в нем отваривали камедь ферулы вонючей. Говорили, что, если пить горчицу натошак, она обостряет сообразительность. В косметике ее использовали для очистки кожи лица, ею сводили **синяки, кровоподтеки**.

На Руси горчицу применяли при **цинге, водянке**, для «возбуждения похоти», при **одышке**. При **зубной боли** рекомендовалось также жевать горчичные семена.

В аптеках на Руси продавали противочинготное горчичное пиво, применяемое также при **параличе** и водянке (от 200 до 400 мл в день).

Горчичное полоскание рекомендовали при **астме, ангине, параличе языка**.

Горчичное масло из семян применяли при **неподвижности суставов, опухлях, мочекаменной болезни**.

Факт

Как дикорастущее растение горчица сарептская встречается в самых южных районах европейской части России, например в Нижнем Поволжье. Само название вида «сарептская» свидетельствует о том, что его находили в окрестностях Сарепты, близ современного Волгограда. Это растение издавна культивируют ради масла.

Горчица возбуждает **аппетит**, усиливает выделение желудочного сока, эффективно способствует **пищеварению**, помогает усваивать жирную пищу. Под влиянием горчицы жирная и белковая пища быстрее обрабатывается в желудке и хорошо переваривается в кишечнике. У пожилых людей горчица, стимулируя пищеварение, существенно улучшает **обмен веществ**. Горчичным порошком пользуются для предупреждения **простудных заболеваний**.



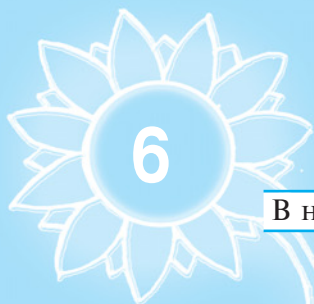
Это интересно

Различают **масличные** и **лиственные** сорта горчицы. Подавляющую площадь посевов занимают **масличные** сорта. Их возделывают ради семян, в которых содержатся от 35 до 47% **жирного масла**. Горчичное масло отличается хорошим вкусом, его употребляют в пищу, используют в хлебопекарном, кондитерском, консервном производстве. Оно находит спрос в мыловаренной и текстильной промышленности. Листья употребляют в пищу в сыром виде в салатах, свежими и вареными их используют как гарнир к рыбным и мясным блюдам. Для длительного хранения листья засаливают. Они содержат 6–9% **сухих веществ**, в том числе до 2,4% **сырого белка**, до 80 мг% **аскорбиновой кислоты** (витамина С), до 4,6 мг% **каротина** (провитамина А), до 20 мг% **витамина Р**, **витамины В₁**, **В₂**, **соли кальция** и **железа**.

Когда смоченные водой горчичники прикладывают к больному месту, они вызывают покраснение и жжение кожи. Это связано с сильным приливом крови к месту, покрытому горчичником. Происходит временное перераспределение крови в организме. За счет этого уменьшаются воспалительные процессы и затухает боль. Действующим веществом в семенах горчицы и соответственно в горчичниках является **гликозид синигрин**. Когда порошок горчицы обливают теплой водой, под влиянием фермента **мирозина**, находящегося в семенах горчицы, синигрин расщепляется на **сахар**, **кислую сернокалиевую соль** и **аллилгорчичное масло**. Именно это масло обуславливает специфический запах и жгучий вкус столовой горчицы. Оно и вызывает раздражение кожи и прилив к этому месту крови. Горчичники применяют при **бронхитах**, **воспалении легких**, **плевритах**, **миозитах**, **невритах**, **радикулитах**, **ревматизме**. Горчичники используют и при **сильных головных болях** у больных гипертонической болезнью (их ставят на шею), при приступах **грудной жабы** (ставят на грудь).

Обычно горчичники ставят на 15–20 мин взрослым и на 5–7 мин детям. В последнем случае порошок горчицы иногда смешивают с мукой в целях смягчения раздражения. Известны приемы избавления от **насморка** с помощью горчичников. Их прикладывают к пяткам, прибинтовывают фланелью, а поверх надевают шерстяные носки. Держат горчичники на пятках столько, сколько можно терпеть (от 1 до 2 ч). Потом горчичники снимают, а пациенту предлагается некоторое время быстро походить. Утверждают, что если проделать эту процедуру вечером (это время считается для такого лечения наиболее оптимальным), то к утру насморк прекращается. Если нет под рукой готовых горчичников, а семена горчицы имеются, можно на больное место наложить влажную кашицу из **разтертых горчичных семян**. Если имеется порошок горчицы, его нужно развести теплой водой до консистенции густой сметаны, нанести тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к телу. После снятия горчичников кожу нужно мягко, но основательно очистить ваткой, смоченной в теплой воде, после чего полезно смазать вазелином. Передерживать горчичники на коже опасно — может наступить острое воспаление с волдырями.

Горчичное масло — составная часть многокомпонентной лекарственной мази **эфкамон**, применяемой при **артритах**, **полиартритах**, **миозитах**, **люмбаго**, **ревматизме**, **радикулите**, **мигрени** и других заболеваниях.



В народной медицине горчичные семена принимают внутрь (по чайной ложке) против различных *желудочных* и *кишечных болезней*. Семена повышают *аппетит*, послабляют *запор*, их рекомендуют принимать даже при *язве желудка*. Горчичные семена входят в состав так называемых «желудочных чаев».



Внимание

Применение горчицы противопоказано при туберкулезе легких и воспалении почек.

В гомеопатии зрелые семена горчицы употребляют внутрь или наружно. Для наружного применения в качестве кожного раздражающего средства служит настойка в виде компресса. Настойка помогает и как растирание против *ревматизма* и *подагры*. Внутрь лекарства из семян горчицы принимают против *сенной лихорадки*, простудного *насморка*, *катара верхних дыхательных путей*, *охриплости голоса*, а также против *изжоги*.

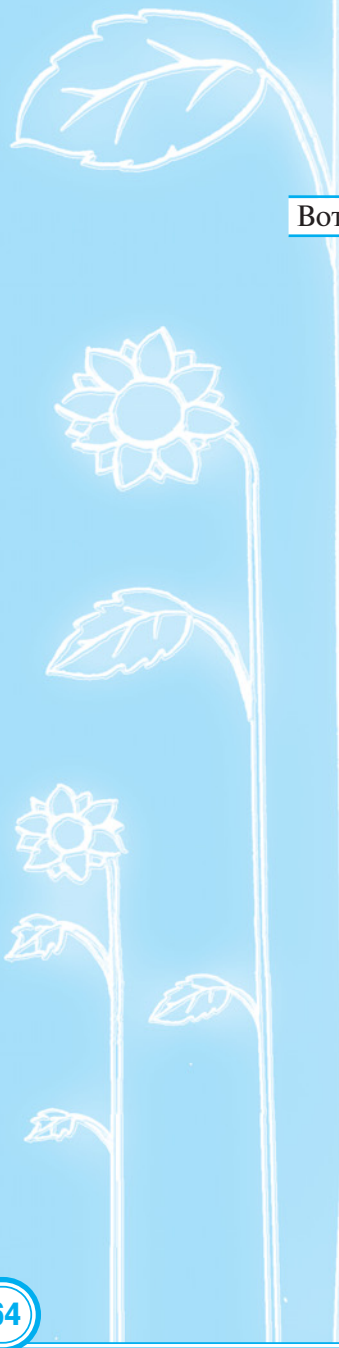
Вот что писал о применении горчицы Одо из Мена:

Как утверждают, средь трав, заслуживших хвалу Пифагора,
Первой по праву горчица его похвалу заслужила;
В силе сухой и горячей четвертую степень имеет,
Клейкие влаги она извлекает и делает жиже,
Кожу она обжигает: так много в ней силы горячей.
Большую силой у ней, говорят, семена обладают.
В пище острит ощущение, желудок она возбуждает,
Камни крушит, очищает мочу и течение регул.
Если же тертой с водой полоскать ты станешь нагретой,
К солнцу свой зев обратив, — в голове она влаги очистит;
Очень полезно ее примешать к порошкам для чиханья,
Ведь от нее в голове прекращаются всякие спазмы.
Если жевать, то желудок крепит и смиряет одышку;
Тертую если горчицу ты в уксус погрузишь и после
Сверху приложишь — излечишь укусы змеиные средством;
Съешь — и нутро повредить не позволит грибам вредоносным.

.....
Сок выжимают еще из горчичного нежного стебля;
Если его пожевать, ты изгонишь страданья зубные.
Семя ее, уверяют, смягчает и голоса жилы,
Если поесть, а смешаешь со старым толченое сало,
К шее затем приложив, то и скрофы на шее* рассеет,
Семена дым, говорят, от падучей (эпилепсии) весьма помогает
И, осушая, еще помогает при матки болезнях.
Тертое семя со смоквой** на бритую голову надо
При летаргии больным наложить — превосходное средство,
Или же ноги почаще у них натирать, умывая.
Или же тертое семя ты с маслом смешай, умастивши,
Частым втиранием мазь помогает при лисьей болезни;

* Скрофы на шее — опухоли шейных желез, свинка.

** Смоква — инжир.



Астроботаника

Все виды горчицы считаются растениями Марса.

С уксусом если намажешь, очистит коросту проказы.
Семя ее пожевав, лихорадку тем средством излечишь,
Прежде чем явится дрожь, что сопутствует грозной болезни.

Рецепты народной медицины

При **параличе языка** рекомендуется жевать горчичное семя или полоскать рот винной наливкой. Порошок из семян назначают в дозе 0,6–0,9 г и более. При приготовлении целебной наливки 30 г порошка заливают 400 мл белого вина или варят с молоком. Процеженную сыворотку пить ежедневно по 180 мл.

Горчичники прикладывают к икрам или подошвам ног в качестве отвлекающего средства при **высокой температуре, головной боли, ревматизме, подагре**.

При **головной боли** смешать 3 ч. ложки горчичного порошка с водой в густую массу, настоять 5 мин, нанести на небольшой кусок ткани и приложить сзади у основания головы. Держать пластырь 5 мин.

После **сильного переохлаждения** полезно опустить ноги в ведро или тазик с теплой водой, всыпав при этом 1–2 ст. ложки горчичного порошка.

Можно для профилактики **простуды** засыпать немножко горчичного порошка в шерстяные носки и надеть их на ночь.

Ножные ванны используют при **болях в суставах, резком повышении артериального давления**. Для лучшего **отхаркивания мокроты и улучшения кровообращения** делают горчичные ванны для всего тела. В такую ванну для взрослого человека насыпают до 200 г горчичного порошка, для детей соответственно дозу снижают в 2–10 раз.

Горчичный спирт применяют для растирания при **ревматизме**, чтобы вызвать прилив крови к пораженному месту.

Порошок, отвар из семян горчицы принимают внутрь при **злокачественных новообразованиях** различной локализации. Отвар готовят так: 1 ч. ложку семян горчицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Порошок горчицы принимают не больше чем на кончике ножа, 3–4 раза в день до еды.

Для устранения **запоров** принимают натошак готовый горчичный порошок или размолотые семена, запивая водой или молоком. Начинают лечение с 1/4–1/3 ч. ложки порошка и постепенно доводят до 3/4 и даже целой чайной ложки.

При **гастритах** рекомендуют каждое утро натошак принимать горчичные семена, запивая их водой, по следующей методике: в первое утро съедают только 1 семя, на второй день – 2 и так постепенно увеличивают дозу на 1 семя в день, пока на 20 утро доза не достигнет 20 семян. После этого дозу так же уменьшают на 1 семя в сутки и доводят до 0. Нетрудно догадаться, что в такой методике сочетаются целебные качества горчичных семян с элементами психотерапии.



Клещевина

Ботаническая характеристика



Это интересно

Считается, что русское название растения обусловлено тем, что семена у некоторых форм напоминают по окраске и форме клещей. Родина клещевины – тропическая Африка. Возделывается во многих странах с давних времен. Так, в древнеегипетских папирусах ученые насчитали упоминания всего 69 лекарственных растений, среди них видное место занимает касторовое масло из клещевины.



Это интересно

Вот что написано о клещевине в Ботаническом словаре герметической медицины: «Тепла, влажна. Предохраняет от очарования, порчи и паники».

Плоды – шаровидные или удлинённые коробочки диаметром до 3,5 см, нередко покрытые шипами. В каждой коробочке 3 яйцевидных глянцево-пестрых семени разнообразной окраски – от серых до темно-красных с мраморной мозаикой по общему фону.

Лекарственное значение



Факт

В условиях тропиков и субтропиков клещевина нередко встречается одичавшей. В России ее выращивают в южных районах: Краснодарском и Ставропольском краях, Ростовской области.



Внимание

Клещевина обыкновенная – *Ricinus communis* L. – травянистое растение из семейства молочайных с прямостоячим стеблем, полым внутри.

На родине, в условиях тропиков, развивается как древесное растение высотой до 10 м, культивируется всюду как однолетник, развивающий за одну вегетацию надземные побеги высотой до 5 м, отмирающие осенью.

Листья очередные, очень крупные, с щитовидными пластинками шириной 30–80 см, пальчато-рассеченными на 5–11 яйцевидно-продолговатых сегментов, зубчатых по краям, с черешками длиной до 60 см. Стебли и листья обычно зеленые, но у некоторых форм они красновато-фиолетовые, нередко с восковым налетом.

Цветки однополые, но растения однодомные, то есть одна и та же особь несет и мужские, и женские цветки. Собраны цветки в соцветия-кисти, расположенные на верхушках побегов и в пазухах листьев. Верхнюю часть соцветия составляют женские цветки, нижнюю – мужские. Цветки невзрачные, с простым 3–5-раздельным околоцветником; мужские – с многочисленными тычинками, сросшимися в ветвистые пучки; женские имеют пестик с 3-гнездной завязью, 3-раздельным столбиком и бахромчатыми рыльцами красного, малинового или светло-желтого цвета.

Культивируют клещевину ради семян, содержащих до 58% невысыхающего жирного масла, отличающегося особыми техническими качествами, благодаря чему оно находит широкое использование в разных отраслях промышленности. Его применяют и в медицине под названием «касторовое масло». По-видимому, трудно найти человека, незнакомого хотя бы понаслышке с этим препаратом. Основной компонент масла – глицерин рициноловой кислоты. Белков обнаружено 17%. Найдено также ядовитый белок рицин, который при получении жирного масла остается в жмыхах. Касторовое масло – эффективное **слабительное средство**, надежно очищающее тонкий и толстый кишечник. Слабительный эффект наступает через 5–6 ч. Масло принимают внутрь при острых запорах, отравлениях, воспалительных состояниях пищеварительного тракта. Особенно популярно это лекарство в практике детской терапии.

Масло противопоказано при отравлении жирорастворимыми веществами, а также при беременности, так как вызывает рефлекторное сокращение мускулатуры матки.

Конопля

Касторовым маслом смазывают кожу для смягчения, втирают в волосяную покров головы для **укрепления волос** и улучшения их роста, в аптечной практике его применяют как основу для некоторых мазей. Вместе с эвкалиптовым, камфорным, оливковым маслом и ментолом касторовое масло входит в состав аэрозоли камфомен, используемой при острых **ринитах, фарингитах, фаринголарингитах**. Касторовое масло — составная часть комплексного препарата урлесана, назначаемого при **заболеваниях желчной и мочевыводящей систем**.

Рецепты народной медицины

*Настой семян клещевины с давних пор считается в народной медицине средством, обладающим **противоопухоловой** активностью. Настой: 1 ч. ложку семян клещевины залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.*



Внимание

Семена клещевины очень ядовиты, поэтому требуют большой осторожности при внутреннем применении.

*Касторовое масло используют наружно в виде мази для лечения **ожогов, обморожений, язв**, в гинекологической практике — при **заболеваниях влагалища и шейки матки**.*

Конопля

Ботаническая характеристика



Факт

Конопляное волокно довольно грубое, в России его зовут пенькой. Раньше оно было незаменимо для изготовления вещей и материалов, постоянно пребывающих во влажной среде, например парусов, рыболовных сетей, морских канатов, палаток, пожарных рукавов и т. п. Отходы, образующиеся при обработке конопляного волокна, называются паклей. Ею конопят бревенчатые стены домов.



Астроботаника

Конопля содержит силы Меркурия, Юпитера, Сатурна.

Траву конопля собирают на третьей фазе Луны вблизи заката Солнца.

Конопля посевная — *Cannabis sativa* L. — относится к особому семейству коноплевых, состоящему всего из двух родов.

Конопля посевная — растение однолетнее, но за один сезон вырастает в подходящих условиях до размеров приличного кустарника, достигая 4, а иногда и более метров в высоту (скорость роста в хороших условиях, как у бамбука!). Обычная высота конопля от 50 до 150 см. Корень стержневой, проникает на глубину до 2 м. Стебли прямостоячие, неветвящиеся, в нижней части цилиндрические, выше ребристые, покрыты железистыми волосками. Листья пальчато-лопастные, с черешками. Многочисленные мелкие цветки собраны на верхушке стебля в густое метельчатое соцветие.

Растение двудомное — одни особи несут только мужские цветки, дающие очень много пыльцы, другие — только женские. Мужские особи носят название «посконь», или «замашка». Их цветки состоят из простого чашечковидного 5-членного околоцветника и 5 тычинок. Женские растения крупнее мужских, их зовут «матерка». В женских цветках околоцветник почти незаметен, зато хорошо виден пестик с верхней завязью и двумя столбиками. Цветки на матерках образуют более компактные, почти го-



Лекарства с полей и плантаций

ловчатые метельчатые соцветия. Опыляется конопля ветром. Плоды — шаровидные серо-бурые орешки.

Это светолюбивая и требовательная к высокому плодородию почвы культура. Вегетационный период скороспелых сортов 115–125, среднеспелых 130–140, позднеспелых 150–160 суток.

Лекарственное значение



Это интересно

Культура конопли, по свидетельству ученых, насчитывает уже несколько тысячелетий (по некоторым данным, люди выращивают коноплю уже 8 тыс. лет). Упоминания о выращивании этого растения содержатся в китайских и индийских источниках, относящихся к VIII–IX вв. до н.э. Долгое время коноплю разводили только на территории современного Китая, Монголии, Индии. Как это ни удивительно, коноплю долго не знали на Ближнем Востоке и в Египте. О ней нет упоминаний в Библии. В то же время еще в V в. до н.э. ее знали скифы, кочевавшие по территории современного юга России и Украины. Скифы использовали ее волокно, из которого делали одежду. По свидетельству Геродота, «скифы берут зерна конопли и, укрывшись за толстой тканью своих шатров, бросают их на раскаленные камни, там они дымятся, распространяя пар, с которым не может сравниться никакая паровая баня Греции, и этот пар вызывает у скифов радость».



Это интересно

В Индии конопля получила признание в качестве сакральной травы. В очень древних манускриптах, написанных на санскрите, *bhang* — напиток, приготовленный на основе конопли, получил название *indrasarana* (пища богов). Со слов индусов: «В Бенаресе, Уджаване и других священных местах йоги употребляют большие количества *bhang*, который дает им возможность сконцентрировать мысли на Вечном».

В Индии и Китае конопля культивировалась с давних времен как медицинское растение. В Китае остались свидетельства ее использования начиная с XV в. до н.э. как средства, снимающего боли ревматического характера и боли, вызываемые подагрой; позже ею пользовались для лечения психических расстройств. Во II в. н.э. знаменитый хирург Хуато использовал ее как обезболивающее средство в ходе операций, и лишь значительно позже конопля стала культивироваться из-за ее текстильных качеств.

Хирург Диоскорид, использовавший коноплю как обезболивающее средство, упоминает не только признаваемые за коноплей **возбуждающие** и **вызывающие аппетит свойства**, но также и ее способность «вызывать перед глазами приятные и доставляющие удовольствие фантомы и образы». Два века спустя Гален отмечает, что «обычно ее предлагают сотрапезникам по банкету для того, чтобы они чувствовали себя легко и весело», но что эта трава в то же время «может ранить мозг в том случае, если ею злоупотреблять». Авиценна писал о конопле следующее: «Конопля рассасывает ветры и сильно сушит. Порождаемый ею сок — скудный и плохой. Вследствие своей теплоты конопля вызывает головную боль. Ее выжатый сок пускают в ухо каплями при болях от закупорок (серных пробок), а также от влаги в ушах; так же действует конопляное масло. Листья ее устраняют перхоть с головы. Если отварить корни дикой конопли и прикладывать лекарственную повязку из них на горячие опухоли (опухоли воспалительного характера) на затвердевших местах, они умеряют жар и рассасывают затвердение. Если злоупотреблять коноплей, это прекращает образование мужского семени».

Народная медицина повсеместно использует не только листья и семена конопли как **антиспазматическое** и **гипнотическое средство**, но и очень мягкое масло конопли (из ее зерен), которое применяется для того, чтобы снимать **воспаления** и извлекать **инородные тела**, проникающие под кожу.

В народной медицине эмульсию из измельченных семян конопли с водой или молоком рассматривают как эффективное **болеутоляющее средство**. Ее принимают при болезненном мочеиспускании, при раздражении и **воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, плеврите, перикардите** и других недугах и болезнях. Обычная дневная доза: 5–10 г семян конопли на стакан воды или молока.



Это интересно

Конопля синтезирует и, естественно, накапливает в листьях, особенно в верхних, примыкающих к цветкам, смолистое каннабиновое масло и другие вещества разной химической природы, имеющие характерный запах и обладающие способностью вызывать приятное возбуждение (эйфорию) у человека. Марихуана, гашиш, анаша – наркотики, получаемые из конопли. Сейчас коноплю возделывают в Индии, Пакистане, России, Украине, Румынии, Италии. Наиболее сильными наркотическими свойствами отличаются южные формы растения, в частности сорта, относимые к группе индийской конопли. Во всех странах ведется борьба с наркоманией, поэтому посевы этих сортов повсеместно запрещены.



Внимание



Факт

Конопля – санитар огорода и сада. На деревьях в саду нет тли, яблоневой плодовой тли, картофеля не заражается фитофторой, если есть посадки конопли. Пчелы не заражаются клещом.

В народной медицине конопляное молоко принимают внутрь для повышения **секреции молока** у кормящих матерей. Оно же помогает от **кашля**, в том числе при **бронхиальной астме**.

Отвар из листьев используют для компрессов при **воспалении глаз**. При нагноении глаз их промывают тем же отваром. Из отвара семени делают примочки для глаз при **конъюнктивите, блефарите**.

Для увеличения **потенции** принимают поджаренные с солью семена конопли посевной.

С недавних пор в США стало использоваться средство из конопли, которое оказалось одним из немногочисленных лекарств, эффективных от **глаукомы** – болезни, которая еще совсем недавно вела к слепоте.

Мазь из конопляного масла с мелом используется для лечения **мозолей**.

Настой из цветущих верхушек одностебельных побегов конопли обладает **успокаивающим** и **снотворным действием**.

При приеме больших доз, наоборот, могут появиться явления возбуждения, учащения пульса, расширения зрачков.

Из обезжиренного конопляного жмыха вырабатывают лечебный препарат фитин, содержащий значительное количество солей фосфора. Фитин назначают при некоторых серьезных **заболеваниях нервной системы**, при **неврастении, малокровии, истощении, рахите, размягчении костей, диатезе** и других болезнях.

Рецепты народной медицины

Для получения эмульсии растереть в глиняной или эмалированной посуде семена, добавляя постепенно мелкими порциями воду до образования однородной массы. Процедить через марлю. Принимать внутрь по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день или использовать наружно для компрессов и примочек при **мастите, ревматических суставных болях, ожогах, нарывах**.

Семена конопли, измельченные и сваренные, прикладывают к отекам. Кашицу из семян конопли как болеутоляющее и смягчающее средство накладывают на суставы при **ушибах, подагре и ревматизме**.

Отпаренные кипятком листья конопли прикладывают к больным местам при **болях** в руках, ногах, шее, пояснице, груди.

Отвар из всего растения (1 ст. ложка на 1 стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **бессоннице, эпилепсии**.

Конопляное масло втирают в поясницу при приступах **пояснично-крестцового радикулита**. Это масло помогает и при **ожогах**.

В китайской народной медицине порошки и пилюли из размельченной травы (0,2–1,5 г) используются как **успокаивающее, противосудорожное, болеутоляющее**, при лечении **бронхиальной астмы**. В по-

следнем случае назначают также вдыхание дыма от сжигаемой травы или сигарет.

Настой применяют при упорном **кашле, воспалительных заболеваниях мочеполовых путей и предстательной железы**: 1 ст. ложку соцветий (верхушек) растения залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

При **тромбоцитопенической пурпуре** (болезни Верльгофа) рекомендуется 1 ч. ложку конопли посевной залить стаканом кипящего молока, настаивать 20 мин. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Кунжут

Ботаническая характеристика

Кунжут, или сезам, тахин, — *Sesamum L.* — однолетние и многолетние травянистые растения семейства сезамовых, или кунжутных.

Род насчитывает 35 видов. Чаще всего выращивают **кунжут индийский** (*S. indicum*). Это трава высотой 1–2 м, с ветвистым прямостоячим стеблем, покрытым железистыми волосками. Листья ланцетные или рассеченные, крупные, до 4 см длиной. Цветы розовые, фиолетовые или белые на коротких цветоножках.

Плод — коробочка, длиной 3–5 см, состоящая из нескольких плодолистиков. При созревании коробочка трескается, и семена, высыпаяются. Семена кунжута (именно их обычно называют сезамом, или тахином) очень мелкие (1000 семян весят 2–5 г), светло- или темно-коричневые, яйцевидные, немного уплощенные. Кунжут светолюбив, теплолюбив (семена прорастают при 18–20 °С) и влаголюбив. Предпочитает легкие наносные почвы.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем являются семена кунжута. Они содержат до 65% эфирного масла. В его состав входят олеиновая, линолевая, стеариновая, пальмитиновая и другие полиненасыщенные жирные кислоты. В семенах также содержатся аминокислоты гистидин и триптофан, витамины А, С, В, Е и F, лецитин, пектиновые и смолистые вещества, органические кислоты, слизи, фитостерин, протеины и растворимые углеводы. Из минеральных веществ в кунжуте содержатся кальций, калий, магний, фосфор и железо. А еще в состав кунжутного масла входят вещества, обладающие консервирующим действием, поэтому оно хранится очень долго — до 7 лет.

Масло, получаемое из семян кунжута, обладает **кровоостанавливающим, противовоспалительным, слабительным свойствами**, способствует **кровотворению**. Лечебным действием обладает и тахинная халва, которую делают из кунжута.


⚠ Внимание

Семена кунжута противопоказаны при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию и варикозной болезни вен.

Лечебно-профилактические свойства кунжутного масла известны с давних времен. По своим целебным свойствам, по мнению медиков Востока, оно стоит на третьем месте после миндального и фисташкового. Применяют обычно внутрь. В лечебных целях масло кунжута рекомендуется принимать 3 раза в день до еды, взрослым — по 1 ст. ложке, детям — по 1 ч. ложке.

Кунжутное масло действительно при различных **легочных заболеваниях, одышке, сухом кашле, астме**, так как обладает свойством очищать легкие. Употребление хотя бы 1 ст. ложки в день смягчает дыхание; при **болезнях сердечно-сосудистой системы** оно является профилактическим средством против **инфаркта миокарда**. При **желудочно-кишечных коликах** нормализует повышенную кислотность желудочного сока; при **запорах** и проблемах с кишечником применяется как **слабительное** и **глистогонное средство**, увлажняет кишечник. Используется при **болезнях почек и мочевого пузыря — нефрите, пиелонефрите, почечно-каменной болезни**, помогает при жжении во время мочеиспускания.

Факт

 Кунжут — древнейшее культурное масличное растение. Родина кунжута — тропическая и субтропическая Африка. Его издавна возделывали в Вавилоне, Индии, Китае, Эфиопии, Египте, Греции, Иране и в Средней Азии. В нашей стране его возделывают на небольших площадях в Краснодарском крае. Семена кунжута содержат масло, по качеству не уступающее оливковому.

Оказывает благотворное влияние на функцию **щитовидной железы**; применяется для лечения **сахарного диабета**; для лечения **малокровия** и общего истощения организма; для лечения **ран, трещин, ожогов**, так как обладает дезинфицирующими и ранозаживляющими свойствами; при **внутренних кровотечениях** и других болезнях, связанных с плохой свертываемостью крови, так как обладает свойством увеличивать количество тромбоцитов и повышать свертываемость крови.

В сочетании с небольшим количеством розового масла помогает от **головных болей**; применяется для укрепления и предохранения волос от выпадения и поседения и придания им гладкости. Иногда кунжутное масло используют как **противоядие от укуса змей**.

В составе кремов и мазей кунжутное масло применяют для оздоровления кожи. В современной медицине кунжутным маслом часто заменяют оливковое и миндальное при изготовлении мазей, линиментов, составов для оздоровительного массажа, масляных эмульсий и инъекционных растворов из жирорастворимых препаратов.

Кунжутное масло благотворно влияет на кожу, смягчая и насыщая ее влагой и не закупоривая при этом поры. Оно хорошо впитывается и облегчает проникновение в кожу растворенных в нем полезных веществ. Кроме того, кунжутное масло благодаря линоленовой кислоте обладает **противовоспалительными свойствами**, а содержащиеся в нем другие биологически активные вещества (каротиноиды, витамин Е, фитостерины) обладают **регенерирующими свойствами** и полезны для стареющей кожи.

У кунжутного масла есть и отрицательные свойства: оно трудно и медленно переваривается и расслабляет желудок. Эти недостатки исправляют поджариванием кунжутных семян, кипячением масла с луком и небольшим количеством теста, либо используя масло с лимонным соком, либо употребляя его с медом. У некоторых людей кунжут может вызвать головную боль. Чтобы этого не произошло, советуют употреблять масло с медом.

Рецепты народной медицины

При **болезнях глаз** профильтрованное масло закапывают по 1 капле перед сном. Это может быть болезненным, но приносит хорошие результаты.

При **болезнях бронхов** употребляют внутрь по 1 ст. ложке кунжутного масла каждый день, что значительно облегчает дыхание.

При **затвердениях** и **опухолях** используют смесь кунжутного масла с белком куриного яйца – применяют в качестве рассасывающего средства, делая примочки и компрессы.

При **травмах кожи** используют смесь кунжутного и льняного масла – смазывают больные места при ожогах огнем и известью, а также при зуде и шероховатости кожи.

При **болезнях, связанных со снижением количества тромбоцитов и плохой свертываемостью крови**, принимать по 1 ст. ложке кунжутного масла 3 раза в день перед едой.

Лен

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Лен содержит силы Солнца, Юпитера, Сатурна, Меркурия. Собирать цветы на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, от восхода Солнца до полудня. Семена – на четвертой фазе, вблизи новолуния, от восхода Солнца до полудня.

*Лен культурный, или обыкновенный, – *Linum usitatissimum* L. – однолетнее растение из семейства льновых с прямостоячими тонкими стеблями высотой 50–120 см (до 150 см), со слабым восковым налетом.*

У одних сортов стебли ветвятся лишь в самой верхней части. Их называют льном-долгунцом. У других сортов, 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. Характерной особенностью стеблей льна является сильное развитие в них механической ткани. Волокна такой ткани очень длинные и прочные. Их-то и утилизируют люди для своих нужд. Стебли и ветви у всех сортов льна хорошо облиственные.

Листья очередные, сидячие, мелкие, ланцетные или линейно-ланцетные, часто покрыты восковым налетом, сизоватые. Цветки 1,5–2,5 см

**Это интересно**

В диком виде лен культурный нигде не встречается. Вероятно, он произошел от льна узколистного, который произрастает и поныне в странах, прилежащих к Средиземному морю. Установлено, что уже в каменном веке люди стали разводить лен узколистный. С течением времени из него были отобраны формы, которые и стали льном культурным. Лен – одно из древнейших культурных растений, имеющее возраст не менее 7000 лет. Во всяком случае, льноводство процветало в Древнем Египте, Месопотамии, Ассирии, на землях теперешней Индии, Китая, в Закавказье еще в V–IV тысячелетии до н.э. Славянские племена разводили лен в большом количестве еще задолго до возникновения Киевской Руси. Достоверно установлено, что и скифы, обитавшие на территории современной России, носили льняную одежду. В наше время в мире лен ежегодно высевают более чем на 5 млн. га пашни.

Лекарственное значение**Факт**

Семена льна содержат до 48% жирного душистого масла. Оно идет в пищу, но значительную часть льняного масла перерабатывают на олифу. А олифа – это основа для масляных красок и многих лаков. Льняное масло применяют и для изготовления мыла. Жмых, оставшийся после отжима масла, – прекрасный корм для домашнего скота и птицы (в военные голодные годы им питались и население). Льняное волокно прядут, а из пряжи ткут ткани разного назначения.

в диаметре, расположены на верхушках стеблей и ветвей на длинных цветоножках. В каждом 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.

Агротехника льна, особенно уборка урожая, весьма своеобразна. Высевают его рано весной на хорошо удобренных площадях. Удивительно красивое зрелище – цветущее поле льна. Оно сплошь голубое. Не зря это растение вдохновляет на творчество и поэтов, и музыкантов, и живописцев. Но вот цветение кончилось, стали поспевать семена. Льноводы начеку – нельзя пропустить оптимальный срок уборки. Рано убрать – значит недополучить урожай семян и волокна, а чуть опоздаешь с уборкой – потеряешь семена. Дело в том, что созревшие коробочки льна легко растрескиваются и из них выпадают семена при малейшем дуновении ветра. Убирают лен, когда коробочки пожелтеют, но еще не растрескиваются.

В народной медицине в качестве лекарственных средств используются семена льна и масло, добываемое из них. В древневосточной медицине семена льна применялись как лекарства, обладающие растворяющим, очищающим и смягчающим свойствами. Семена льна в прошлом широко использовались из-за горячей и сухой природы. Одежда из льняной ткани рекомендовалась людям с горячей натурой, а также при сухой и жаркой погоде.

По описаниям Авиценны льняное семя в жареном виде помогает от слизистого **кашля**, язв мочевого пузыря и почек. Окуривание льняным семенем помогает от **насморка**. Отвар льняного семени, если его применять в клизме с розовым маслом, приносит большую пользу при **язвах в кишках**. По мнению Авиценны, использование льняных семян с природной содой и инжиром – хорошая лекарственная повязка от **веснушек** и «молочных прыщей».

Льняное семя, если его смешать с равным количеством креса посевного и залить медом, не позволяет ногтям морщиться, трескаться и шелушиться. Если смешать семя с воском и медом, оно помогает при спазмах, а также от сморщивания ногтей.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази 3 дирхема (8,9 г) льняного семени, принятые внутрь, хорошо очищают грудь, рассасывают **опухоли в печени** и других органах.

Употребление внутрь полмискаля льняного семени ежедневно в течение длительного времени полезно при **болях в кишках**, действует как **мочегонное** и **потогонное**, увеличивает отделение молока у кормящих матерей, помогает при **язвах в почках** и **мочевом пузыре**. Примочки из льняного семени делают при **твердых опухолях**, язвах на голове.

Если присыпать порошком из жженных льняных семян рану, это высушивает ее и **успокаивает боль и зуд**.

Слизь льняного семени закапывают в глаза, а также смазывают **при конъюнктивитах**.

Одежду из льняной ткани считали полезной при **чесотке** и **повышенном потоотделении**.

В народной медицине семена льна назначают при кашле как **отхаркивающее** и **противокашлевое средство**.

Зрелые семена обладают способностью выделять обильную слизь, оказывающую **обволакивающее, смягчающее** и **противовоспалительное действие** и применяемую при воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта и дыхательных путей. Слизь, принятая внутрь, долго удерживается на слизистых оболочках, предохраняя их от раздражения вредными веществами, так как не подвержена влиянию соков желудочно-кишечного тракта. Используют ее при воспалительных **заболеваниях бронхов, хрипоте, гастритах, язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки**, хронических **колитах, воспалении мочевого пузыря** и **почек**.

Настои и отвары всегда должны быть свежими.

Благодаря содержанию слизи льняное семя имеет и другие достоинства. «Чай» из него хорошо показал себя как средство для полоскания при **воспалении десен** и других воспалительных процессах во рту и глотке.

Льняное масло, содержащее большое количество ненасыщенных жирных кислот, способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому может служить хорошим средством профилактики и лечения **атеросклероза**. Для лекарственных целей льняное масло необходимо получать путем холодного отжима (холодной выгонки). Как наружное средство льняное масло может приносить облегчение и способствовать выздоровлению при **растрескивании кожи**, остаточных очагах **чешуйчатого лишая** (псориаза), сухих **кожных высыпаниях**, и прежде всего при болезненном **опоясывающем лишае**. Даже при **бородавках** и **мозолях** льняное масло, наносимое по 2 раза в день, может оказывать благотворное действие.



Это интересно

Древние египтяне хорошо знали высокую сопротивляемость льняной ткани гниению, поэтому именно ее они использовали при бальзамировании усопших. И не ошиблись — во всех мумиях, пролежавших в гробницах тысячелетия, как правило, лучше всего сохранилась льняная ткань, которой было обернуто тело покойника.



Внимание

Свежая трава льна обладает ядовитыми свойствами и поэтому не рекомендуется для внутреннего употребления.

Срок хранения семян не более 3 лет.

Рецепты народной медицины

Семена широко применяются в качестве слабительного средства при **запорах**, особенно при **хронических колитах**. Две чайные ложки семян размельчают и разводят 1 стаканом кипятка. Употребляют по 100–150 мл 2–3 раза в день.

Две чайные ложки семян льна отварить в 300 мл воды, настаивать 10 мин, взбалтывать 10 мин, процедить. Принимать по 100 мл натощак при **атонии кишечника**.

Для **очистения почек** пить льняное семя (1 ч. ложка на 200 мл воды, смесь вскипятить). Принимать по 100 мл каждые 2 ч, пить в течение 2 сут. Предварительно размачивать льняное семя (за исключением случаев, когда имеются воспаления в кишечнике) не рекомендуется, так как его разбухание должно происходить только в кишечнике. Если льняное семя смешать с фруктовым повидлом или подсластить медом, его действие усилится так же, как и при добавлении молочного сахара в соотношении 1:1.

При **бронхите, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки пищеварительного тракта** применяется слизь. Для ее приготовления 3 г семян заливают 1/2 стакана кипящей воды, взбалтывают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При **поносах**: 1 ст. ложку семян заливают 1/2 л горячей воды, кипятят на слабом огне 15 мин, процеживают и используют на 1 клизму.

При **хронических запорах** рекомендуется ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета 1 ч. ложка семян на 1 стакан кипятка.

Популярен в медицине, особенно народной, компресс из льняного семени. Его готовят следующим образом: растертое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают примерно на 10 мин в горячую воду, а затем прикладывают горячим на больное место. Такой компресс **облегчает боли, размягчает фурункулы и нарывы**. Мешочек с льняным семенем прикладывают горячим к щеке при зубной боли; накладыванием таких мешочков лечат **ишиас и ревматизм, лицевые невралгии, боли в животе, желчные колики, болезни мочевого пузыря и почек**.

При **невралгической боли** народная медицина советует: сорвать с комнатного цветка герани несколько зеленых листков, положить на льняную салфетку (обязательно льняную, так как льняные волокна самое главное в лечении), прибинтовать на больное место, а сверху привязать теплый платок; 2–3 раза менять листья на свежие. Через 2 ч боль стихнет.

Болгарские медики рекомендуют «для припарок и компрессов муку из льняного семени замешивать с горячей водой до получения жидкой кашицы, которую затем расстилают на марлевую салфетку или кусок ткани и накладывают на больное место, а затем сверху оборачивают куском шерстяной ткани». Кашица из семян льна применяется при лечении **ран, кровоподтеков, трещин на открытых кожных покровах**.

Льняное семя, сваренное на молоке, прикладывают как компресс для лечения **пяточных шпор**.

При **отеке лица, вызванном заболеваниями сердца и почек**: пить отвар из льняного семени: 4 ч. ложки семян на 1 л воды, кипятить 10–15 мин. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место на 1 ч. Можно не процеживать. Для вкуса добавить лимонный сок. Пить по 100 мл через 2 ч 6–8 раз в день. Результат достигается через 2–3 недели. Отвар лучше пить горячим.

Чтобы **освободить организм от радионуклидов**: 1 стакан семян залить 2 л кипятка и настаивать на кипящей водяной бане в плотно закрытой посуде 2 ч, охладить. Принимать по 1/2 стакана 6–7 раз в день до еды.

При **лучевой болезни**: 1 ст. ложку целых семян льна опустить в 400 мл кипятка, 10–15 мин взбалтывать, процедить через марлю, принимать по 1 ст. ложке через 2 ч.

При **ослабленном иммунитете у детей**: 3 ч. ложки порошка семян льна смешать с 1 ч. ложкой сахара. Давать ребенку 2–3 раза в день по 1 ч. ложке.

Льняное масло в смеси с известковой водой (1:1) назначают для лечения поверхностных **ожогов**.

Льняное масло назначается внутрь в качестве легкого слабительного средства (по 1–2 ст. ложке на ночь) при **хронических запорах**.

Из масла льна получен препарат линетол, представляющий собой слегка желтоватую маслообразную жидкость, состоящую из смеси этиловых эфиров, ненасыщенных жирных кислот в том же соотношении, что и в льняном масле. Он применяется для профилактики и лечения **атеросклероза**, снижает уровень холестерина в крови. Назначают по 1,5 ст. ложке утром натощак или во время еды 1 раз в день длительными, повторными курсами по 1–1,5 месяца с перерывами 2–4 недели.

Наружно линетол рекомендуется при **химических, термических и лучевых поражениях кожи**. Он ускоряет процесс восстановления пораженных участков кожи.

Подсолнечник

Ботаническая характеристика



Это интересно

Из старинных лечебников: «Сорванный в августе и завернутый в лавровые листья вместе с волчьим зубом, — избавляет носящего от зловония, а положенный под изголовье — открывает воров. Осушает почву».

Подсолнечник однолетний — *Helianthus annuus* L. — мощное травянистое растение из семейства сложноцветных, или астровых, высотой 0,7–2,5 м (иногда до 4 м).

Несмотря на свою величину, это однолетнее растение. Корень стержневой, проникающий на глубину 1,5–2 м (иногда до 4 м), с многочисленными боковыми корнями, распространяющимися в стороны на 100–120 см. Стебель прямостоячий, толстый, крепкий, неветвящийся, с рыхлой сердцевинкой.

На каждом растении развиваются от 15 до 35 листьев, нижние располагаются супротивно, остальные очередные. Листья круп-



Это интересно

Родина подсолнечника – Северная Америка. На калифорнийском побережье США и Мексики до сих пор сохранились заросли его дикорастущих предков, но они сильно отличаются от подсолнечника однолетнего. Сам подсолнечник однолетний в диком виде не встречается, он выведен аборигенами американского континента очень давно. В Европу подсолнечник попал 500 лет назад. Его семена были привезены из Америки одной из экспедиций знаменитого Христофора Колумба. Вместе с другими экзотическими для европейцев растениями, доставленными Колумбом и его спутниками с открытого ими нового континента, подсолнечник с начала XVI в. стали выращивать в ботаническом саду в Мадриде. Оригинальный облик растения, его эффектные соцветия привлекали к себе внимание цветоводов. Постепенно он распространился по всей Европе. Хотя было известно, что американские аборигены употребляли в пищу семена подсолнечника, а маслом из них смазывали волосы, в Европе его разводили лишь с декоративными целями.

Лекарственное значение



Астроботаника

Подсолнечник – растение Солнца. Собирать в новолуние, на первой фазе Луны, в 1-й, 2-й, 3-й лунные дни, в ясную погоду, при Солнце в знаке Льва. По народным поверьям, подсолнечник нужно сеять в субботу, тогда будет большой урожай.

ные, овально-сердцевидные, заостренные на верхушке, пильчатые по краю, шершавые от густого опушения, с длинными черешками. На верхушке стебля расположено огромное дискообразное соцветие-корзинка диаметром от 10 до 40 см, снизу окруженное оберткой из нескольких рядов зеленых черепицеобразно расположенных листочков. Наружный ряд в корзинке образован бесплодными язычковыми золотистыми цветками. Все остальные цветки (а их в корзинке от 600 до 1200) трубчатые, обоеполые, от светло-желтой до ярко-оранжевой окраски.

Плод – семянка с ядром из зародыша и двух семядолей и плотного кожистого околоплодника (кожуры), не срстающего с ядром. Окраска кожуры семянки у разных сортов различная: серая, черная, полосатая, белая.

Подсолнечник – основная российская масличная культура. Подсолнечное масло относится к полувывсыхающим, обладает отличным вкусом, представляет большую ценность для человека. Его используют в пищу как в натуральном виде, так и в виде маргарина и кулинарных жиров.

Подсолнечник – перекрестноопыляемое растение. Его цветки выделяют много нектара, поэтому охотно посещаются пчелами. Пчеловоды нередко вывозят свои пасеки поближе к полям этой культуры на период цветения подсолнечника. Подсолнечный мед прозрачный, приятного вида, отменного вкуса и аромата, он высоко ценится знатоками, его нередко используют и с лечебными целями.

Подсолнечник ценят как культуру, поглощающую выбросы моторов, – в Японии установили, что на автомагистралях, к которым примыкали посеы этого растения, воздух заметно чище, чем там, где подсолнечник отсутствует.

В медицинской практике используются масло семян подсолнечника, краевые язычковые цветки цветочных корзинок и молодые листья.

Заготавливаются листья с черешками не длиннее 3 см или без них и краевые язычковые цветки длиной 4–6 см, собранные в начале цветения. У листьев запах отсутствует, вкус горьковатый. У цветков запах слабый, медовый, вкус горьковатый с ощущением слизистости. Из листьев выделены каротин, каучук, смолистые вещества, флавоноиды. Из цветков – флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, органические кислоты и другие вещества. Срок хранения язычковых цветков и листьев – до 2 лет.

Препараты подсолнечника **расслабляют гладкую мускулатуру** внутренних органов, **понижают температуру тела**, возбуждают **annetum**.

Корзинки обмолоченного подсолнечника используют для получения пектина, который подавляет гнилостную флору кишечника и



Это интересно

Как ни странно, заслуженную славу важной продовольственной культуры подсолнечник приобрел именно в нашей стране, хотя появился он в России относительно недавно – в начале XVIII в., во времена Петра Великого. Достоверно известно, что в 1829 году крестьянин села Алексеевка Воронежской губернии Е. Бокарев собрал достаточно большое количество семян подсолнечника и на ручном прессе отжал из них душистое масло красивого золотистого цвета. Отличный вкус и аромат этого масла не могли оставить равнодушными к нему односельчан предприимчивого крестьянина. Подсолнечник стали высевать на своих земельных участках многие селяне. Дело пошло так быстро «в гору», что в 1833 году в том же селе Алексеевка была построена первая в мире маслобойка на конном приводе, а в 1865 году – первый настоящий маслобойный завод.

применяется при **энтероколитах**, а также, по последним данным, **выводит** из организма **радионуклиды, соли тяжелых металлов**.

Используют подсолнечное масло для масляно-щелочных ингаляций при **заболевании носоглотки**, оно входит в состав пластырей, масляно-горчичных обертываний при **бронхитах, пневмониях**.

В косметологии с помощью подсолнечного масла лечат **сухую кожу рук, лица, шеи**.

В современной медицине очищенное (рафинированное) подсолнечное масло входит в состав многих мазей. Подсолнечное масло – компонент противосклеротического препарата линетол. Облепиховое масло извлекается из плодов облепихи также с помощью подсолнечного масла.

Рецепты народной медицины

Отвар листьев и язычковых цветков, взятых поровну, используют в качестве горечи, возбуждающей **аппетит**, при лечении **малярии и коклюша**, как **жаропонижающее средство**. Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через 2–3 слоя марли и доводят объем кипяченой воды до исходного. Принимают по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой листьев и язычковых цветков (взятых поровну) дает неплохой эффект при лечении **желудочно-кишечной колики** и **спазмах гладкой мускулатуры бронхов**. Настой готовят из расчета 1 ч. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Настаивают 20–30 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Народные лекари рекомендуют пить настой также при **бронхитах, бронхиальной астме, спастических колитах**.

Для **снижения высокой температуры**, вызванной различными причинами, народные лекари рекомендуют чай из высушенных язычковых цветков подсолнечника. Его готовят следующим образом: полную (с верхом) столовую ложку высушенных цветков заливают 1/4 л кипятка и настаивают 10 мин. После процеживания чай готов к употреблению. Подслащивают медом и дают лихорадящим больным по 1 стакану такого чая 2–3 раза в день.

На Украине как средство от сильного кашля при **коклюше** используют семена подсолнечника. Осенью собрать созревшие семена, испечь в духовке, мелко истолочь. Взять 2–3 ст. ложки растолченного семени и сварить в 500 мл подслащенной воды. Кипятить отвар, пока количество жидкости не уменьшится до 400 мл. Процедить и пить отвар в течение 10–12 дней.



Это интересно

За полутравяковую историю культуры подсолнечник сильно изменен человеком. Если раньше содержание масла в его семенах не превышало 10–15%, то в начале XX в. оно составило около 30%, а в настоящее время маслянисть семян лучших сортов российской селекции превышает 50% (рекорд 59%) в расчете на сухую массу.

Подсолнечник

При **нервных заболеваниях** принимают водочную настойку язычковых цветков. На 1 часть язычковых цветков взять 5 частей водки, настаивать в темном теплом месте 2 недели периодически встряхивая; процедить. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При **раке желудка**: в 1 л свежего натурального молока положить 3 ст. ложки свежих измельченных язычковых цветков подсолнечника, томить на паровой бане, пока не останется половина жидкости, затем охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 2 л такого отвара, после чего необходим перерыв на 2–3 недели (принимать другие лекарства).

В народной медицине прокипяченное масло применяют местно для лечения **ожогов, ран, опрелостей и трещин кожных покровов**.

Подсолнечное масло назначается внутрь (по 40–60 г) в качестве **слабительного средства**.

Масляной вытяжкой из измельченной «шляпки» подсолнечника в период его созревания растирают **больные суставы**.

Применяют подсолнечное масло и в качестве желчегонного средства при лечении **воспалительных заболеваний кишечника** и **желчнокаменной болезни** и для профилактики **атеросклероза**. Назначают его по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Приводим способ лечения подсолнечным маслом **головных болей, фронтита, тромбфлебита**, хронических **заболеваний желудка, кишечника, сердца, легких, печени, женских болезней, энцефалита, зубной боли** и др. Данный способ предупреждает также начальную стадию злокачественной опухоли и заключается в следующем: одну столовую ложку (не более) растительного масла (подсолнечного или арахисового) берут в рот (ближе к подъязычной части) и сосут как конфету (глотать ни в коем случае нельзя!). Сосать масло нужно в течение 10–20 мин легко и без напряжения. Сначала масло становится густым, потом жидким, как вода, и только после этого образовавшуюся жидкость следует выплюнуть в унитаз либо в ненужную банку и потом уничтожить, так как в ней находится масса возбудителей болезней. Затем необходимо сполоснуть рот. Процедуру лучше проделывать утром натошак и вечером перед сном. Для ускорения лечения ее можно выполнять по несколько раз в день. Острое заболевание вылечивается очень быстро, в течение двух дней. Лечение же застарелых, хронических болезней занимает длительное время, иногда год. Организм человека при этом выбрасывает из себя все ненужные, вредные вещества. Механизм извлечения токсинов из организма состоит в следующем: содержащиеся в организме токсины имеют жировую основу. Непосредственный контакт капилляров под языком с жировой основой растительного масла приводит к тому, что мельчайшие шарики токсинов переходят из крови, проходящей по этим сосудам, в масляный раствор, содержащийся во рту.

Это интересно

Любопытно, но на свою «историческую» родину подсолнечник как масличная культура попал из России. Именно у нас североамериканские фермеры закупили семена многих сортов масличного подсолнечника. В начале XX столетия они разводили в основном сорта российской селекции, пока не вывели свои, лучше приспособленные к условиям Америки.

Глава 6.3.

Лекарственные и технические культуры

Белладонна, или красавка

Ботаническая характеристика

Белладонна, или красавка обыкновенная, — *Atropa belladonna* L. — многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых с многоглавым корневищем и крупными мясистыми ветвистыми корнями.

Стебли прямостоячие, высотой от 70 см до 2 м, зеленые, иногда с фиолетовым оттенком, ветвистые, в верхней части с густым железистым опушением.

Листья с короткими черешками и широкояйцевидными цельнокрайными пластинками длиной до 20 см и шириной до 12 см; нижние — очередные; верхние расположены попарно, почти супротивные, причем в каждой паре один лист заметно крупнее другого (в 3–4 раза!). Цветки поникающие, расположены по 1–2 на коротких железисто-опушенных цветоножках в развилинах стеблей и пазухах листьев. Они крупные, с 5-зубчатой чашечкой, трубчато-колокольчатые буро-фиолетовыми или красно-бурыми 5-лопастными венчиками длиной до 3 см, 5 тычинками и пестиком с верхней завязью, длинным фиолетовым столбиком и почковидным рыльцем.

Плоды — 2-гнездные блестящие фиолетово-черные ягоды шаровидной (слегка приплюснутой) формы, диаметром 1–2 см, с многочисленными почковидными бурыми семенами. Каждый плод окружен чашечкой, остающейся после цветения и не опадающей при плодоношении. Белладонна — перекрестноопыляемое растение. Цветет все лето начиная с июня, плоды созревают в разное время начиная с июля. Спелые ягоды не опадают при созревании, остаются на растении довольно долго. Это позволяет организовать их сбор в 2–3 приема.

Белладонна — теплолюбивое растение с длинным вегетационным периодом, поэтому в нашей стране ее выращивают преимущественно в Краснодарском крае. Разводят обычно посевом семян непосредственно в грунт. Семена прорастают надежно лишь при температуре около 20 °С. В первый же год из семян вырастают растения, способные цвести и давать спелые семена. От появления всходов до созревания плодов проходит от 125 до 145 суток. Обычно плантацию используют 3 года, но при хорошем уходе плантация вполне рентабельна 5 лет.


Это интересно

В недавнем прошлом белладонна, наряду с беленой и, позднее, дурманом, являлась одной из составляющих знаменитой «мази колдунов». При втирании этой мази в кожу испытываемые засыпали, их сон длился 24 ч. Во время этого сна они чувствовали, что с непреодолимой силой вовлечены в неистовый воздушный круговорот, степенные люди в необыкновенном наслаждении бросались в неистовстве танцевать. Проснувшись, они считали, что действительно участвовали в колдовском шабаше. Подобное ощущение полета было результатом действия белены, входящей в состав мази. В этом на собственном опыте убедился немецкий токсиколог Густав Шенк.

Лекарственное значение

Белладонна, белена и дурман являют собой пример растений, по поводу которых ученый-ботаник мог бы заметить, что их от-

Белладонна

талкивающий вид способствует, по всей видимости, созданию теории «сигнатур», согласно которой внешний вид растения сигнализирует об опасностях, связанных с их применением.

Сходные свойства этих растений определяются сопоставимым биохимическим составом, а именно, наличием алкалоидов, основными из которых являются атропин и скополамин. В случае преобладания второго из элементов в растениях будет выражен антиспазматический, успокоительный и даже наркотический дурманящий эффект, если же преобладает в высоких дозах атропин, тогда может быть вызвано большое физиологическое и психическое возбуждение, нечто вроде сильного визуального и эротического бреда. Эти удивительные свойства медицина с давних пор использует при изготовлении лекарственных препаратов.

В старину сок белладонны закапывали в глаза, отчего зрачок расширялся и глаза приобретали особый блеск. Красным соком растения натирали щеки.

В качестве медицинского сырья используют листья белладонны, всю зеленую надземную часть или облиственные верхушки побегов (траву) и корни. Во всех органах растения содержатся алкалоиды: атропин, гиосциамин, скополамин и др., издавна используемые в лечебной практике как **спазмолитические** и **болеутоляющие средства** при **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки**, **спазмах кишечника** и **мочевыводящих путей**, **холецистите**, **желчнокаменной болезни**, **почечных коликах** и др.

На основе алкалоидов белладонны для лечения перечисленных заболеваний создано множество лечебных препаратов, в которых эти соединения являются действующими веществами в чистом виде или в виде компонентов: бекарбон, беллалгин, белластезин, бесалол, уробесал, сульфат атропина, настойка, густой и сухой экстракты из сырья белладонны, желудочные таблетки с экстрактом белладонны и многие другие. Сульфат атропина — известное **средство для расширения зрачков**, широко применяемое в офтальмологической практике. Конечно, эту процедуру делают теперь не для «красоты», а при исследовании глаз и лечении некоторых глазных болезней.

В другой столь же многочисленной группе лечебных средств действующим веществом выступает прежде всего алкалоид скополамин, обладающий выраженным **успокаивающим действием на центральную нервную систему**: беллазон — для лечения **паркинсонизма**; беллатаминал и беллоид — назначаемые при повышенной **раздражительности, неврозах, бессоннице**; валокормид и капли Зеленина — успокаивающие и спазмолитические комплексные средства лечения **сердечно-сосудистых неврозов** и т. д. Гидробромид скополамина, получаемый из сырья белладонны и других растений семейства пасленовых, широко используют для лече-

Это интересно

«Прекрасная дама» — таким соблазнительным именем назвали белладонну — растение, имеющее зловонный аромат. По видимому, здесь идет речь о своеобразном предостережении, поскольку все части белладонны чрезвычайно токсичны; от десяти до двадцати ее черных блестящих ягод размером с небольшую вишню достаточно для того, чтобы привести к смертельному исходу. Белладонна известна также под именем «сонной одури» и «бешеной вишни». Родовое название *Atropa* дано по имени богини Атропы, которая, согласно древнеримскому мифу, может в любое мгновение перерезать нить человеческой жизни.

Факт

В диком виде белладонна растет в Западной и Центральной Европе (в том числе в Карпатах и в Крыму). С лекарственными целями белладонна давно введена в культуру и довольно широко возделывается, в том числе в специализированных хозяйствах в южных районах России.

Астроботаника

Белладонна холодна и влажна. Содержит силу Луны, Марса, Прозерпины. Сбор производится вблизи полнолуния, на третьей четверти Луны, в 16-й или 17-й лунный день, после восхода Солнца.

ния многих *нервных* и *психических заболеваний*, а также *морской болезни* и в глазной практике.

Комплексный препарат солутан, одним из компонентов которого являются алкалоиды белладонны, употребляется при *бронхиальной астме* и *бронхитах*. В ректальных свечах анузол и бетиол, назначаемых при *геморрое* и *трещинах заднего прохода*, действующим веществом является экстракт белладонны.

Белладонну широко используют гомеопаты. Из нее делают драже, которое устраняет совсем или значительно ослабляет *зубную боль*.



Внимание

При отравлении белладонной сначала наступает своеобразное опьянение, выражающееся в быстрой смене мыслей, болтливости, двигательном возбуждении, зрительных и слуховых галлюцинациях. Эти явления сопровождаются бредом, зачастую переходящим в буйство. Спустя некоторое время нервное возбуждение сменяется депрессией. Употреблять это растение в качестве лекарственного средства нужно с особой осторожностью.

Рецепты народной медицины

В народной медицине белладонна употребляется при *запорах, падучей*, появляющейся один или несколько раз в месяц. Принимать в небольших количествах. Одну дозу корней (размером с 2 пшеничных зерна) заварить как чай, пить на ночь.

Наружно листья белладонны применяют в виде аппликаций, припарок при *раке молочной железы*.

Наперстянка

Наперстянка, или *дигиталис*, — (*Digitalis L.*) — род двулетних или многолетних травянистых растений семейства норичниковых. К наиболее ценным лекарственным видам относят *наперстянку пурпурную* (*Digitalis purpure L.*) и *наперстянку шерстистую* (*Digitalis lanata Ehrh.*).

Наперстянка красная, или *пурпурная*, — *Digitalis purpure L.* — многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых, обычно развивающее в первый год жизни лишь розетку прикорневых листьев, а на второй и последующие годы — генеративные побеги с крепкими прямостоячими бороздчатыми стеблями высотой от 30 до 120 см, сероватыми от бархатистого опушения, равномерно облиственными.

Листья сверху темно-зеленые, снизу седоватые, бархатистые за счет войлочного опушения из простых и железистых волосков, с отчетливо выступающим сетчатым жилкованием. Нижние листья собраны в розетку, стеблевые — очередные; прикорневые и

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Наперстянка пурпурная содержит силы Марса в знаке Рыб, Сатурна и Венеры. Собирают на третьей фазе Луны, вблизи заката, по вечерней росе, при Солнце в первой декаде знака Льва.

Наперстянка

нижние стеблевые — яйцевидные или продолговато-яйцевидные, длиной 12–35 см, заостренные на верхушке, городчатые по краю пластинки, с крылатыми черешками; верхние — яйцевидно-ланцетные, сидячие, постепенно уменьшающиеся и переходящие в прицветники.

Цветки поникающие, крупные, длиной 3–4 см, собраны в густое многоцветковое одностороннее соцветие-кисть, которым заканчивается стебель. Каждый цветок с 5-раздельной зеленой колокольчатой чашечкой, 5-лопастным двугубым пурпурным трубчато-колокольчатым венчиком, опушенным изнутри оттопыренными волосками, 4 тычинками (2 из них длиннее двух других), пестиком с верхней 2-гнездной завязью, длинным столбиком и 2-лопастным рыльцем. В фазе цветения растение очень декоративно.

Факт



Родина наперстянки красной — Западная и Центральная Европа, Северная Африка. Там это растение и поныне произрастает дикорастущим в лесах, на полянах и опушках. В России наперстянка красная дико не растет, но культивируется в специализированных лекарственных хозяйствах. Родина наперстянки шерстистой — Балканы и прилегающие районы южной Европы. С лекарственными целями разводится во многих странах, в том числе в России.

Плод — яйцевидная двустворчатая коробочка длиной 8–12 мм, густо покрытая железистыми волосками, с многочисленными мелкими коричневыми семенами. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-августе.

Наперстянка шерстистая — *Digitalis lanata* Ehrh. — многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых высотой 30–80 см (на культурных плантациях высота растений иногда превышает 1,5 м). Стебли прямостоячие, реже приподнимающиеся при основании, обычно неветвящиеся, красновато-фиолетовые, равномерно облиственные по всей длине, густоопушенные в верхней части. Листья очередные, продолговато-ланцетные, длиной 6–12 см, на верхушке заостренные, с хорошо выраженной срединной жилкой, опушенные, цельнокрайные.

Цветки длиной 2–3 см, снабжены короткими железисто-опушенными цветоножками, собраны в верхушечное многоцветковое густое соцветие-кисть, ось которого, а также прицветники и чашечки цветков беловатые от войлочного опушения. Каждый цветок с 5-раздельной колокольчатой чашечкой, 5-лопастным двугубым буро-желтым венчиком с лиловыми жилками (трубка венчика вздутая), 4 тычинками и пестиком с верхней 2-гнездной завязью, длинным столбиком и двухлопастным рыльцем.

Плод — 2-гнездная конусовидная коробочка длиной 8–12 мм, опушенная железистыми волосками, с многочисленными мелкими желтыми или коричневатыми семенами. Цветет в июне-августе, плоды созревают в июле-сентябре.

Культивируется обычно как двулетнее растение. Разводится посевом семян в грунт. Посев подзимний или ранневесенний, поверхностный: семена не заделывают в почву, а лишь прикапывают легким катком. Листья начинают собирать, когда их длина достигает, по крайней мере, 6 см. Ежегодно проводят 2–3 сбора листьев на сырье. Сырье необходимо высушивать как можно быстрее.

Лекарственное значение

На английском наперстянка обозначает «перчатка лисы» (Foxglove), на немецком «шапка лисы» (Fuchshut); лиса в деревнях всегда считалась воплощением недобрых сил, зловещих духов. Действительно, краса наперстянки обманчива, поскольку речь идет об очень токсичном растении. Нужно добавить также, что едкий запах и горький, неприятный вкус листьев служат предупреждением животным, которые могут ее съесть. Всего 10 г высушенных листьев этого растения или 40 г свежих листьев, принятых в виде настойки, достаточно для того, чтобы убить человека, который при этом умрет в страшных мучениях. Даже в совершенно незначительных дозах употребление наперстянки вызывает очень серьезные симптомы, среди которых значительное замедление пульса, причем вначале он убыстряется, затем замедляется до 25–30 ударов в минуту.

В народной медицине, правда, наперстянке и раньше приписывалось свойство «очищать тело сверху донизу». Так считали еще со времен Диоскорида. А в Средние века наперстянка слыла **слабительным** и **рвотным**, ею пытались лечить также **лихорадку** и **водянку**.

В «Травнике» Леонарда Фукса, изданном в 1543 году, цветок получил название Digitalis. Название это осталось за ним и поныне. В XVIII в. В. Витеринг – врач больницы в Бирмингеме, используя советы старой целительницы, смог открыть научному миру давно забытые свойства наперстянки как средства от **поноса**.

Во Франции доктор Дебриен (1786–1867), врач известного монастыря Ла Трапп де Рансе, выяснил, что наперстянка является также **кардиотоническим средством** вследствие содержащегося в ней гликозида-дигиталина. В 1868 году, через год после его смерти, химик Нативель смог выделить активное вещество наперстянки.

Выдающийся русский врач С.П. Боткин назвал наперстянку «одним из самых драгоценных средств, какими обладает терапия».

В настоящее время наперстянки являются источником высокоэффективных лекарственных препаратов, используемых при тяжелых формах **сердечной недостаточности** на фоне **пороков сердца, инфаркта миокарда, кардиосклероза, миокардиодистрофий**, при тахисистолической форме **мерцательной аритмии**.

Основными препаратами наперстянки пурпурной являются дигитоксин, гитоксин, кордигит; наперстянки шерстистой – дигоксин, целанид. Сердечные гликозиды, содержащиеся в растениях, оказывают избирательное действие на сердце, повышая **силу сердечных сокращений** с одновременным урежением **ритма сердца**, что, в свою очередь, способствует повышению **диуреза**, снижению **венозного давления**, ликвидации **отеков**, нормализации **функции печени**, восстановлению **кровоснабжения тканей** и нормального тканевого дыхания. В последние годы у препаратов наперстянки выявлена достаточная **противосудорожная активность**, это дает возможность рекомендовать их в терапии **эпилепсии**.

В отличие от препаратов из ландыша, назначаемых практически при тех же заболеваниях, лекарства из наперстянки (не только красной, но и других видов) отличаются одной особенностью, о которой необходимо всегда помнить, — они обладают кумулятивным действием, то есть способны накапливаться в организме больного и усиливать действие лекарства при повторном приеме. По этой причине их ни в коем случае нельзя передозировать и применять длительное время — после небольшого курса, назначаемого врачом, нужно сменить лекарства из наперстянки на препараты аналогичного действия, получаемые из других растений. Промышленность выпускает экстракт кордигит, состоящий из сухих листьев наперстянки, который содержит сумму гликозидов. Очищенные гликозиды — дигитоксин и гитоксин — применяют в таблетированной форме. Они высокоактивны и показаны при хронической сердечной недостаточности.

В российской научной медицине сейчас используют в основном следующие препараты из наперстянки шерстистой: лантозид, включающий комплекс сердечных гликозидов — **дигоксин** и **целанид** (ланатозид С). Выпускают их в разных формах: для приема внутрь — в виде таблеток и капель, для инъекций — ампульные растворы и т. д. По сравнению с лекарствами из наперстянки пурпурной препараты из наперстянки шерстистой быстрее всасываются и оказывают меньший кумулятивный эффект.

Рецепты народной медицины

*Порошок из листьев наперстянки пурпурной принимать по 0,05–0,1 г 2–3 раза в день при **сердечной недостаточности**. Максимальная доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г.*

*Настой из листьев наперстянки из расчета 0,5–1 г листьев на 180 мл воды. Принимать по рекомендации врача по 1 ч., 1 дес., 1 ст. ложке 2–4 раза в день при **ослаблении сердечной деятельности**.*

*Мельчайший порошок наперстянки назначают в дозе 0,1 г на прием 3 раза в день. Курс лечения 6–12 дней при **сердечно-сосудистой недостаточности**.*



Внимание

Признаки передозировки — резкий пульс, тошнота, рвота, снижение диуреза, резкое ухудшение общего состояния. Препараты наперстянок должны назначаться врачом, так как накопление их в организме может быть причиной гибели больного.

Табак

Ботаническая характеристика

***Табак настоящий** — *Nicotiana tabacum* L. — однолетнее железисто-опушенное растение из семейства пасленовых высотой до 3 м.*



Это интересно

Множество диковинок увидели испанцы – спутники Христофора Колумба, ступив на вновь открытый ими американский континент. Особенно поразила их привычка индейцев сворачивать листья какого-то (из неведомых европейцам) растения в трубочку, поджигать эту трубочку с одного конца, а другой конец брать в рот, втягивать в себя дым и выпускать его через ноздри. Некоторые матросы стали подражать индейцам и научились курить. Но это привело их по прибытии в Испанию прямо в тюрьму, потому что в те времена считалось: дышать дымом через нос могли только колдуны.



Это интересно

В Московское государство табак завезли, по преданию, еще во времена Ивана Грозного. Но отношение к табакокурению было до XVIII в. отрицательным. Временами кое-где за курение наказывали плетью, ссылали в Сибирь. Царь Федор Алексеевич, брат и предшественник Петра Великого, приказал отрубить нос – орган греха – тем, кто нюхал табак, а при повторных случаях велел отрубать голову. Правда, еще более радикально в этом отношении действовал шах Персии, который в ту же самую эпоху сажал нюхавших и куривших табак на кол. Но курильщики не переворачивались.

Стебель обычно неветвистый, округло-ребристый, обильно облиственный. Листья очередные, с овальными или яйцевидными пластинками, заостренные на верхушке, с длинными крылатыми черешками.

Цветки крупные, длиной до 4 см, собраны в метельчатое соцветие, которым заканчивается стебель. Чашечка из 5 сросшихся зеленых чашелистиков, остающаяся при плодах; венчик из 5 сросшихся розовых или красных лепестков, трубчато-колесовидный, с отгибом шириной до 3 см; 5 тычинок, сросшихся с трубкой венчика; пестик с верхней завязью и головчатым рыльцем. Плод – коробочка длиной 1,5–2 см, с многочисленными мелкими семенами.

Дикорастущим этот вид растения не встречается нигде. В Америке растут другие дикие виды рода *Nicotiana*, из них местные жители вывели особые культурные формы, которые и стали разводить задолго до открытия Нового Света европейцами. В Европе (да и вообще в Старом Свете) «прижились» и повсеместно разводятся два вида: табак настоящий (описание его приведено выше) и растение несколько меньших размеров, получившее название **махорка** – *Nicotiana rustica* L. Махорка дает курительный табак невысокого качества, но она имеет преимущество перед табаком настоящим в том, что является более холодостойкой. Это позволяет выращивать ее значительно севернее, чем возможна культура настоящего табака.

Культура табака требует больших затрат труда. Сначала из семян выращивают в парниках рассаду, потом ее высаживают в поле. Под табак отводят участки с богатыми почвами, так как он весьма требователен к почвенному плодородию. Плантацию табака удобряют, растения подкармливают минеральными удобрениями и поливают. Листья обрывают вручную, потом нанизывают на шнуры и подвешивают на несколько дней в сушильных сараях для так называемого томления. При томлении в листьях проходят биохимические процессы, в результате которых они желтеют и приобретают специфический запах. Но на этом процесс обработки листьев не заканчивается: впереди особая сушка, ферментация, измельчение и т. д. Так что путь от табачного семени до сигареты весьма долог.

Главное назначение табака – изготовление из него курительных сигарет и папирос. Для этого используют листья, в которых содержатся от 1 до 4% ядовитого алкалоида никотина и от 5 до 17% органических кислот. Наркотическое действие у курильщиков вызывает содержащийся в табаке никотин, а аромат – присутствующие в его листьях эфирное масло и смолы.

Лекарственное значение

В XVI в. табак считался в Европе панацеей от всех болезней. Оливер де Серре относит его в 1600 году к медицинским травам,

Это интересно

Известен обычай индейцев, проживающих на равнинах, выкуривать «трубку мира». Например, при заключении мира после воинственных стычек недавние противники садились в круг, вождь раскуривал трубку и передавал ее соседу. Тот после одной-двух затяжек передавал трубку своему соседу, а он – своему соседу. И так, по кругу, шла «трубка мира». Современные биохимики, в действительности, признают табак в качестве средства, расслабляющего нервную систему.

Это интересно

Особенно важную роль играл табак, смешиваемый с настоящими галлюциногенными растениями, в обряде посвящения будущих шаманов; при этом они были почти полностью лишены пищи, с заменой ее большим количеством табачной жидкости. В результате ее приемов новичок «совершал» свое первое «путешествие в иной мир», чтобы встретиться там с духами. По данным американского этнолога Иоханнеса Вилберта, для индейцев племени варас в восточной Венесуэле большие сигары и сегодня служат средством общения с духами.

Это интересно

Нужно отметить, что противников курения в Европе было много во все времена. Они противодействовали внедрению табака, но безуспешно. Одному из английских королей приписывают такую характеристику курения: «Обычай отвратительный для глаз, ненавистный для носа, вредный для груди, опасный для легких». Известны слова Гете: «Образованный человек не курит».

поскольку его дым, вдыхаемый через рот, «излечивает ожоги, раны и боль, застарелый кашель, болезни зубов». Однако табак вскоре становится наркотиком, мода на который быстро распространяется по всей Европе, несмотря на запрещение, вскоре последовавшее от государственных властей, которые иногда действовали с особенной жестокостью. Так, в 1692 году в Сент-Жакде-Компостель пять монахов были замурованы живьем за то, что курили в хорах во время службы.

Однако длительное время табак находил и защитников в медицинских кругах, ему приписывали качества «средства, вызывающего слюноотделение», которое служит для того, чтобы «благоприятствовать обращению слюнной жидкости, находящейся в массе крови и железистых фильтрах»; затем говорили о нем как о «чихательном средстве», предназначенном для отделения посредством чиханья известных «нечистых жидкостей». Включенный в кодекс 1748 года табак считался в те времена «травой от всех болезней». В виде настоек его использовали как слабительное и глистогонное средство, табачный дым прописывали при астме, кашле и катарах бронхов.

Даже наиболее известные врачи – Ван Свитен, Борхов и Бартолин – рекомендовали табак в XVIII в. от ревматизма и подагры, невралгий, эпилепсии и водянки. В XIX в. знаменитый Труссо рекомендовал его для улучшения зрения.

Но наиболее нетрадиционным способом его применения было окуривание прямой кишки в целях пробуждения к жизни утопленников. Для этой деликатной операции были даже изобретены особые аппараты, напомилавшие воздуходувный мех для разогревания самовара.

Вначале курили только трубку и сигару. Сигареты, или табак, разделенный на палочки, обернутые в бумагу, появились совсем недавно. Во Франции они распространились по-настоящему лишь после того, как государственный завод представил сигареты в пачке, готовые к использованию. С тех пор весь мир не перестает курить, причем все больше и больше. В наши дни потребление табака возрастает на 3% ежегодно.

Сейчас колоссальный вред курения доказан многочисленными точными исследованиями. Содержащийся в табаке алкалоид никотин – сильнейший яд. Он оказывает очень вредное воздействие почти на все органы курильщиков, особенно на сердце и кровеносные сосуды. Смола, образующаяся при сгорании табака, обладает канцерогенным действием, то есть вызывает онкологические заболевания. Курильщики получают неизлечимый рак легких во много раз чаще, чем некурящие. Особенно вредно курение в детском возрасте.

Современная медицина использует табак как сырье для промышленного получения никотиновой кислоты, или витамина PP, имеющего

важное физиологическое значение для человека и поэтому нашедшего широкое применение в лечебной практике. Никотиновая кислота необходима для организма, так как входит в состав ферментов, участвующих в окислительных процессах. Недостаток витамина РР ведет к потере аппетита, болям в области желудка, тошноте, поносу, общей слабости. В тяжелых случаях развивается болезнь пеллагра, сопровождающаяся поражением центральной нервной системы, кожного покрова и желудочно-кишечного тракта. Естественно, витамин РР — одно из главных средств лечения *пеллагры*. Но не только ее. Никотиновую кислоту назначают при *атеросклерозе*, других *заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, кожи, глаз, нервной системы*, а также при *сахарном диабете*.

Рецепты народной медицины

В народе используют табак при *болезни ног*. Для этого нужно растолочь 2 пакета табака (в порошок) и перемешать с 500 г меда. Смазывать ступни каждый вечер перед сном в течение 12 сут.

Для примочек используют сок свежих листьев табака при *воспалении слезного мешка*.

Шалфей лекарственный

Ботаническая характеристика



Факт

В дикорастущем состоянии шалфей лекарственный встречается в Средиземноморье, на Балканах, в Малой Азии и Сирии. Произрастает на сухих горных склонах. Культивируется в Европе, США, Канаде, Индии. В России возделывается в специализированных хозяйствах на Кубани. Плантации используют по 4–6 лет, после чего перепаживают и закладывают новые. Отобраны для культуры высокоурожайные сорта.

Шалфей лекарственный — *Salvia officinalis* L. — полукустарник из семейства губоцветных, или яснотковых, с мощным деревянистым корнем и большим количеством четырехгранных стеблей высотой до 50 см, густооблиственных, одревесневающих в нижней части.

Листья супротивные, продолговатые, длиной 3–8 см, морщинистые, по краю мелкогородчатые, с сильно выступающими жилками на нижней поверхности пластинки, нижние — с длинными черешками, верхние — почти сидячие. Стебель и листья сильно опушены, поэтому цвет их серовато-зеленый, а молодые листья беловолочные.

Цветки с короткими цветоножками, собраны по 6–10 в мутовки, расположенные в пазухах верхних уменьшенных листьев и образующие верхушечные рыхлые колосовидные соцветия. Цветки неправильные, с двойным двугубым 5-членным околоцветником. Чашечка опушенная; венчик сине-фиолетовый, длиной 2–2,5 см; тычинок 2, они скрыты под верхней губой венчика; пестик с верхней 4-раздельной завязью и длинным столбиком, выступающим из венчика.

Плод сухой, при созревании распадается на 4 почти шаровидных темно-бурых или черных орешка диаметром до 3 мм. Цветет в июне-

Шалфей лекарственный

июле, плоды созревают в августе–сентябре. Все надземные части растения обладают приятным ароматом.

Лекарственное значение



Это интересно

Римляне, которые считали шалфей священной травой, могли собирать его лишь после того, как проходили омовение и очищение, в белой тунике, босиком и предварительно совершив жертвоприношение. Что касается галльских друидов, то они наделяли шалфей силой, способной воскрешать мертвых, а также предсказывать будущее и общаться с потусторонним миром. Шалфей принадлежал в этой связи к растениям, которые использовались шаманами для выхода за пределы человеческих возможностей, и этим, в частности, объясняется приписываемое шалфеем свойство способствовать зачатию, так как именно оттуда, из царства мертвых, приходили души детей, которым предстояло родиться.

Шалфей практически во все времена считался прежде всего медицинским средством; его название по-латыни *Salvia* происходит от *salvus* — «невредимый», «в добром здравии». Шалфей не только защищает жизнь, но и способствует ее воссозданию. В Древнем Египте сок шалфея давали пить женщинам, что способствовало их оплодотворению, с этой же целью применялся шалфей в Древнем Риме, где утверждали, что он «поддерживает и оживляет все то, что было зачато».

В сугубо медицинском плане шалфей оказывает чудесное действие при **лихорадках, кашле, ревматизмах, параличе, эпилепсии**.

В течение тысячелетий шалфей оставался одним из основных элементов фармакопеи; он являлся обязательной частью многочисленных основных составов. Все эксперименты, которые проводились с целью оценить, действительно ли шалфей достоин той репутации, какую ему приписывают, подтвердили верования древних.

За шалфеем были вынуждены признать и функцию, благотворно влияющую на половые гормоны, следовательно, он в действительности способствует зачатию. Шалфей оказывает **тонизирующее действие на сердце, кровотворение, нервную систему**, приводит организм в равновесие в период выздоровления, используется при потере **аппетита**, трудностях в пищеварении и нервных астенических состояниях, связанных с органическим истощением как результатом длительной болезни. Шалфей равным образом эффективен при **депрессиях** как физического, так и психического характера. В итоге если шалфей и не воскрешает мертвых, то, во всяком случае, способен вернуть жизненную силу тем, кто потерял вкус к жизни, и облегчить ее течение.

Но этим достоинства шалфея не ограничиваются. Он является также прекрасным **заживляющим средством**, в особенности при воспалении ротовой полости; **средством, стимулирующим пищеварительные процессы** в желудке, — этим объясняется его использование в кулинарии, поскольку он не только придает приятный вкус соусам и мясу, но и способствует быстрому перевариванию. В связи с этим становится понятной рекомендация, данная Кнейппом — известным баварским священником и целителем: «тот, кто имеет собственный сад, не должен забывать, обрабатывая его, что нужно посадить шалфей».

Медицинское использование имеют листья, собранные в период цветения. Запах высушенного растения ароматный, особенно при растирании, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий.

В листьях найдены: эфирное масло, содержащее цинеол, туйон, сальвен, алкалоиды; дубильные и горькие вещества, урсоловая, олеиновая кислоты и смолистые вещества, фитолунды, активно действующие против туберкулезной палочки Коха.

В народной медицине чай и другие водные извлечения из цветков и листьев шалфея применяются для лечения **заболеваний дыхательных путей** (острые и хронические **бронхиты**), **мочевыделительных путей (пиелиты, циститы)**, **печени и желчного пузыря**, для лечения острого и хронического **гастрита** и **энтероколита**. Местно в виде полоскания — при **стоматитах, зубных болях, ангине, ларингите**, при **молочнице** у детей, для лечения **кожных ран и ожогов**.



Это интересно

Наряду с лавандовым шалфейное эфирное масло широко применяется в парфюмерии и косметике. Из шалфейного эфирного масла выделяют вещества, которые выполняют роль фиксаторов, заменяя дорогостоящие мускус и амбру. После их добавления духи хорошо закрепляются и долго сохраняют свой аромат. Шалфейное эфирное масло используется в фарфоровом и керамическом производстве, а также в производстве высококачественной олифы.

Издавна врачами было подмечено **противопотное действие** шалфея, которое наступает относительно быстро после приема настоя шалфея и достигает максимума через 2 ч. Торможение потоотделения длится иногда целый день. Наиболее действенным шалфеем считается при ночных потах у больных туберкулезом легких. Ценную помощь может оказать женщинам при необходимости прекратить грудное вскармливание: употребляемый в течение нескольких дней по указанию врача настой шалфея **прекращает лактацию**. Для наружного применения (кожные раны, ожоги) дозу травы нужно удвоить. Марлевые салфетки, пропитанные настоем шалфея, накладывают на воспаленные, обожженные и обмороженные участки кожи.

Листья шалфея хранят в плотно закрытых коробках. Установлено, что шалфейное эфирное масло обладает сильным **противомикробным действием**, поэтому оно используется для ингаляции при **ангинах**, острых и хронических **заболеваниях верхних дыхательных путей**.

В Болгарии и Польше шалфей лекарственный широко используется как **противовоспалительное, дезинфицирующее, мягчительное, вяжущее, противопотное средство**, во Франции — при **заболеваниях нервной системы**.

В индийской медицине шалфей используется как **тонизирующее** и **ароматическое средство**, в китайской — как **общеукрепляющее**, а также для лечения **ревматизма** и **гнояничковых заболеваний кожи**.



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины о шалфее написано следующее: «Тепел и сух. Его название происходит от двух древнегерманских слов: sol — Солнце, heil — здоровье, благополучие. Листья излечивают язвы, аркан из них оживляет и возрождает. Infusum из семени, называемый ebel, — способствует зачатию».

Вот что говорит о применении шалфея Одо из Мена:
 Вместе с медовой водой унимает он печени боли,
 Делает выкидыш, чистит мочу и течение регул;
 Сверху наложенный тертым, он яд изгоняет укусов.
 Если на свежие раны (что кровью струятся обильной)
 Тертый наложишь шалфеем, говорят, прекратится теченье.
 Если с вином в сочетание принять его сок подогретым,
 От застарелого кашля и болей в боку он поможет.
 Матки он зуд унимает, а также и члена мужского,
 Если сорвать их вином, в котором шалфеем отварили.

Шалфей лекарственный

Мнение есть, будто волос чернеет от сока шалфея,
Если под солнцем палящим им волосы тщательно терли.

Внимание

Шалфей нельзя принимать в больших дозах, длительное время и без указания врача, так как могут произойти отравление и раздражение слизистых оболочек. Поскольку шалфей уменьшает секрецию молока, кормящие матери не должны применять в качестве лекарственного средства это растение, а также сборы или препараты, в состав которых входит шалфей.



Это интересно

Свежие и сухие листья шалфея применяются в качестве приправы к салатам, овощным и рыбным блюдам. Соцветия шалфея мускатного добавляются к чаю. Шалфейное эфирное масло и соцветия растений применяются в производстве винных изделий, особенно бальзамов, для отдушки пищевых продуктов (сыры, чай, колбасы, консервы и др.); масло добавляется к зубным порошкам.

Недавно из соцветий шалфея лекарственного получили лечебный препарат сальвин, который обладает **антибактериальным действием**. Его используют при **воспалениях слизистой оболочки полости рта**, для заживления **язв, абсцессов** и т.п. Косметологи настоем из листьев этого растения лечат **себорейные дерматиты**, борются с **угрями**. Листья шалфея входят в состав некоторых сборов (желудочных, «грудных», для полоскания горла и др.), используются они и в гомеопатии.

Рецепты народной медицины

Лист шалфея измельчают и 1 ст. ложку (10 г) заливают стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин, охлаждают, процеживают и употребляют в виде полоскания для полости рта при **стоматитах, катарах верхних дыхательных путей, ангине**; при **гинекологических заболеваниях** – в виде спринцеваний или по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день в качестве ветрогонного и противовоспалительного средств при **хроническом колите**.

Заварить 5 г измельченных листьев 400 мл кипятка, принимать по 20–30 мл через каждые 3–4 ч при **гастритах и колитах, язве желудка, метеоризме, воспалении печени и желчного пузыря**.

При **воспалении верхних дыхательных путей** рекомендуются ингаляции из эфирного масла шалфея: 1–2 г масла закапать в кипящую воду и вдыхать пары.

Шалфейная настойка из цветков: 90 г цветков, 300 мл водки и 400 мл воды настаивать в течение 40 дней на солнце в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке пополам с водой утром натощак. Эта настойка рекомендуется пожилым людям для продления жизни и **стимулирования нервной системы**. После года хранения шалфей теряет свои свойства.

От **зубной боли**: заваривать 1 ст. ложку шалфея стаканом кипятка, полоскать теплым настоем, стараясь как можно дольше держать его на больном участке десны. Прodelьвать это надо часто: от 3 до 5 раз в течение четверти-получаса, после чего боль стихает.

Настой шалфея для приема внутрь: 1–2 ст. ложки настаивают 2 стаканами кипятка (суточная доза). Уменьшает **потоотделение, снижает лактацию** и действует **успокаивающе на нервную систему**.

Лекарства с полей и плантаций

6

Водный настой шалфея (20 г на 1 л кипятка – напаривается под крышкой) **содействует пищеварению.**

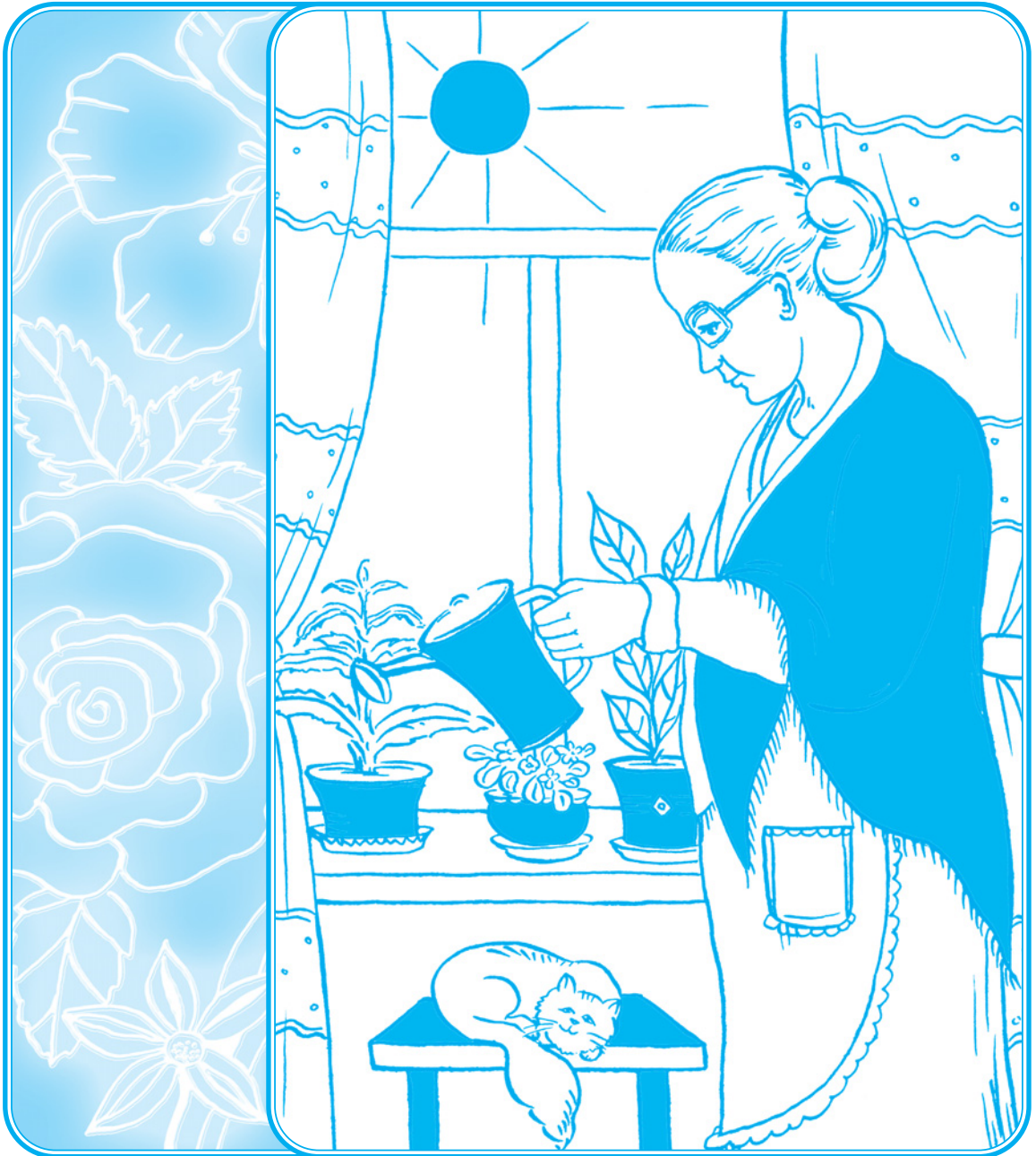
Чайную ложку листьев шалфея залить 200 мл крутого кипятка и поставить на слабый огонь на 3–5 мин. Применять теплым в виде примочек при **дерматите.**

Две чайные ложки листьев шалфея лекарственного настаивать 30 мин в 400 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл теплым 3–4 раза в день при **остром гепатите.**

Пить при **пародонтозе** шалфеем в виде чая 3–4 раза в день по 40 мл.



Часть 7



Декоративные целебные растения

«Не хлебом единым жив человек», — говорим мы, любясь замечательными творениями природы — растениями. Все они по-своему красивы, но среди них есть особенно прекрасные, привлекающие внимание яркими и душистыми цветками или плодами, оригинальной кроной, пестрыми нарядными листьями, причудливыми колючками. Такие растения называют декоративными. Многие из них люди издавна разводят для украшения населенных пунктов, жилых и служебных помещений.

Наиболее крупную и разнообразную группу декоративных растений составляют цветы, или травянистые цветочные растения. Их высаживают на клумбах, в палисадниках, на балконах и лоджиях. Многие цветы разводят на плантациях специально для срезки на букеты. Другую группу декоративных растений составляют кустарники и деревья, отличающиеся оригинальным обликом, которые высаживают в садах, парках, скверах, на бульварах, близ домов, во дворах.

Но оказывается, многие растения, издавна известные как декоративные, обладают и целебными свойствами. Народная медицина освоила их и ввела в лечебный обиход. В данной части рассказано о наиболее распространенных лекарственных растениях, разводимых в России в качестве декоративных.

Барбарис обыкновенный

Ботаническая характеристика



Это интересно

Барбарис – не только декоративное растение, он имеет пищевое и лекарственное использование. В пищу употребляют плоды, имеющие кислый вкус из-за большого содержания в них кислот – только яблочной кислоты в ягодах барбариса накапливается до 7%. Содержатся в них также аскорбиновая кислота, то есть витамин С, до 5% сахаров и другие полезные вещества. Свежими плоды барбариса едят редко из-за их чрезвычайно кислого вкуса. Чаще из барбарисовых ягод варят варенье, джем и другие кондитерские изделия. Из них делают вино, применяют для спиртовых настоек и безалкогольных напитков. Ягоды барбариса подают как приправу к мясным блюдам. Свежие и высушенные плоды кладут в супы для придания кисловатого вкуса, их можно мариновать и солить.

В пищу используют и молодые листья барбариса. Из них варят зеленые щи (в данном случае барбарис служит заменой щавеля). Листья богаты витаминами – в них до 120 мг% аскорбиновой кислоты и до 40 мг% витамина Е. Полезно жевать молодые листья невареными.

Лекарственное значение

Барбарис обыкновенный – *Berberis vulgaris* L. – колючий ветвистый кустарник из семейства барбарисовых.

Обычно не вырастает выше 1,5 м, но отдельные особи достигают и 2,5-метровой высоты. У барбариса мощная корневая система, позволяющая хорошо закрепляться на крутых каменистых склонах. За счет ползучих ветвящихся корневищ барбарис разрастается и образует крупные куртины.

Стволы и ветви надземных побегов покрыты сероватой корой, несут многочисленные 3–5-раздельные колючки длиной до 2 см, представляющие собой видоизмененные листья. В пазухах колючек развиваются укороченные веточки с пучком из 2–8 нормальных зеленых листьев. Листья мелкие, яйцевидные, длиной от 1 до 4 см и шириной 0,5–2 см, по краям мелкопильчатые, с короткими черешками и небольшими прилистниками. Осенью листья барбариса окрашиваются в красивый пурпурный цвет.

Цветки у барбариса желтые, довольно яркие, собраны по 15–25 в поникающие соцветия-кисти длиной до 6 см, располагающиеся на верхушках укороченных облиственных побегов. Каждый цветок размещен на цветоножке длиной от 5 до 12 мм. Чашечка из 6 лепестковидных чашелистиков, располагающихся по 3 в два круга, чашелистики внутреннего круга крупнее наружных. Непосредственно к чашечке снизу примыкают 2 яйцевидно-ланцетных прицветника. Лепестков 6, они видоизменены в нектарники. Тычинок в каждой цветке тоже 6. Пестик с верхней завязью и сидячим рыльцем.

Цветет барбарис в апреле-мае. Цветки выделяют нектар, благодаря чему опыляются насекомыми, в том числе медоносными пчелами. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – продолговатая ярко-красная ягода. Плоды мелкие, длиной всего до 12 мм. В каждой ягоде 2 крупных бурых семени удлиненной формы, длиной 4–6 мм. Размножается барбарис как семенами, так и вегетативным путем, за счет корневищ.

Для лекарственных нужд используют чаще всего корни и кору стволов барбариса. Действующими веществами являются алкалоиды. Из разных видов барбариса выделены более 20 индивидуальных алкалоидов. В составе алкалоидов барбариса обыкновенного преобладают берберин и пальматин. Берберин обладает ценными целебными свойствами. Он улучшает отток желчи, снимает боли при воспалительных *заболеваниях печени и желчного пузыря*. Ле-

**Факт**

Ареал барбариса обыкновенного охватывает Европу, Кавказ, Малую Азию. В нашей стране он распространен дикорастущим в лесостепной полосе европейской части, а разводимым или одичавшим и в других районах к северу и югу от естественных мест обитаний. Нетребователен к почве, растет на сухих степных и каменистых склонах, иногда на меловых обнажениях, пойменных галечниках, морских побережьях.

карства из него назначают как желчегонное средство при **гепатитах, холециститах, камнях в желчном пузыре**. Из листьев барбариса раньше получали кровоостанавливающие лекарства, но сейчас их почти не используют, так как есть более эффективные средства.

В научной медицине галеновые препараты из корней барбариса применяют как **желчегонные, противовоспалительные, родовспомогательные средства**, а также как **кровоостанавливающие** при маточных и других **кровотечениях** и при **желудочно-кишечных инфекциях**. В Чехии из плодов делают вино, назначаемое как лекарство при **запорах, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта**.

Берберин и продукты его химической модификации используют как **противомикробные средства** для лечения **лейшманиоза, амёбной дизентерии, трихомоноза, малярии и холеры**. Есть даже препараты с выраженной **противоопухолевой активностью**. Тетрагидроберберин оказывает сильное **седативное действие**, по характеру воздействия на центральную нервную систему приближается к группе транквилизаторов типа элениума и седуксена. Тартрат тетрагидроберберина — **канадин** — рекомендован как седативное средство и **антидепрессант**, а также для лечения лицевых контрактур при **параличах лицевого нерва**.

Рецепты народной медицины

Настойка барбариса: залить 25 г высушенных коры и корней 100 мл спирта или 200 мл водки, настоять. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Применять как **кровоостанавливающее средство**.

Залить 30 г измельченного корня 1 стаканом воды, приготовить отвар. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в сутки при **кровотечении** как **кровоостанавливающее средство**.

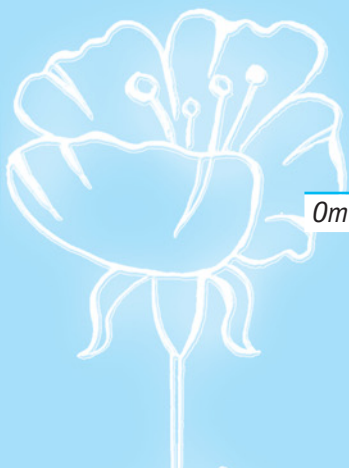
Для лечения **белей** рекомендуется пить по рюмке в день сока ягод.

В народной медицине плоды применяют при **повышении артериального давления**.

Отвар корня используют при **заболеваниях женских половых органов:** 1–2 ст. ложки барбариса на 0,5 л кипятка (суточная норма).

Настой корня рекомендуется пить по 30 капель 2–3 раза в день при **атоническом маточном кровотечении**.

Сухой экстракт барбариса считается самым распространенным народным средством для лечения **переломов костей, вывихов и растяжений связок**. Собирают кору или молодые ветви барбариса, измельчают и укладывают в эмалированную посуду. Заливают водой так, чтобы сырье покрылось полностью. Кипятят 40–50 мин. Затем отвар выливают в чистую посуду и отстаивают. Отстой кипятят на медленном огне до получения густой массы. При лечении нужно 2–3 раза в день принимать густой или высушенный экстракт барбариса, по величине равный размеру горошины или пшеничного зерна.



Белая акация

Отвар ветвей, корней, коры: 1/2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан молока, кипятить 30 мин, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при вывихах, растяжении связок. Использовать в виде примочек для рассасывания опухоли при **ушибе, ревматизме суставов.**



Это интересно

Родом белая акация из Северной Америки. Завезена в Европу в начале XVII в. и с тех пор широко выращивается во многих странах в качестве неприхотливого декоративного дерева. Как выяснилось, белая акация – первое из многочисленных деревьев, завезенных в Европу из Нового Света. Считается, что впервые это растение привез в Старый Свет садовод Людовика XIII по фамилии Робин. В его честь Карл Линней и назвал род *Robinia*. В Парижском ботаническом саду показывают одно дерево белой акации, которое будто бы посадил сам Робин в 1635 году. В Украине в городе Переяславе-Хмельницком местные экскурсоводы также могут показать знаменитость – белую акацию, якобы посаженную великим kobзарем Т.Г. Шевченко.

Белая акация

В начале рассказа об этом растении напомним, что такие широко известные декоративные растения, как *желтая* и *белая акации*, на самом деле к подлинным акациям не имеют прямого отношения. Настоящие акации (их насчитывается около 800 видов) относятся к особому роду *Acacia*. Они распространены в тропических и субтропических областях Земли, особенно в Австралии и Африке, где обитают преимущественно в саваннах. В России дикорастущих акаций нет, их можно увидеть только в оранжереях некоторых ботанических садов. Однако на Черноморском побережье Кавказа, в том числе в Краснодарском крае, довольно широко разводят *акацию серебристую (Acacia dealbata Link)*, цветущую очень рано: в феврале-марте. Ветви этого растения, обильно усыпанные желтыми цветками, в огромном количестве завозят с юга во все наши города (особенно в Москву, Петербург и крупные промышленные центры) перед праздником 8 Марта. А вот эту-то настоящую акацию мы ошибочно называем мимозой, хотя она к настоящим мимозам (род *Mimosa L.*) имеет очень далекое отношение. Ну а героиня нашего рассказа – белая акация – по-русски должна называться робинией-ложноакацией, если строго следовать переводу научного (латинского) названия.

Ботаническая характеристика



Это интересно

В нашей стране белую акацию культивируют с середины XIX столетия. Известно, что в Россию ее завезли в 1822 году в Одессу, а оттуда она начала завоевывать (и весьма успешно!) российские просторы. Это дерево достаточно теплолюбивое и светолюбивое, поэтому сначала его разводили в основном в южных районах. Да и сейчас белая акация – привычный элемент пейзажа российского Черноморья, Кубани, Ставрополя, Нижнего Поволжья, а севернее и восточнее – большая редкость (правда, ее успешно разводят на юге Дальнего Востока).

Белая акация – Robinia pseudacacia L. – крупное дерево из семейства бобовых, достигающее на родине высоты 30–35 м.

В российских условиях высота дерева обычно не превышает 5–6 м, но есть особи до 12 м. Крона раскидистая, ажурная. Некоторые деревья в хороших условиях имеют стволы диаметром до 1 м, но это, конечно, редкость, у нас обычны деревья со стволом не толще 30 см. Стволы покрыты серо-коричневой корой с глубокими трещинами. Кора молодых ветвей гладкая, зеленовато-серая или красновато-бурая. Листья очередные, непарноперистые, сложные, состоят из эллиптических или яйцевидных цельнокрайних листочков длиной 2,5–4,5 см.

Ароматные цветки собраны в довольно рыхлые поникающие соцветия-кисти. Чашечка зеленая, 5-зубчатая; венчик типичного для бобовых мотылькового типа, лепестки белые, лишь некоторые разновидности имеют розовые цветки; тычинок 10, пестик с верхней завязью. Плод – плоский боб с черными или серыми семенами. Семена имеют очень плотную оболочку, поэтому при искусственном разведении белой акации семена перед посевом

Астроботаника

Акация содержит силы Венеры, Луны и Юпитера.

Сбор цветков производят на растущей Луне от восхода Солнца до полудня.

Лекарственное значение**Это интересно**

В степных районах России белая акация натурализовалась в полной мере: возобновляется семенами (самосевом), «расползается» с помощью корневых отпрысков, в ряде мест она более устойчива, чем аборигенные древесные породы. По способности завоевывать новые территории ее сравнивают с березой, но береза осуществляет «агрессию» с помощью невероятно огромного количества семян, а эффективность распространения белой акации всецело определяется ее редкой способностью давать жизнестойкую корневую поросль.

проходят специальную подготовку, так называемую стратификацию, без которой получить дружные всходы невозможно.

Цветет белая акация в России в конце мая-июне, плоды спевают в октябре, остаются висеть на дереве всю зиму, опадая лишь весной. В наших условиях белая акация — недолговечное дерево, средний срок жизни — около 50 лет.

В качестве лекарственного сырья используются кора, цветки и плоды. В цветках обнаружены гликозид робинин, флавоноиды, душистое эфирное масло, сахара, органические кислоты. Кора содержит дубильные вещества, токсальбумин-робин, эфирное масло, стигмастерин, фитостерин, танины.

Цветки заготавливают во время цветения. Собирают их в полураспустившемся состоянии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 40–50 °С. Кору и листья собирают в течение всего периода вегетации.

В народной медицине цветки белой акации применяют как **спазмолитическое, гипотензивное, отхаркивающее, жаропонижающее, вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее** и легкое **слабительное средство**.

Настой соцветий в народе пьют как **вяжущее, отхаркивающее, жаропонижающее** и **противоспазматическое средство**. Считается, что это лекарство помогает также при **суставном ревматизме, воспалении мочевого пузыря, некоторых женских болезнях**.

Рецепты народной медицины

При **повышенной кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запоре** используют горячий настой или спиртовую настойку, приготовленную из коры молодых ветвей акации. Для приготовления настоя берется 1/2 ч. ложки измельченной коры и заливается 2 стаканами кипятка, настаивается 1 ч, процеживается и принимается по 1/3–1/2 стакана за 20–30 мин до еды 3 раза в день.

Настойка готовится из 10 г свежих цветков или 5 г высушенной коры, которые в течение 10 дней настаиваются в 100 мл водки. Принимают по 20–25 капель в 1/2 рюмки воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

Хороший лечебный эффект при **радикулите, порезах, ранах** дает спиртовая настойка цветков белой акации. Больные места необходимо обильно смазывать.

При **тромбофлебите** хорошо рассасываются вздувшиеся венозные узлы обильным смачиванием и растиранием спиртовой настойкой цветков белой акации.

Немецкая народная медицина рекомендует настойку (1:10) коры молодых ветвей употреблять по 15 капель с водой 2 раза в день при **кислой отрыжке и изжоге** при **повышенной кислотности желудочного сока**.

Боярышник

Отвар коры: 1/2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 0,5 л горячей воды, кипятить 20 мин, процедить горячим, довести объем до исходного. Принимать небольшими порциями в течение 2 дней в горячем виде при **обострении гастрита** и **язвенной болезни**. В случае хорошей переносимости отвар можно выпить в течение дня.



Внимание

Необходимо помнить, что кора акации белой ядовита, поэтому принимая препараты, содержащие кору, не превышать дозу.

Собрать цветки во время цветения, высушить в тени, 1 ст. ложку цветков сварить в воде или свежем молоке с добавлением меда. Пить как чай перед обедом при **коклюше**.

Чай из лепестков акации: 1 ч. ложку сухих лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3–5 мин. Пить с медом при **простуде**.

При **белях** народная медицина рекомендует почаще жевать цветки белой акации, проглатывая их сок. Можно спринцеваться отваром этих цветков (2 ст. ложки на 0,5 л воды).

На Кубани акацию применяли для лечения **рака**. Сырое полено акации клали в печь, и, когда из трещин начинала выделяться пена, ее собирали и смачивали ею **язву**.

Боярышник

Ботаническая характеристика



Факт

Дикорастущим боярышник кроваво-красный распространен в лесной и лесостепной зонах Сибири, Урала и Предуралья, а также в прилегающих районах Монголии и Казахстана. Растет на опушках, в осветленных лесах, по речным долинам. Издавна культивируется во многих районах России в придорожных насаждениях, в парках и скверах.

Боярышник кроваво-красный — *Crataegus sanguinea* Pall. — высокий кустарник или небольшое дерево высотой до 4 м, со стволом до 10 см в диаметре.

Кора старых стволов темно-серая с трещинами, на молодых ветвях — блестящая красно-коричневая. Стволы и ветви несут толстые прямые колючки длиной от 2 до 5 см. Листья широко-ромбические, длиной до 8 см и шириной до 5 см, с клиновидным основанием, постепенно переходящим в черешок, по краям крупнозубчатые, иногда 3–7-лопастные.

Цветки со своеобразным ароматом, собраны в густые щитковидные соцветия диаметром до 5 см. Чашечка из 5 зеленых чашелистиков. Венчик 5-лепестковый, белый с желтоватым оттенком, диаметром до 1,5 см. Тычинок 20, они хорошо заметны на фоне белых лепестков благодаря пурпурным пыльникам. Пестик с нижней завязью и 2–5 столбиками. Плоды шаровидные или слегка эллипсоидальные, диаметром до 1 см, по ботанической терминологии это яблоки, при полном созревании ярко-красные, с мучнистой мякотью кисло-сладкого вкуса, внутри которой заключены 3–4 (реже 2 или 5) крепких семени («косточки»).

Цветет боярышник кроваво-красный в мае-июне, плоды созревают в сентябре. Они остаются висеть на побегах и после листопада, до самой зимы, пока их не склюют птицы. Ранней зимой на фоне чистого белого снега ярко-красные ягоды действительно напоминают брызги крови и вполне оправдывают название растения.

Во многих местах его зовут бояркой. Размножается семенами и корневыми отпрысками. Неприхотлив к внешним условиям, в культуре практически не требует никакого ухода. Начинает плодоносить с 10–15 лет. Продолжительность жизни – до 200, а по некоторым данным, до 300 лет.

Лекарственное значение

Род Боярышник насчитывает много видов. И хотя в медицинской практике применяются различные представители этого рода, например боярышник колючий и пятипестичный, мы описываем применение боярышника кроваво-красного.

В древней медицине по описаниям Мухаммада Хусейна Шерази «натура боярышника холодная и сухая, успокаивает остроту сафры и крови, укрепляет желудок и разгоряченную печень, возбуждает аппетит. Принимают для прекращения поноса и при истечении мочи по каплям. Питье отвара боярышника с сахарным песком является испытанным средством от головной боли, происходящей от жары. Считается вредным для почек и желудка из-за того, что вызывает колику». Для рассасывания твердых опухолей и рожистых воспалений рекомендует использовать местно плоды боярышника.

По сведениям Авиценны, нежелательные свойства боярышника связаны с тем, что он запирает желудок, подавляет отток желчи сильнее, чем всякие другие плоды.

В народной медицине используются плоды, цветки и листья боярышника главным образом как сердечные средства при **нарушении сердцебиения**. После их приема снимаются **болезненность** и **чувство тяжести в области сердца**, понижается **повышенное кровяное давление**, улучшаются **сон** и **общее состояние**, снижается **уровень холестерина в крови**.

Положительное действие боярышника наблюдается при **головокружении**, **обмороке**, **бессоннице**, а также при использовании его **в климактерическом периоде**.

В народной медицине применяют боярышник при **ревматизме**, **отеках сердечного происхождения**, **нервных заболеваниях**, сопровождающихся болями, **эпилепсии**, **гипертонической болезни**.

Плоды используют также при **остром** и **хроническом гастрите**, **метеоризме**, **поносе**, **диспении у детей**.

В последние годы выявлен **противоопухолевый эффект** плодов боярышника. Так, к примеру, использование их оказывает благоприятное действие при **лейкемии**.

Плоды боярышника могут употребляться в пищу в виде добавок в хлеб, начинок для пирогов, основы для пастилы, желе, варенья, а также как суррогат кофе (в размолотом виде).

Соцветия боярышника издавна употребляются в Северной Америке, Англии, Франции при **сердечных заболеваниях**. В России впервые в 1887 году врач Е.М. Жданко сообщил на заседании общества врачей о положительном действии препаратов боярышника. Науч-



Это интересно

Цветки охотно посещаются пчелами, берущими с них нектар и пыльцу. Плоды служат пищей птицам. Листья, и особенно кору, раньше использовали для окраски шерсти и тканей в красные и коричневые цвета. Кора может служить и дубителем. Твердая прочная древесина используется для токарных изделий и на рукоятки для различных инструментов и садово-огородных орудий.

Боярышник



Факт

В семенах боярышника накапливаются до 30% жирного масла. Иногда плоды и листья боярышника заваривают вместо чая. В медицине используют цветки и плоды боярышника. Целебные свойства определяют содержащиеся в них флавоноиды, сапонины, эфирное масло (до 1,5%), кислоты. В плодах те же соединения, а кроме того, много сахаров, каротин, дубильные вещества.

ное обоснование лечебному использованию препаратов боярышника дали английские ученые в конце XIX в. Они наблюдали положительное действие боярышника на многих больных, лечение которых другими медикаментами было безрезультатным. Ученые считали боярышник «ценнейшим открытием XIX столетия».

Один из видных немецких фитотерапевтов Г. Мадаус пришел к выводу, что «боярышник — превосходное средство, почти что непревзойденное при начинающейся слабости сердечной мышцы, главным образом в старости...».

Экстракт боярышника — важная составная часть популярного комплексного препарата **кардиовален**, который употребляют при **различных сердечно-сосудистых заболеваниях**, в частности при **неврозах сердца**.

Препараты из плодов боярышника не накапливаются в организме.



Внимание

Длительный и бесконтрольный прием боярышника или лекарственных средств, разработанных на его основе, может вызвать угнетение сердечного ритма, поэтому лечение боярышником обязательно должно проводиться под контролем врача. Прием плодов боярышника на голодный желудок часто вызывает кишечный спазм. Поэтому их нельзя принимать натощак. После приема плодов нельзя пить холодную воду, которая тоже способствует возникновению кишечной колики.

Рецепты народной медицины

Цветки и плоды растения **понижают проницаемость сосудов и капилляров**. Цветки действуют сильнее плодов. Плоды в свежем виде можно употреблять в пищу. Три столовые ложки цветков залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану 3 раза в день.

Сто граммов измельченных в мясорубке спелых плодов боярышника залить 500 мл 70%-ного спирта или водки и настаивать 8 дней, профильтровать и остаток отжать прессом. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день; водочную настойку — по 50–60 капель.

В таджикской народной медицине цветки, листья и особенно плоды широко применяются при **гипертонической болезни**, в качестве сахаропонижающего средства при **сахарном диабете**. Плоды обычно используются в свежем виде по 50–100 г 3–4 раза в день после еды, обязательно на сытый желудок.

Для лечения **стенокардии (грудной жабы)** берут: 6 ст. ложек боярышника и 6 ст. ложек пустырника на 1,5 л кипятка, настаивают в течение суток. Выпивают по 1 стакану за 30 мин до еды. Хранить готовый настой в холодном месте. Не подслащивать. Для улучшения вкуса можно смешать с настоем шиповника, заваренного таким же образом.

Как успокаивающее при **нервном возбуждении**: 2 ст. ложки сухих растертых плодов залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 20 мин. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

Принимать по 50 мл сока плодов боярышника со столовой ложкой меда 3 раза в день при **мерцательной аритмии**.

Две столовые ложки цветков боярышника залить 200 мл воды, кипятить 10 мин, пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при **атеросклерозе**.

Чайную ложку сухих цветков боярышника залить 200 мл кипятка, настаивать 8 мин, процедить. Принимать ежедневно утром натощак и вечером перед сном по 200 мл такого чая при **нарушении ритма сердца**.

При **блокаде сердца** назначают сок свежих цветков боярышника по 10–20 капель 3 раза в день после еды.

При **сердечно-сосудистой недостаточности** пьют без нормы чай из листьев и особенно плодов боярышника.

Две столовые ложки высушенных листьев и цветков боярышника залить 500 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по одной рюмке 3 раза в день за 30 мин до еды при **стенокардии**.

При **тиреотоксикозе** (увеличение щитовидной железы): 10 г цветков боярышника настаивать 20 дней в 100 мл водки и принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

Отвар плодов: 20 г сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать при **гипертонии** по 1 ст. ложке 3 раза в день. Свежие плоды употреблять в пищу в любом виде.

Отвар плодов: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **климактерических неврозах**.

Отвар плодов: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при **диспепсии у детей**.

Экстракт жидкий (аптечный препарат): по 20–40 капель на 1 стакан воды 3 раза в день до еды. **Увеличивает лактацию** у кормящих матерей и устраняет **диспепсические явления у грудных детей**.

Принимать по 50–100 г свежих плодов после еды при **диабете**.

Ветла

Ботаническая характеристика

Ветла, или **ива белая**, – *Salix alba* L. – крупное дерево из семейства ивовых высотой 15–20 м (до 30 м) с огромной шатровидной кроной.

Отличается толстым стволом, диаметр его нередко приближается к 1 м, а у некоторых старых деревьев бывает еще более толстым. Ствол покрыт пепельно-серой корой, наружные слои которой растрескиваются на глубокие и широкие трещины. Листья очередные, с короткими черешками, ланцетные, длиной до 15 см, с заостренной верхушкой, мелкопильчатые по краю плас-

тинки, снизу, а иногда и с обеих сторон серебристо-шелковистые, почему ветлу зовут нередко ивой серебристой. Этому способствует и то, что стволы и молодые ветви растения также покрыты серебристым опушением, которое позже опадает.

Как и все другие представители семейства ивовых, ветла — двудомное растение, то есть цветки у нее раздельнополые, причем на одних особях развиваются только мужские цветки, на других — только женские. И те и другие цветки устроены очень просто, даже примитивно. У них совсем нет околоцветника. Мужские цветки состоят всего из двух тычинок, а женские — лишь из одного пестика. Кроме того, у основания тычинок и пестика расположены нектарники, выделяющие сладкий нектар, привлекающий насекомых. И на мужских, и на женских деревьях мелкие цветки собраны в довольно крупные и толстые цилиндрические соцветия-сережки, особенно привлекающие к себе внимание весной, во время цветения, когда они становятся пушистыми, а потом желтеют за счет выставленных наружу пыльников. В это время вокруг до самой темноты слышится жужжание насекомых, спешащих собрать обильно выступающий нектар и высыпающуюся пыльцу.

Плод — коробочка с многочисленными семенами, снабженными пушистыми летучками. Представление о них имеет каждый из нас, вспомнив надоедливый пух тополя, носящийся по улицам и залетающий в помещения. Ветла не обладает такой семенной продуктивностью, как тополь, поэтому беспокойства человеку не причиняет, но семена у нее такие же летучие. Они легко разносятся ветром далеко от материнского растения, тем самым ива белая завоевывает новые территории. К сожалению, семена быстро теряют всхожесть, что затрудняет выращивание их семенным путем. Как бы компенсируя этот недостаток, природа позаботилась о том, чтобы ивы могли эффективно размножаться вегетативным способом. И действительно, почти все ивовые хорошо размножаются стеблевыми черенками и корневыми отпрысками. Ветла возобновляется за счет укоренения опавших веток. Люди разводят ее стеблевыми черенками, втыкая попросту в почву ивовые колья из ее ветвей.

Ветла — раннецветущее дерево. Ее соцветия зацветают в апреле-мае одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают через 4–5 недель после цветения, семена быстро разлетаются после созревания плодов. Ветла — довольно долговечное дерево, живет более 100 лет.

Люди издавна разводят ветлу как быстрорастущую древесную породу, практически не требующую ухода. Ее высаживают на деревенских улицах, у домов и других построек, ею обсаживают пруды, особенно земляные плотины, получающие добавочную прочность за счет пронизывающих их корней.



Это интересно

Дикорастущей ветла встречается во многих районах Евразии. В России это обычное дерево речных долин европейской части и Западной Сибири. В долинах крупных рек, например Волги, Дона, Урала, образует довольно крупные рощи, иногда тянущиеся вдоль реки на многие километры. Этому способствует устойчивость ветлы к затоплению при разливах рек, тогда как многие другие деревья не переносят это природное явление. По этой причине в поймах рек ветла образует, как правило, чистые насаждения, без примеси других древесных пород. Лесоводы такие рощи называют ветляниками. Ветла довольно неприхотлива к почвам, но все-таки лучше растет на глубоких песчаных и песчано-илистых речных наносах. Требовательна к почвенной влажности, поэтому наиболее пышно развитые ветлы можно увидеть на берегах водоемов.



Астроботаника

Ива белая содержит силы Сатурна в знаке Рака и Луны. Собирать листья ивы нужно на растущей Луне, от восхода Солнца до полудня, когда Солнце находится в знаке Рака.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служит кора. Заготавливают ее ранней весной во время сокодвижения с деревьев 6–7-летнего возраста.

Снятую кору разрезают на куски, хорошо подвяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50–60 °С. Готовое сырье должно ломаться, а не гнуться. Хранить его в картонной таре можно до 4 лет. В народной медицине используют также кору ивы козьей, ивы остролистной (вербы) и других видов этого рода.



Это интересно

Ивы, в том числе, естественно, и ветла, – ценные медоносы. Они цветут рано весной, когда пчелиные семьи после зимнего полусонного состояния начинают активную жизнь. Им требуется свежий корм, и они охотно посещают соцветия ив, собирая не только нектар, но и пыльцу. Ветви ивы с распускающимися пушистыми сережками очень нарядны, их используют как украшение помещений.



Это интересно

В коре ветлы содержится много (до 11%) дубильных веществ, поэтому она может служить сырьем для выделки кож. Но для этого годится только кора ветвей, добывать которую трудно, поэтому для дубильного производства используют в основном кору кустарниковых видов ивы. В былые времена корой ветлы красили кожу, шерсть, шелк. В местах, где не было липы, из коры ветлы вили веревки и даже плели лапти.

Кора содержит дубильные вещества (3–10%), гликозид салицин, флавоноиды, витамин С, смолистые вещества. Отвар коры оказывает **обезболивающее, успокаивающее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, антисептическое, жаропонижающее, вяжущее, противомаларийное и противоглистное действие.**

Его применяют при различных **неврозах, головной боли, невралгии, простудных заболеваниях, ревматизме, подагре, малярии, гастритах, воспалительных заболеваниях кишечника, желтухе, заболеваниях печени и селезенки** (в периоды, когда они насыщены большими дозами токсинов), **воспалении мочевыводящих органов.**

В народе ивовые растения больше всего употребляли при **лихорадочных заболеваниях.** Так, в Вологодской губернии ивовую кору заваривали и пили по чайной чашке в день при **перемежающейся лихорадке.** В Костромской губернии с этой же целью ели «шишечки» (почки) вербы или же скребли кору краснотала и заваривали ее в кипятке.

На Кубани кора вербы, растертая в порошок, заменяла хину. В Пермской губернии водяной настой ветвей с листьями и соцветиями давали от **сердечных и головных болей.** Употребляли иву также от **чахотки,** для этого ее парили в горшке, замазанном тестом, и напар пили вместо кваса.

На Украине из коры ивы белой готовили ванны для худосочных и страдающих **ломотой,** а также при **женских болезнях.**

Целебные качества коры ивы использовались и в научной медицине. Из коры ив готовили салициловые **жаропонижающие средства** – прототипы современной широко известной ацетилсалициловой кислоты (аспирина), получаемой синтетическим путем.

Спиртовое извлечение из мужских соцветий ивы рекомендуется научной медициной для лечения **функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы, тахикардии и ангиоспастических болей.**

Рецепты народной медицины

Согласно литературным данным отвар из коры ивы благоприятно влияет на больных **плевритами, хроническими колитами, дизентерией.** Для приготовления отвара 15 г измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают на кипящей водяной бане 30 мин, процежи-

Ветла

вают в горячем виде через 2–3 слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Для лечения можно воспользоваться и такой рекомендацией: 1 ч. ложку мелко нарезанной коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

Порошок коры ивы принимают по 1 г 3 раза в день перед едой при **коликах, гастритах, хронических поносах, геморроидальных и других кровотечениях.**

Настой коры ивы полезен при **кожных заболеваниях, трофических язвах, фурункулезе и потливости ног;** как полоскание – при **воспалении слизистых оболочек ротовой полости и носоглотки.** Настой коры готовят из расчета 1 ст. ложка измельченной коры на 2 стакана кипятка. Настаивать 6 ч в термосе, процедить, выпить в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Две столовые ложки измельченной коры на 2 стакана воды. Кипятить на медленном огне 15–20 мин, принимать внутрь по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой. Использовать наружно (для ванн) при **мышечном утомлении.**

Порошок из коры ивы в виде мазей и присыпок применяют для исцеления **язв и нарывов,** других **воспалений кожи.** Присыпают раны для **остановки кровотечений.**

При **болях в ногах от расширения вен** делают ножные ванны (до колен) из отвара коры ивы и дуба, взятых в равных частях. Продолжительность ванны 30 мин. После ванны надеть на ноги биндаж или резиновые чулки и отдыхать.

При **зуде кожи головы и перхоти** используют отвар: кора ивы, корни лопуха, трава крапивы и настурции – в равных частях, 4 ст. ложки смеси залить 1 л горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Голову мыть на ночь, не вытирая насухо. Курс лечения 10–15 дней.

Две чайные ложки сухих цветков ивы белой на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4–5 раз в день при **тахикардии, экстрасистолии.**

На Руси использовали следующий способ лечения **желтухи:** 60 г сушеной коры ивы кипятили 10 мин в 1 л воды, настаивали сутки. Принимали по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

В косметике для **укрепления волос** рекомендуется сбор: кора ивы – 1 часть, корни лопуха – 1 часть (4 ст. ложки сбора отварить в 1 л воды и этим отваром мыть голову 3 раза в неделю).

Выздоровливающим после тяжелой болезни и длительного лежания в постели людям при **слабости ног и дрожании** их во время ходьбы делают 20-минутные ножные ванны из крепкого отвара ивовой коры.

При **кровотечении из носа** нужно втянуть в нос пыль от коры (порошок из коры, растертый до пылеобразного состояния) вербы и лечь на плоскую постель.

При **дизентерии** пьют отвар из корня земляники и коры вербы: на 500 г воды – земляники 8 г, коры вербы – 10 г. Кипятить на малом огне 10 мин.

При **гангрене**, возникшей в результате обморожения, использовать присыпку из коры ивы белой (ветлы).

Сделать настой из растертой в порошок коры вербы: 1 ч. ложка на 200 мл кипятка, настаивать 6–7 мин, выпить сразу. Снимает **головную боль**.

Положить две веточки вербы крест-накрест на голову и повязать платком. Рекомендуются лицам, страдающим различными видами **головных болей**.

Залить 10–20 г коры ивы 200 мл кипятка, настоять. Принимать при **остром ревматизме** по столовой ложке 3 раза в день или через 2 ч. Порошок коры употреблять по 2 г 3 раза в день до еды, запивая водой.

Столовую ложку коры ивы настаивать 1–2 ч в 200 мл кипятка и пить по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды как жаропонижающее средство при **тифе**.

Обкладывавать пострадавшего при **солнечном ударе** листьями ивы.

Густой отвар из коры ивы или кору, растертую в порошок, применяют в болгарской народной медицине для присыпки **гнойных ран** и при **гангрене**.

Пятнадцать граммов сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить в горячем виде, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при **дизентерии, гастрите, энтероколите, кровотечениях из желудочно-кишечного тракта**.

Одна столовая ложка сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного (для полоскания горла при **ларингите**).

Одна столовая ложка сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при **обильных менструациях**.

Одна столовая ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при **подагре**.

Пятнадцать граммов сухого измельченного сырья на 2 стакана воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды при **ревматизме суставов**.

Пять столовых ложек измельченного сырья на 1 л горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Использовать для ванны при **мышечном утомлении**.

Залить 75 г сухого измельченного сырья 1 л горячей воды, кипятить 30 мин, процедить в горячем виде, отжать, довести объем до исходного. Использовать для ножных ванн при **варикозном расширении вен**.

Отвар коры молодых ветвей: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 20 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Втирать в кожу головы для **укрепления волос**.

Чайную ложку измельченной коры залить 300 мл воды. Кипятить на слабом огне пока не останется один стакан. Выпить натошак с медом 1 раз в день. Принимать до тех пор, пока **лихорадка** не пройдет.



Гледичия

Гледичия

Ботаническая характеристика



Это интересно

Гледичия – декоративное дерево. Ее разводят в парках, садах, скверах, высаживают на городских и деревенских улицах, вдоль дорог, в полезащитных насаждениях. У нее красивая крона, душистые соцветия, яркая окраска коры ветвей и стволов. Оригинальный вид имеет гледичия в фазе плодоношения из-за многочисленных свисающих крупных бобов. Ничего похожего в российской флоре нет! Благодаря многочисленным крупным колючкам гледичию используют для создания живых изгородей, особенно вокруг пасек. Она хорошо переносит стрижку.



Это интересно

Родина гледичии – Северная Америка, но в культуре она распространилась почти по всему умеренному поясу Северного полушария. В России ее разводят в южных районах европейской части и на Кавказе. Первые посадки появились еще в XIX столетии. Кое-где она дичает, разрастается за счет корневых отпрысков, пни ее дают хорошую поросль.

Лекарственное значение

Гледичия обыкновенная, или трехколючковая, – *Gleditsia triacanthos* L. – крупное прямствольное дерево из семейства цезальпиниевых высотой 15–20 м (до 40 м).

Привлекает внимание широкоцилиндрическая ажурная крона гледичии. Кора на стволах взрослых деревьев темно-бурая, трещиноватая. На стволах и ветвях обильно развиты крепкие красно-вато-коричневые блестящие колючки длиной 10–12 см (до 30 см), разветвленные на верхушке на 3 шипа (отсюда и название «трехколючковая»). Размножаются и выведенные человеком практически бесколючковые формы. Листья очередные, черешковые, парноперистосложные, длиной 14–20 см, состоят из 8–15 пар листочков. Листочки почти сидячие, ланцетные или яйцевидноланцетные, длиной от 1 до 4 см, цельнокрайные или неяснородчатые, темно-зеленые, снизу слегка опушенные.

Цветки мелкие, желтовато-зеленые, невзрачные, но приятно пахнущие, собраны в густые соцветия-кисти длиной до 8 см, располагающиеся в пазухах листьев. Большая часть цветков разнополые, но наряду с ними присутствуют и обоеполые цветки. Чашечка с 3–5 узкими лопастями; венчик из 3–5 лепестков, более крупных, чем чашелистики; тычинок в разных цветках от 6 до 10; пестик с верхней сильноопушенной завязью, коротким столбиком и грибовидным рыльцем.

Цветет гледичия в наших условиях довольно продолжительное время – с мая до июля. Плоды созревают в октябре-ноябре. Плод – крупный боб длиной от 10 до 30 см (и даже 50 см), плоский, кожистый, блестящий, красновато-коричневой окраски. Семена крупные, длиной до 1,5 см, плоские, коричневые или желтоватые, с тусклым блеском. Плоды висят на дереве почти всю зиму, раскачиваясь на ветру.

Обычно разводят гледичию семенами, которые отличаются хорошей всхожестью, но перед посевом их обваривают кипятком для разрушения плотной оболочки. Отличается быстрым ростом – за 5 лет может достигнуть 3 м высоты. Начинает цвести и плодоносить в 10–12-летнем возрасте. Засухо- и солеустойчивая светолюбивая древесная порода.

Лекарственным сырьем служат зрелые плоды, реже молодые листья. Плоды заготавливают, когда бобы приобретают темный цвет и легко ломаются. Досушивают их в сушилке при температуре 50–60° С или на открытом воздухе. Листья собирают в первой половине лета в сухую солнечную погоду. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. Сырье считается готовым, если черешки при сгибании не гнутся, а ломаются. Хранят его в мешочках или закрытой деревянной таре до двух лет.

Плоды содержат тритерпеновые сапонины, алкалоиды (триакантин), флавоноиды, дубильные и слизистые вещества и витамины С и К.

Препараты гледичии применяют при **спазмах желудочно-кишечного тракта**, что связано с наличием в растении алкалоида триакантина, который активнее, но несколько токсичнее папаверина.

Лекарства из листьев гледичии используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: **спастических коликах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** и др. С их помощью снимают боли при **обострении хронического холецистита**.

В народной медицине употребляют и створки бобов гледичии. В них содержатся антрагликозиды, обладающие **слабительным свойством**.

Рецепты народной медицины

В медицинской практике отвары плодов и листьев используют при **хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом воспалении желчного пузыря и спастическом колите**. Отвар плодов или листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 30 мин до еды.



Внимание

Предпочтение обычно отдают отвару плодов. Однако следует помнить, что они содержат значительное количество сапонинов, большие дозы которых вызывают отравление. Поэтому при появлении слюнотечения, бледности кожных покровов, тошноты, рвоты или обморока препарат отменяют и назначают промывание желудка.

Для лечения **хронического полиартрита** 5 ст. ложек настроганного свежего корня гледичии не толще пальца залить 500 мл водки и нагревать в кастрюле с водой, не доводя до кипения. Настаивать сутки, затем вновь нагреть и настаивать еще 3 дня. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 10 мин до еды в течение 30–40 дней.

Отвар плодов гледичии рекомендуется принимать преимущественно при **хроническом запоре**.

Десять граммов сухих створок бобов заваривают как чай 1 стаканом кипятка и пьют в качестве **слабительного средства** по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Конский каштан

Ботаническая характеристика

Конский каштан обыкновенный — *Aesculus hippocastanum L.* — могучее дерево из семейства конскокаштановых высотой до 25 м с густой округлой или пирамидальной кроной.

Кора стволов бурая или серая, на толстых стволах с глубокими трещинами, на молодых — гладкая. Листья супротивные или

Конский каштан



Это интересно

Обращаем внимание читателей на то, что конский каштан и просто каштан относятся к разным ботаническим семействам. Они абсолютно не похожи друг на друга морфологически, их хозяйственное значение далеко не одинаково. Каштан настоящий (*Castanea sativa*) из семейства буковых в России встречается дикорастущим в лесах Кавказа и разводится в основном в самых южных районах европейской части России. У него съедобные плоды, и именно о таком каштане говорится в басне И.А. Крылова. Напротив, у конского каштана никакие части в пищу не употребляют.

мутовчатые, в общем очертании округлые, очень крупные, диаметром до 25 см, с черешками, длина которых достигает 15 и даже 20 см. Они пальчато-сложные, состоят из 5 (редко 7) клиновидно-яйцевидных сидячих листочков, заостренных на верхушке, сверху морщинистых, темно-зеленых, снизу более светлых, с рыжими волосками по жилкам. Листочки неодинаковые по величине: средние — самые крупные, крайние боковые — самые мелкие. Осенью и зимой, когда деревья стоят голые, то есть без листьев, обращают на себя внимание почки конского каштана. Они яйцевидные, крупные, длиной до 2,5 см, клейкие, с кожистыми чешуями темно-бурой окраски.

Цветки у конского каштана собраны в крупные густые многоцветковые пирамидальные соцветия-метелки длиной от 10 до 30 см, стоящие вертикально. Ось соцветия и цветоножки опушена рыжеватыми волосками. Цветки душистые, неправильные; чашечка колокольчатая, из 5 опушенных зеленых чашелистиков, неодинаковых по размерам; венчик 5-лепестковый, белый с желтоватым, позднее краснеющим пятном в зеве, 2 верхних лепестка крупнее остальных; тычинок в каждом цветке 5–7, они заметно длиннее венчика, нити их опушенные, особенно у основания; пестик с верхней 3-гнездной завязью, покрытой шипиками, и длинным столбиком. Во многих цветках семяпочки в завязи не развиваются, такие цветки функционируют как мужские. По этой причине в многоцветковом соцветии завязывается не так уж много плодов.

Плод конского каштана — шаровидная зеленая коробочка диаметром от 3 до 6 см (иногда 8 см), раскрывающаяся 3 створками, усаженными колючими шипами. В каждом плоде одно крупное блестящее семя коричневой окраски, неправильной шаровидной (слегка сплюснутой) формы, диаметром 2–3 см. В некоторых плодах развивается не одно, а 2–4 семени. Цветет в условиях России в мае-июне, одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служат кора, листья, цветки и плоды. Кору заготавливают во время сокодвижения с 3–5-летних ветвей, цветки — во время цветения, листья — в конце июня — начале июля. Плоды собирают зрелыми. Кору, листья, цветки сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая, плоды — на солнце или в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в закрытой таре до одного года. Кора, листья, цветки и плоды содержат тритерпеноиды, сапонины, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, альдегиды, витамины С, К, В₁ и В₂, каротиноиды и жирное масло.

Биологически активные вещества, содержащиеся в различных частях растения, уменьшают **проницаемость кровеносных капилляров**, сни-



Это интересно

Родиной конского каштана считается Греция, где это дерево образует обширные рощи в северной горной части страны. Его издавна широко разводят во многих странах как красиво цветущее дерево, дающее густую тень. Выведено множество садовых форм, различающихся высотой деревьев, формой кроны, размерами соцветий, окраской цветков. Местами каштан дичает и образует дикорастущие заросли. К сожалению, эта порода довольно теплолюбивая, поэтому в России наиболее пышно развивается в южных районах, но высаживается и в средней полосе, и на северо-западе, в том числе в Москве и Петербурге. Путем отбора удалось подобрать достаточно зимостойкие формы конского каштана, удовлетворительно переносящие зимние морозы в Подмосковье и севернее. Как оказалось, здесь каштан чувствует себя достаточно хорошо и подмерзает лишь в исключительно суровые зимы.

жают **вязкость крови** и увеличивают **кровенаполнение вен** и их **тонус**, особенно если нарушена **венозная проходимость**.

В народе эти свойства замечены были давно, поскольку отвар и настой коры применяют при **варикозном расширении вен, геморрое** и **язвах голени**, возникающих при спазме вен, а также для **профилактики их тромбирования при родах и в послеоперационном периоде**.

В народной медицине Украины и Молдавии измельченные семена используют в качестве болеутоляющего и ранозаживляющего средства при **ожогах, фурункулах** и **гнойниках**.

Горячий настой листьев применяют для лечения **кожных заболеваний, ревматизма** и предохранения кожи **от солнечного загара**.

Для применения в медицинской практике разрешен отечественный препарат **эсфлазид**, который содержит эсцин из семян и сумму флавоноидов из листьев. Применяют при **флебитах, тромбофлебитах, геморрое**.

В Германии производится **эскузан** — водно-спиртовой экстракт из семян каштана. Применяют как **венотонизирующее** и **антитромбическое средство** при **венозном застое** и **расширении вен нижних конечностей, геморрое, язвах голени**. При **повышенной свертываемости крови** назначают вместе с антикоагуляторами.

Выписка из старинных лечебников. «При ревматизме в руке или ноге как можно чаще брать в руки три каштана, перебирая их пальцами. Когда боль утихнет, положить каштаны в карман. При ревматизме ноги — класть каштаны за чулки. Полезно также положить под тюфяк две старые подковы: одну в ногах, другую — под изголовье».

Рецепты народной медицины

Залить 50 г коры каштана 1 л воды, прокипятить 30 мин на водяной бане и использовать для сидячих ванн при **геморроидальных кровотечениях** непосредственно после испражнения, когда шишки еще снаружи.

Для этой же цели на Украине используют следующее средство: 50 г плодов измельчают, заливают 300 мл спирта, настаивают в течение 12 дней. Пьют по 10 мл настойки перед едой.

Сок из свежих цветков каштана по 25–30 капель на 1 ст. ложку воды принимать 2 раза в день при **расширении вен на ногах** и **опухании геморроидальных шишек**. После длительного употребления сока из цветков каштана геморроидальные боли исчезают, и, если болезнь незапущенная, шишки исчезают.

Отвары плодов и коры каштана рекомендуют при **нарушении отделения желчи, хронических расстройствах пищеварения, кашле различного происхождения** и **заболеваниях верхних дыхательных путей**. Для приготовления отвара листьев и плодов взять по 5 г измельченного

Конский каштан

сырья, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процедить горячим через 2–3 слоя марли и довести до исходного. Принимать в первые 2 дня по 1 ст. ложке 1 раз в день, в последующие (при хорошей переносимости) – по 1 ст. ложке 2–3 раза в день после еды.

При **маточных кровотечениях**, возникающих в климактерический период или от других причин, не связанных с **злокачественными новообразованиями**, отваром из корки зрелых семян каштана пользуются для промываний (15 г корки на 250–300 мл воды кипятят 10 мин на слабом огне). Промывание делают 2 раза в день.

Спиртовой настой сушеных цветков каштана (40 г на 1 л спирта) употребляют для натирания при **ревматических и артрических болях**.

Настой: 2 ст. ложки цветков на 0,5 л кипятка (в термосе) – выпить в течение суток. Применяют при **гипертонической болезни, заболеваниях сердца и сосудов, атеросклерозе**, для лечения и профилактики **тромбозов и эмболий**.

Собрать свежие соцветия конского каштана, оборвать цветки, удалив столбики. Цветки разложить тонким слоем для просушки. На следующий день 2 ст. ложки сухих цветков залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, настаивать 3–6 ч, поместив сосуд в теплое место. Принимать глотками в течение дня так, чтобы за сутки выпить 1–1,5 л отвара. Благоприятно как средство для **выведения из организма радионуклидов**.

При **мышечном ревматизме** принимать ванны. Для общей ванны взять 1–1,5 кг молодых каштанов, смешать с 5 л воды и варить 30 мин, затем процедить и добавить в ванну.

Чайную ложку коры конского каштана настаивать 8 ч в 400 мл остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды при **рините**.

Для лечения **тромбофлебита после родов** 10 г цветков или семян конского каштана (вынутых из «ежиков») раздробить и настаивать в 100 мл водки в темноте, периодически взбалтывая эту смесь в течение недели. Затем процедить и принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

При **хрупкости и повышенной проницаемости капилляров** принимать сок из свежих цветков каштана по 20–25 капель 3 раза в день до еды или настойку (50 г цветков или порошка из плодов на 0,5 л водки) по 30–40 капель 3–4 раза в день до еды.

Отвар плодов и коры: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить горячим, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день после еды при **нарушении отделения желчи**.

Свежий сок цветков: по 30 капель на 1 ст. ложку воды утром и вечером при **климактерических кровотечениях**.

Настойка: 50 г измельченных плодов, цветков и коры на 0,5 л водки, настаивать 2 недели, процедить. Использовать наружно при **ревматизме суставов**.

К **больным суставам** можно прикладывать раздавленный плод каштана.

Лох узколистный

Ботаническая характеристика



Это интересно

Лох узколистный распространен в южной половине европейской части России, на Кавказе, в Казахстане, Средней и Малой Азии, в ряде других регионов Евразии. Растет по берегам рек, каналов, озер и морей, в тугайных зарослях, долинных лесах, хорошо переносит временное затопление и сильное засоление. Широко используется в полевом лесоразведении в засушливых районах. В искусственных посадках (в парках, садах, скверах, придорожных насаждениях) встречается не только по всей черноземной полосе, но и в Нечерноземье, вплоть до Москвы и даже севернее. В суровые зимы в нечерноземной полосе подмерзает. Зато на юге легко переносит засуху. Весьма светолюбив.



Это интересно

Лох – хорошее медоносное растение. Древесина его крепкая, буро-желтая, из нее делают музыкальные инструменты и различные столярные изделия. Кора и листья пригодны для дубления и окрашивания кожи в черный и коричневый тона. Лох выделяет камедь, из которой делают клей, а также используют в текстильном производстве вместо дефицитного импортного клея-гуммиарабика.

Лох узколистный, или джида, – Elaeagnus angustifolia L. – крупный кустарник или небольшое дерево из семейства лоховых высотой 3–7 м.

На его корнях развиваются клубеньки с азотфиксирующими микробами, что позволяет жить в местообитаниях с почвами, бедными азотом. Стволы покрыты блестящей бурой корой, а молодые ветви серебристые за счет обильных звездчатых чешуек. Обычно ветви снабжены колючками длиной от 0,5 до 4 см. Листья очередные, ланцетные или линейно-ланцетные, длиной от 3 до 7 см и шириной от 0,4 до 1,5 см, цельнокрайные, с обеих сторон или только снизу серебристо-белые, с короткими черешками.

Цветки лоха мелкие, длиной не более 1 см, ароматные, расположены по 1–3 в пазухах листьев на коротких цветоножках. Каждый цветок с простым 4-членным колокольчатым околоцветником, серебристым снаружи и оранжевым или желтым внутри, 4 тычинками и пестиком с верхней 1-гнездной завязью и нитевидным столбиком. Кроме обоеполых, бывают цветки с недоразвитой завязью, то есть функционально мужские.

Плод лоха – овальная или почти шарообразная сухая костянка длиной 0,7–1,4 см и диаметром 0,5–1 см, вначале густо покрытая серебристыми чешуйками, при полной зрелости желтовато-бурая, с желтоватой мучнистой мякотью сладкого вкуса и крупной продольно-бороздчатой косточкой (семенем). У культурных форм плоды крупнее, до 2 см длины. В образовании плода принимает участие не только завязь, но и разрастающаяся, становящаяся мясистой нижняя часть околоцветника, охватывающая завязь.

Цветет лох узколистный в мае-июне. Цветки опыляются перекрестно, с помощью насекомых. Плоды созревают в сентябре-октябре. Плодоношение обычно обильное ежегодно. Размножается семенами, корневыми отпрысками, ветви лоха способны укореняться и давать начало новым особям. Отдельные деревья живут до 80 и даже до 100 лет.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служат плоды, камедь, листья, кора, цветки. Листья собирают в первой половине лета, цветки – в период цветения. Листья и цветки сушат под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С (цветки – не более 40 °С).

Различные части лоха содержат флавоноиды, кумарины, алкалоиды, камедь, кахетины, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, эфирное масло, углеводы, дубильные вещества, стероиды.

Лох – старинное народное лечебное средство. Настои и отвары применяют как вяжущее при **поносах** и **катарах кишечника**, особенно у детей.

Магнолия крупноцветковая



Это интересно

Плоды лоха имеют пищевое использование. Мякоть в них составляет примерно 52% общей массы. В сухой мякоти содержатся около 40% углеводов (половина из них приходится на фруктозу), примерно 10% белковых веществ, соли калия и фосфора. Плоды едят свежими или размалывают после сушки на муку, которую добавляют в хлеб, супы и другие кушанья. Такая мука обладает вяжущими свойствами, поэтому может быть полезной при желудочно-кишечных расстройствах. Плоды хорошо сохраняются без переработки (естественно, в сухом месте). В Средней Азии и на Кавказе выведены формы лоха с крупными вкусными плодами, настолько отличающимися от дикорастущего лоха узколистного, что их относят к особым видам.

Камедь лоха нашла применение не только в текстильном производстве, но и в медицине. Ее используют как эмульгатор и обволакивающее вещество при изготовлении таблеток.

Из плодов лоха до недавнего времени в нашей стране выпускали лечебный препарат **пшатин**. Он представляет собой концентрат дубильных и сопутствующих им веществ. Пшатин обладает вяжущими свойствами, поэтому внутрь назначался при **энтероколитах** и других **нарушениях пищеварения**, наружно — для полосканий при **воспалительных заболеваниях ротовой полости**.

Рецепты народной медицины

Настой плодов: 2–3 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Принимать по 2 ст. ложки настоя после еды. Можно употреблять от **поноса** и вареные плоды.

Свежие листья растения прикладывают к **гнойным ранам** для снятия воспаления и ускорения процесса заживления. Повязки меняют каждый день.

Листья в виде припарок применяют при **подагре, ревматизме, радикулите**.

Отвар сухих листьев или плодов назначают при **простудных заболеваниях и тяжелой лихорадке**. Им полощут рот при воспалительных процессах. При **воспалительных заболеваниях желудка и толстой кишки** отвар принимают внутрь. Для приготовления отвара 30 г плодов заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают в теплом виде по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды. Хранят в холодильнике не более 2 суток.

Цветки в виде настойки и настоя применяют при **заболеваниях верхних дыхательных путей**, для **усиления деятельности сердечной мышцы**, при **гипертонической болезни** и как **жаропонижающее средство**. Настой цветков готовят из расчета 6 г сырья на 1 стакан горячей воды, настаивают на водяной бане 15 мин, процеживают, отжимают, доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настойку цветков готовят на 40%-ном спирте (водке) в соотношении 1:10, выдерживают в теплом месте 10 дней. Принимают по 10–20 капель 3 раза в день до еды.

Настойку семян употребляют при **лихорадке** и **кожных высыпаниях**.

Магнолия крупноцветковая

Ботаническая характеристика

Магнолия крупноцветковая — *Magnolia grandiflora* L. — растение из семейства магнолиевых, в хороших условиях достигающее 30-метровой высоты.

У нее стройный мощный ствол диаметром у основания до 1,5 м, покрытый гладкой серой или светло-бурой корой. Крона у этого дерева пирамидальная, густооблиственная, поэтому оно дает плотную тень, что очень ценно для парков в условиях жаркого лета с палящим солнцем. Листья у магнолии очередные, крупные, эллиптической формы, длиной 10–25 см и шириной 4–10 см, кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу рыжевато-коричневые от густого опушения, с буроватыми опушенными черешками.

Крупные душистые цветки магнолии диаметром 10–12 см размещаются поодиночке на концах ветвей. Простой венчиковидный околоцветник составлен из 6–12 слегка кожистых выпуклых листочков молочно-белого или кремового цвета, расположенных в 3 круга. Околоцветник образует своеобразную чашу, внутри которой в виде колонны размещено выпуклое цветоложе длиной 5–6 см. Все цветоложе покрыто многочисленными пестиками, а у его основания расположено множество тычинок с широкими плоскими нитями и крупными пыльниками. Цветет магнолия практически все лето — с мая до сентября. После оплодотворения развивается крупный плод-многолисточка оригинальной формы, напоминающий по внешнему виду шишку хвойных. Спелые семена довольно крупные, снаружи ярко-красные. Они не сразу выпадают из созревшего растреснувшегося плода, а некоторое время висят на тонких семяножках, придавая особое очарование этому красивому дереву.



Это интересно

Родина магнолии крупноцветковой – Северная Америка. Там она растет в речных долинах, преимущественно в сырых лесах. Из-за красивой кроны и привлекательных ароматных веток магнолию издавна разводят в парках и на городских улицах во всех странах с достаточно теплым климатом, без продолжительных зимних морозов.

Лекарственное значение



Это интересно

В России подходящие условия для роста этого экзотического для нас растения имеются только в причерноморских районах Краснодарского края. В Сочи, Адлере, Туапсе можно вдоволь полюбоваться магнолией. Правда, на Курильских островах и Южном Сахалине растут аборигенные кустарниковые виды магнолии, но они по декоративности совсем не родня магнолии крупноцветковой, поэтому если и разводятся, то только в коллекциях ботанических садов.

Лекарственным сырьем служат листья. Они содержат эфирное масло, рутин, флавоноиды, алкалоиды, гликозиды, соли калия, кальция, магния и железа. Растение способно накапливать селен. Листья сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая слоем не более 10 см и периодически переворачивая, или в сушилке на сетчатых решетках при 45–50 °С. Сырье должно состоять из цельных зеленых или буроватых листьев, не иметь запаха и быть горьковатым на вкус. Хранят в закрытой таре в сухом, хорошо проветриваемом помещении не более 4 лет.

В цветках имеется эфирное масло, в плодах много жирного масла, состоящего из миристиновой, пальмитиновой, стеариновой, арахисовой, олеиновой и линоленовой кислот.

В китайской медицине широко применяется кора магнолии как тонизирующее и стимулирующее средство при **миастении**, **спастическом колите** и **гастрите**, при **слабой родовой деятельности** как средство, сокращающее мускулатуру матки.



Внимание

Магнолия ядовита! Букет из ее цветущих ветвей может вызвать головную боль, головокружение, чувство разбитости. При проветривании помещения указанные симптомы быстро проходят.

Олеандр

Рецепты народной медицины

Спиртовые вытяжки из растения используют на ранних стадиях **гипертонической болезни**: они уменьшают сердцебиение, снимают боли в области сердца, улучшают самочувствие. Для приготовления настойки 10 г сырья заливают 100 мл 70%-ного спирта и настаивают 10–15 дней в теплом месте, периодически взбалтывая. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения – 3–4 недели при контроле артериального давления (точно соблюдать дозировку).

Фармацевтическая промышленность выпускает жидкий экстракт магнолии крупноцветковой: 20–30 капель на прием 3 раза в день. Курс лечения **гипертонии** – 3–4 недели. Повторный курс проводят через 1–2 месяца.

Эфирное масло, полученное из цветков и листьев, используют для **укрепления волос**.

Спиртовая настойка из семян, плодов и коры: 2 ч. ложки измельченного сырья залить 200 мл 70%-ного спирта. Настаивать 14 дней в темном месте, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день с водой как **противолихорадочное средство** и как наружное для лечения **ревматизма** (для растирания).

Олеандр

Ботаническая характеристика

Олеандр обыкновенный – *Nerium oleander* L. – вечнозеленый крупный кустарник из семейства кутровых высотой 3–4 м с прутьевидными ветвями.

Стараниями садовников олеандру придают форму небольшого дерева высотой до 6 м. Стебли и ветви покрыты гладкой светло-серой корой. Листья обычно расположены мутовками по 3 (иногда по 4), реже супротивно. Они линейно-ланцетные или ланцетные, длиной 9–15 см и шириной до 2,5 см, цельные, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу светлее, с короткими черешками. В листьях и молодых стеблях содержится млечный сок.

Цветки душистые, располагаются на верхушках побегов в щитковидных полузонтиках. Чашечка зеленая, разрезана на 5 линейных лопастей; венчик с цилиндрической трубкой, расширяющейся наверху, и 5-лопастным отгибом диаметром 3–5 см. Цветки у культивируемых форм олеандра могут быть как простыми, так и махровыми, окраска цветков от чисто-белой до темно-красной, но чаще розовая. Тычинок 5, все они с короткими нитями и смыкающимися между собой трехгранными пыльниками; пестик с верхней 2-гнездной завязью и толстым столбиком. Опыление перекрестное, чаще всего олеандр опыляют мотыльки.

Цветение продолжается все лето и осень, плоды созревают в октябре-ноябре. Плод состоит из двух удлинённых сухих коробочек длиной

10–17 см, вскрывающихся по вертикальному шву. Семена цилиндрические, длиной до 1 см, густоопушенные, снабжены на верхушке пучком шелковистых рыжеватых волосков, которые обеспечивают распространение семян ветром.

Родина олеандра – Средиземноморье, где он растет от морских побережий до сухих склонов и скал на высоте до 2000 м над уровнем моря. По берегам ручьев и канав образует заросли, похожие на наши ивняки. Широко культивируется как декоративное растение в теплых странах. В России олеандр можно часто встретить на улицах и в парках черноморского побережья Краснодарского края. Взрослые растения хорошо переносят обрезку, которую проводят ранней весной обычно через каждые 3 года. С помощью обрезки не только придают кусту желаемую форму, но и стимулируют обильное цветение.

Факт



Олеандр разводится в нашей стране также и в более северных районах, но только как крупный комнатный цветок, кадки и ящики с которым ставят в холлах гостиниц, домов отдыха, санаториев.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем являются листья олеандра. Для лечебных целей заготавливают наиболее богатые гликозидами старые листья олеандра в октябре–декабре или ранней весной в апреле при обрезке кустов до появления новых листьев. Со срезанных веток листья обрывают и раскладывают для быстрой сушки.

Это интересно



По преданию, отряд наполеоновских солдат недосчитался многих своих воинов, после того как они полакомились дичью, поджаренной на вертелах, а в качестве вертелов использовали удобные для этого прутья олеандра.

Все части растения ядовиты, в них содержатся сердечные гликозиды стероидного действия – монозид-олеандрин (0,08–0,15%), дезацетил-олеандрин, корнерин и др., а также урсоловая кислота, сапонины, флавоновые гликозиды (рутин, кемпферол и др.).

Из олеандровых листьев готовят настойку, жидкий экстракт или препараты, используемые как *сердечные средства*; по действию они близки к наперстянке и ландышу.

В настоящее время из листьев олеандра вырабатывается ряд препаратов, которые применяются при *острой и хронической сердечной недостаточности, нарушении кровообращения II и III степени, пороках митрального клапана*. Для медицинских целей олеандрин, содержащийся в листьях растения, выпускается под названием **нериолин** в виде спиртового раствора во флаконах и таблетках. По действию гликозиды олеандра близки к гликозидам наперстянки, но действуют быстрее, а кумулятивное свойство слабее, чем у наперстянки.

Растение входит в ассортимент видов, применяемых в гомеопатии. Большинство гомеопатических препаратов изготавливается из свежесорванных листьев, собранных до цветения. В гомеопатии олеандр применяется также в основном в качестве сердечного средства при *миокардите* (воспалении и перерождении сердечной мышцы) *с отеками* и *стенокардии (грудной жабе)*. Успешно лечатся олеандром *влажная экзема*, особенно на затылке и за ушами, *молочница*, а также *заболевания кишечника*, сопровождающиеся *метеоризмом*.

⚠ Внимание

Следует помнить, что олеандр — растение ядовитое, поэтому нужно следить, чтобы дети не брали в рот его листья, цветки или стебли. Конечно, и взрослым нельзя забывать о его токсичности. Листья олеандра ни в коем случае нельзя использовать для самолечения. Симптомы отравления олеандром: рвота, расширение зрачков, бред, тяжелый понос и колики. У отравившегося необходимо незамедлительно вызвать рвоту, постараться промыть желудок; срочно вызвать врача.

Плющ

Ботаническая характеристика

Плющ обыкновенный — *Hedera helix* L. — вечнозеленое лазящее, лиановидное растение из семейства аралиевых.

Факт

Плющ растет дико и встречается одичавшим во многих районах Евразии. В Западной Европе он распространен в светлых пойменных лесах, где вьется по деревьям или образует своеобразные подушки на почве. Предпочитает затененные места обитания. В сырых ущельях местами покрывает каменистые обрывы и скалы. Издана культивируется во многих странах. В Англии, например, было модно плющом украшать фасады домов.

Цепляясь корнями-присосками за опору, плющ забирается высоко вверх по деревьям, водосточным трубам, стенам, заборах, столбам. Местами верхняя часть надземного побега плюща оказывается на высоте 20–25 м. У таких особей и ствол бывает очень толстым — до 15 см у основания. Однако в лесу плющ нередко расплывается по почве плотным темно-зеленым ковром. Представление, что плющ высасывает соки из растений, по которым он забирается вверх, ошибочно. Это совсем не паразитное растение, для снабжения водой и минеральными солями у плюща хорошо развита нормальная корневая система. Корни-присоски выполняют лишь роль кнопок. И делают это весьма успешно — оторвать побег плюща от опоры не так-то легко.

Это интересно

Путем надрезывания из стволов плюща получают камедь, затвердевающую на воздухе. Из нее делают особый лак, необходимый для некоторых видов живописных работ. В странах Среднего и Ближнего Востока древесину достаточно толстых стволов плюща используют при изготовлении национального струнного музыкального инструмента кеманча.

Листья очередные, разной формы и величины, преобладают трех-пятиугольные с сердцевидным основанием, но на верхних частях побегов листья могут напоминать плоды груши: они удлиненные и заостренные к вершине. Все листья кожистые, плотные, матовые, темно-зеленые, с выраженными светлыми жилками, цельнокрайные, с черешками.

Невзрачные зеленовато-желтые цветки плюща собраны в маленькие зонтики. Цветки могут быть дву- и однополыми. В каждом цветке двойной пятичленный околоцветник, сильноопушенный. В мужских и обоеполюх цветках по 5 тычинок, в женских и обоеполюх — пестик с 5–10-гнездной нижней завязью. Цветет осенью, с августа до ноября. Плоды величиной с горошину долго остаются зелеными и созревают только к осени следующего года, приобретая при этом иссиня-черную окраску.

Лекарственное значение

Как лекарственное растение плющ упоминался еще в античной литературе. Однако до последнего времени научная медицина не использовала это растение, но плющ изучался во многих медицинских лабораториях. В итоге из него выделено немало интересных биологически активных веществ: сапонины, гликозиды, органические кислоты, микроэлементы, в частности соединения йода.

**Факт**

В России дикорастущего плюща, по-видимому, нет, тем не менее у нас он совсем не редкость. Его выращивают в парках, садах и дворах, а также как оригинальное комнатное растение. Им декорируют стены как снаружи, так и внутри помещений. При желании и умении живыми зелеными побегами плюща можно сделать своеобразные стенки беседок и террас. Выведено множество садовых форм. В культуре размножают обычно черенками, которые можно укоренять в течение всего года.

**Это интересно**

В Ботаническом словаре герметической медицины приведены такие сведения о плюще: «Холоден и сух. Во время сбора планета Меркурий должна находиться в знаке Тельца или Стрельца. Посвящен Меркурию. Из него плелась корона Бахуса. Препятствует опьянению, полезен от болезней горла и очищает зловонное дыхание. Взяв 20 листьев плюща, нужно их варить в небольшом количестве старого вина и прибавить немного соли; этим отваром надо полоскать горло, причем он должен быть сколь возможно более горяч. Листья излечивают также последствия пьянства. В качестве фимиама убивает летучих мышей. В Монтереджи плющом убирают двери в ночь под Рождество, чтобы тем защититься от дурных духов на целый год. В Германии, когда в первый раз доят весной корову, то процеживают молоко сквозь венок из плюща».

Один из сапонинов, полученный из плюща, — хедерасапонин С — сдерживает рост **патогенных грибков** и обладает **антибиотическим действием**. Кора содержит камедь, тритерпеноиды, полиацетатные соединения, витамины и минеральные соли.

Отвар листьев успешно применяют при **упорном кашле** на почве **острого** и **хронического бронхита, пневмонии** как отхаркивающее и спазмолитическое средство. Хороший результат дает его употребление при **воспалении органов пищеварения** — при **острых гастритах, дуоденитах, острых и хронических энтеритах и колитах**. Назначают отвар для спринцевания при **воспалении половых органов и белях**.

В Абхазии отвар листьев плюща принимают при **нарушении менструального цикла**. Сок из листьев плюща смешивают с чесночным соком и закапывают в нос и носоглотку при **гриппе**, а также при **хронических головных болях**. Плоды плюща в абхазской народной медицине используют в качестве **рвотного** и **слабительного средства**.

В Болгарии препараты плюща обыкновенного употребляют при лечении **хронических бронхитов, заболеваний печени и желчного пузыря, подагре, ревматизме** и как противовоспалительное средство при **белях**. Наружно применяются при **мозолях, бородавках, полипах, гнойных ранах, ожогах**.

Немецкая народная медицина настоем листьев рекомендует при **болезнях печени, селезенки, желтухе, почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре**.

Препараты плюща находят большое применение в гомеопатии. Благодаря содержанию йода врачи-гомеопаты лекарство из плюща назначают при **гиперфункции щитовидной железы**.

Его применяют также при **золотухе** и **катаре слизистой оболочки**, особенно в области придаточных полостей. Гомеопаты назначают препараты с плющом также при **кашле и коклюше, насморке, астме** и **эмфиземе**, реже при **заболеваниях желудка, желчного пузыря и печени, ревматизме** и **подагре**.

Сбор листьев или облиственных побегов плюща, в сущности, возможен в любое время года, но лучше все же проводить его в конце лета и осенью, перед цветением и во время цветения, когда плющ наиболее богат целебными веществами. Сырье высушивают на воздухе.

**Внимание**

При использовании препаратов плюща необходимо соблюдать меры предосторожности, так как растение содержит большое количество ядовитых веществ, особенно токсичны его плоды.

Рецепты народной медицины

Для приготовления отвара листьев или коры 1 ст. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, охла-



Сирень

дить при комнатной температуре, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при **кашле**.

При **кожных заболеваниях** отвар принимают внутрь и используют для обмываний.

Наружно отвар применяют против **вшей** и **чесотки**.

При **рахите** 1/2 ч. ложки листьев плюща настаивать в течение часа в 200 мл холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

Припарки из плюща накладывают на места **омозоления**. Эффект – через три дня.

Сирень

Ботаническая характеристика



Это интересно

Цветки сирени используют при производстве некоторых парфюмерных товаров. Древесина этого растения, на удивление, крепкая и тяжелая, даже тонет в воде. К сожалению, небольшая толщина стволов позволяет использовать ее только для мелких изделий.



Это интересно

Достоверно известно, что сирень выращивают как декоративное растение с XVI столетия. Существует легенда, что впервые ее завез в Европу из Турции один австрийский дипломат в 1563 году. Первоначально ее звали «турецкой калиной». Она очень быстро завоевала признание и широко распространилась в разных странах, в том числе в России. Латинское научное название сирени – *Syringa* (а от него и русское «сирень») Карл Линней дал этому растению в честь легендарной древнегреческой красавицы Сиринги, будто бы превратившейся в растение.

Сирень обыкновенная – *Syringa vulgaris* L. – крупный кустарник из семейства маслиновых, вырастающий иногда в виде небольшого дерева высотой до 7 м.

Листья не опадают до глубокой осени. Интересно, что при листопаде листья остаются зелеными, совсем не желтеют. Они широкояйцевидные, с сердцевидным основанием, заостренные на верхушке, плотные, голые, с черешками.

Цветки собраны в соцветия-метелки разной формы и размеров в зависимости от сорта (овальные, почти цилиндрические, пирамидальные, компактные, рыхлые и т. д.). Цветки состоят из колокольчатой чашечки, 4-членного венчика с цилиндрической трубкой и колесовидным отгибом, 2 тычинок и пестика с 2-гнездной завязью и 2 рыльцами. Наряду с 4-лепестными цветками изредка попадаются цветки, имеющие 5 лепестков. Во многих местах считается хорошим предзнаменованием обнаружение 5-лепесткового цветка сирени. У дикорастущей сирени лепестки лилово-голубые. Цвет их настолько неповторим, что появилось выражение «сиреневая окраска». У культурных сортов окраска венчика самая разная: пурпурно-фиолетовая, фиолетово-синяя, лилово-розовая, чисто-розовая, белая и др., нередко комбинированная, например темно-фиолетовые лепестки окаймлены белой оторочкой. Многие сорта имеют махровые цветки. У них как бы 2, 3, а иногда 4 венчика, вставленных друг в друга.

Плод у сирени – коробочка. Семена снабжены небольшими крылышками, которые помогают разносу их ветром. Семена имеют, как правило, хорошую всхожесть, поэтому семенное размножение сирени – вполне возможное действие, но на практике любители сирени разводят ее преимущественно корневыми черенками. Это позволяет получить цветущие особи значительно раньше, чем зацветут сеянцы.

К роду Сирень относятся примерно 30 видов, встречающихся в разных районах Евразии. В нашей стране произрастают 3 дико-

Лекарственное значение



Это интересно

К настоящему времени выведены более 1000 сортов, различающихся сроками и продолжительностью цветения, формой и величиной соцветий, окраской и махровостью цветков. Среди популярных сортов, разводимых в нашей стране и за рубежом, немало сортов селекции российских цветоводов. Широкой славой, в частности, пользуются сорта московского сирениевода Л. Колесникова.

растущих вида сирени. Все они – обитатели Дальнего Востока. Однако широчайшее распространение в России получила сирень обыкновенная родом с Балкан и Карпат.

Лекарственным сырьем служат цветки, листья, кора и почки. Соцветия собирают во время бутонизации, срезают их вместе с ветками, связывают в пучки и сушат в тени, на чердаке или под навесом. Листья собирают в сухую погоду в первой половине лета. Сушат в тени или сушилке при температуре 40–60 °С, рассыпая тонким слоем. Почки собирают весной при набухании. Сушат в темноте. Кору собирают с молодых стеблей (иногда вместе с листьями). Хранят в закрытой деревянной таре до двух лет.

Цветки содержат эфирное масло, феногликозиды, синигрин, сирингопикрин, флавоноиды, фитонциды, фарнезин, смолы и другие вещества. Листья содержат горечи, витамин С. В коре, ветках, листьях – горький гликозид сирингин.

В химическом отношении сирень изучена недостаточно. С лечебной целью используют чаще соцветия белой сирени, но употребляют и другие сорта.

Настой цветков сирени обладает **потогонным, слабым отхаркивающим и мочегонным действием.**

Лекарственные средства из сирени применяют при **лечении подагры, ревматизма, радикулита, болезненных менструаций**, а также **ушибов, ран, фурункулов, панарициев, ячменя.**

Рецепты народной медицины

Настой применяют при **бронхитах, пневмонии, катарах верхних дыхательных путей, воспалении мочевого пузыря.** Одну столовую ложку соцветий залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При использовании сирени в качестве **жаропонижающего и потогонного средства** можно воспользоваться таким настоем: 2 ст. ложки соцветий, листьев или почек заливают 0,5 л кипятка и настаивают 1 ч в теплом месте. Принимают по 1 стакану 3–4 раза в день в подогретом виде. Есть сведения, что настоем употребляют при **бронхиальной астме.**

Для приготовления настойки 1 стакан цветков заливают 0,5 л водки и настаивают 2 недели. Используют в виде примочек и компрессов при лечении **ран, ушибов и ревматизма.** Повязку меняют 4–5 раз в день.

Гноящиеся раны и язвы, трудно поддающиеся заживлению, можно с успехом лечить свежими листьями сирени или их крепким отваром. Вместо листьев можно использовать кору молодых веток. Для этого пораженное место распаривают горячей водой, обкладывают хорошо промытым свежим сырьем и забинтовывают. В первый день повязку

Сирень

меняют 3–4 раза, в дальнейшем – 1 раз в сутки. Измельченные свежие листья прикладывают к **ранам**, а кору к **рожистым воспалениям кожи**.

Старинный русский способ лечения **малярии**: брали вечером 12 свежих листьев сирени, заваривали 1 стаканом крутого кипятка, накрывали полотенцем, настаивали до утра. Утром натошак больной выпивал весь настой. Так повторяли несколько раз, и через 5–7 дней малярия якобы проходила.

Почки, собранные во время набухания, рекомендуют при **сахарном диабете** (суточная доза – 2–3 ст. ложки на 2 стакана кипятка, настаивать 6 ч).

Для лечения **подагры** в народе используют следующее средство: залить 2 ст. ложки цветков сирени 200 мл водки. Дать настояться в темноте неделю, периодически встряхивая. Принимать по 50 капель 3 раза в день перед едой.

При **ухудшении зрения** заваривать как чай цветки сирени и в течение 3–5 мин прикладывать к глазам тампоны из марлевой салфетки.

Одну столовую ложку цветков сирени настаивать 2 ч в 200 мл кипятка и пить по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды при **одышке**.

При **радикулите** использовать для втираний мазь из почек сирени: 1 часть порошка или сгущенного настоя почек тщательно смешать с 4 частями основы (внутренний свиной жир).

При **тромбофлебите** пропарить в горячей воде ноги и обложить мытыми свежими листьями сирени. Пользоваться припарками из свежих листьев или их крепким отваром.

Класть на **раны** стружки из коры молодых веточек сирени.

Высушенные цветки сирени залить 40%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивать 8–10 дней в плотно закрытой темной посуде. Принимать по 30 капель 2–3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на **пяточную шпору**.

Для лечения **ячменя** сорвать несколько свежих листьев сирени, обмыть теплой кипяченой водой, воду стряхнуть, листья тщательно измельчить и, поместив горкой на целом листе, приложить к больному месту. Держать продолжительное время. Процедуру повторяют 5–7 раз в день до полного выздоровления. Обычно в течение дня воспалительные процессы прекращаются.

При **болезненных менструациях** пьют отвар из семян сирени: 1 ч. ложку семян кипятят 20 мин на медленном огне, процеживают. Пьют утром по 1/3 стакана в течение 2 недель.

При **длительных маточных кровотечениях** применяют отвар из цветков сирени: 75 г цветков заливают 3 л воды и выпаривают на медленном огне до тех пор, пока не останется 1,8 л. Пьют отвар по 50 мл 3 раза в день.

Для быстрого созревания **фурункулов, панарициев** и при **маститях** к пораженному участку прикладывают листья сирени.

При **астме** народная медицина рекомендует пить чай из листьев сирени, собираемых в период цветения.

Скумпия кожевенная

Ботаническая характеристика



Факт

В местах естественного произрастания скумпии ее листья издавна используют кустари при выработке кожи из овечьих, козьих и телячьих шкур. Получаемая при этом кожа имеет красивую желтую окраску.



Факт

Распространена скумпия кожевенная как дикорастущее, одичавшее и разводимое растение в разных регионах Евразии. Крупные заросли ее встречаются на Кавказе, в том числе на северном макросклоне в пределах России: в Дагестане, Ставропольском и Краснодарском краях и т. д. Они размещаются по безлесым солнцепечным склонам от предгорий до высоты примерно 1000 м над уровнем моря. Как правило, такие заросли занимают неудобные для земледелия местаобитания: каменистые и щебнистые, часто довольно крутые склоны, известняковые обнажения.

Скумпия кожевенная — *Cotinus coggygria* Scop. — крупный листопадный кустарник, иногда принимающий форму небольшого дерева, из семейства сумаховых высотой до 5 м, с густой шаровидной или зонтиковидной кроной.

Стволы ветвистые, с серовато-бурой корой; стволики побегов текущего года зеленые или красноватые, с млечным соком. Листья очередные, яйцевидные, эллиптические или почти округлые, длиной до 8 см и шириной до 4 см, с черешками, листовые пластинки цельнокрайные, с резко выступающими жилками, сверху темно-зеленые, снизу серовато-зеленые, к осени сначала желтеющие, потом интенсивно краснеющие, становящиеся багряными, иногда с фиолетовым оттенком.

Цветки у скумпии мелкие, невзрачные, собраны в многоцветковые раскидистые соцветия-метелки. Большая часть цветков в соцветии недоразвитая, их плодоножки, опушенные длинными оттопыренными волосками, после цветения сильно удлиняются, вследствие чего метелки становятся очень крупными (длиной до 30 см) и пушистыми, что придает кустарнику нарядный облик. К тому же волоски на цветоножках у разных особей бывают различной окраски: белой, красноватой, зеленоватой, что еще больше повышает декоративность скумпии. Нормально развитые цветки с 5-листной зеленой чашечкой, остающейся при плодах; 5-лепестковым зеленовато-белым венчиком диаметром около 3 мм; 5 короткими тычинками и пестиком с верхней завязью и 3 столбиками. Цветоножки после цветения тоже сильно удлиняются, но почти полностью лишены опушения. Кроме соцветий с обоеполыми цветками развиваются метелки с мужскими цветками и отдельно — с женскими.

Плод скумпии — мелкая яйцевидная или почковидная костянка длиной до 5 мм, с высыхающей мякотью. Плоды располагаются на длинных плодоножках, при созревании чернеют. Цветет в мае—июле, плоды созревают в августе—сентябре.

Лекарственное значение

Листья скумпии служат сырьем для промышленного получения чистого медицинского танина, обладающего вяжущим, противовоспалительным и антисептическим свойствами. Различные лекарственные формы, содержащие танин, назначают в виде полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта, носа, гортани, а также в виде мазей при ожогах, пролежнях, язвах, трещинах кожного покрова. Танин входит в состав многих комплексных противовоспалительных, ранозаживляющих и бактерицидных препаратов, в частности является действующим компонентом антисептических ректальных свечей нео-анузол, а также жидкости Новикова, которой обрабатывают царапины,

Софора японская



Факт

Скумпия кожевенная – прекрасное декоративное растение. Ее листья богаты дубильными веществами (содержание их доходит до 40%), в составе которых значительную долю занимают танин (до 17%) и галловая кислота (до 5%). Естественно, листья скумпии могут служить прекрасным сырьем для получения из них концентратов для дубления и окраски кож.

ссадины, порезы и мелкие раны на коже. Медицинский танин принимают и внутрь при некоторых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и отравлениях солями тяжелых металлов и алкалоидами.

Кроме дубильных веществ в листьях скумпии содержатся флавоноиды (мирицитрин и др.) и до 0,2% эфирного масла. Сумма флавоноловых агликонов, выделяемая на фармацевтических предприятиях из листьев скумпии, в виде таблеток **флакумин** используется для лечения различных **заболеваний печени и желчевыводящих путей**.

Препараты из скумпии используются для лечения различных **кожных заболеваний, воспалений слизистой полости рта и женских половых органов**. В составе лекарственных сборов скумпия применяется при **бронхите, воспалении легких**.

Рецепты народной медицины

Скумпия применяется наружно при **кожных заболеваниях, ранах, гнойниках, при опухании ног** вследствие отморожений, **потливости ног, геморрое**, для спринцевания при **белях**, для полоскания при **зубной боли и воспаленных деснах**. Для перечисленных заболеваний используется отвар: 100 г листьев на 1 л воды.

Для лечения **гнойных язв** употребляют в виде мазей свежие измельченные листья скумпии, смешанные со сливочным маслом или свиным салом.

При **гингивите** пользуются отваром скумпии: 10 г на 300 мл воды. Кипятить 10 мин на медленном огне. Настаивать 1 ч, процедить. Полоскать полость рта после еды 3–4 раза в день.

Багульник болотный – 1 ст. ложка, роза крымская – 3 ст. ложки, скумпия кожевенная – 2 ст. ложки, медуница лекарственная – 2 ст. ложки, розмарин лекарственный – 2 ст. ложки, мята перечная – 2 ст. ложки. На 1,5 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Настаивать 1 ч. Принимать по 100 мл 6 раз в день при тяжелом течении **острого бронхита с астматическим синдромом**.

Зверобой – 1 ст. ложка, живучка ползучая – 2 ст. ложки, иссоп лекарственный – 2 ст. ложки, истод сибирский – 1 ст. ложка, эвкалипт шаровидный – 2 ст. ложки, скумпия кожевенная – 2 ст. ложки, ромашка аптечная – 2 ст. ложки. На 2 л кипятка взять 6 ст. ложек сбора. Настаивать 1 ч. Принимать по 100 мл 7–9 раз в день при **бронхите и пневмонии с отделяемой гнойной мокротой и болями в грудной клетке** в теплом виде.

Софора японская

Ботаническая характеристика

Софора японская – *Sophora japonica* L. – крупное дерево из семейства бобовых, достигающее на родине высоты до 25 м, с

**Факт**

Произрастает софора японская в диком состоянии в Китае, Коре и Японии. Широко культивируется за пределами естественного ареала в качестве декоративного растения. Выведены садовые формы, отличающиеся от дикорастущих плакучей или наоборот пирамидальной кроной. У некоторых декоративных форм цветки имеют пурпурную окраску. В России эту древесную породу разводят преимущественно в Ростовской области, Краснодарском и Ставропольском краях, так как для ее нормального роста и развития требуется длинный вегетационный период.

**Факт**

На своей родине софора японская первоначально получила известность как красильное растение. Ее цветки обеспечивают стойкое желтое окрашивание. Бутоны, использовавшиеся в качестве красителя, долго именовались «китайскими желтыми ягодами». Позже выяснилось, что красильные свойства обеспечивают флавоноиды, которые нашли медицинское применение.

красивой шаровидной кроной и хорошо развитой корневой системой.

В наших условиях высота деревьев не превышает 10 м. Ствол покрыт темно-серой корой с глубокими трещинами. Стволики молодых ветвей зеленовато-серые, опушенные короткими волосками. Листья очередные, крупные, длиной от 10 до 25 см, с опушенными черешками, непарноперистые, состоят из 7–17 почти сидячих листочков. Листочки продолговатояйцевидные, длиной 2–5 см, блестящие, сверху темно-зеленые, снизу сизоватые.

Цветки душистые, относительно мелкие, диаметром не более 1 см, собраны в крупные метельчатые соцветия, достигающие длины 20 и даже 35 см, располагающиеся на концах ветвей. Цветки неправильные, обычного для большинства бобовых так называемого мотылькового типа, с 5 зелеными чашелистиками, 5 желто-белыми или бледно-розовыми лепестками, 10 тычинками и пестиком с верхней завязью. Плод – мясистый красноватый нераскрывающийся боб длиной 5–10 см и толщиной около 1 см, с глубокими перехватами между семенами, то есть четкообразный. Поскольку цветки собраны в соцветия, появляющиеся после цветения бобы тоже образуют своеобразную связку. В каждом бобе от 1 до 5 семян. Семена красноватые или почти черные, почковидные, по форме похожи на фасоль, но более мелкие.

Цветет софора японская в России довольно поздно – в июле-августе, плоды созревают лишь в октябре и висят на дереве всю зиму, придавая ему оригинальный облик. Кстати сказать, и листья у этого растения опадают очень поздно – в ноябре.

Размножают софору семенами. Она хорошо возобновляется также пневой порослью. Отличается быстрым ростом – к 15 годам деревья вырастают до 10 м высотой. Однако зацветает это дерево в весьма солидном возрасте – около 30 лет. Светолюбива, засухо- и солеустойчива. Хотя и относится к теплолюбивым породам, но взрослые деревья выдерживают достаточно сильные морозы, если они, конечно, кратковременные. Молодые особи более чувствительны к низким температурам.

Лекарственное значение

Цветки софоры являются сырьем для получения рутина (витамина Р). Чистый рутин применяется для лечения **язвенной болезни** и как антипеллагрический фактор; растворимые препараты рутина (урутин и рутамин) чаще применяют при различного рода **кровоизлияниях в мозг** и **сердце, гипертонии, диабете** и т. д.

Используют также при различных **кожных поражениях** зрелые свежие плоды или высушенные, в которых кроме рутина содержатся 8 флавоновых гликозидов, главный из них – софорозид.

Софора японская

В китайской медицине софору применяют как **противовоспалительное, противоотечное** и **кровоостанавливающее средство**. Назначают при различных, в том числе **внутренних, кровотечениях**. Китайские врачи считают, что цветки растения обладают свойством предупреждать возникновение **инсульта**, так как действуют гипотензивно. Плоды применяют при **геморрое**.

В стоматологической практике настойку плодов софоры используют в виде орошений, аппликаций, промываний или тампонов для лечения **пародонтоза, стоматита** и других **воспалительных заболеваний полости рта**.

Рецепты народной медицины

Из свежих и сухих плодов получают настойку: 1 часть плодов на 5 частей водки. Выдерживают 10 дней. Настойку хранить в сосуде из оранжевого стекла в прохладном месте. Применять для промывания ран, орошений, примочек для ускорения регенерации тканей при **глубоких ранениях, трофических язвах, ожогах**.

В народной медицине настойку употребляют при **нарывах, флегмонах, трещинах сосков грудных желез, выпадении волос**. Настойку применяют разведенной в соотношении 1:10. В разведенном виде ее также используют для спринцеваний при **воспалительных заболеваниях женских половых органов**.

Внутри софору употребляют при **повышенном давлении крови**, для **улучшения аппетита**, как снотворное, а также против **дизентерии**, при **язве желудка** и **двенадцатиперстной кишки, внутренних кровотечениях, туберкулезе легких** (в начальной стадии) и **парапроктитах** (воспаление клетчатки вокруг прямой кишки).

Две столовые ложки высушенных цветков и бутонов софоры залить двумя стаканами кипятка, прокипятить в течение 15 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при **гипертонической болезни**.

При **выпадении волос** готовят отвар: 1 ч. ложка софоры на полстакана кипятка. Настаивать 10 мин, затем процедить. Применять наружно.

При **брюшном тифе** принимают плоды или нераспустившиеся бутоны цветков софоры в виде порошка или настойки с витамином С. Порошок из плодов: по 0,1–0,3 г с 100 мл настоя шиповника, 3–5 раз в день до еды.

При **повышенной хрупкости и проницаемости капилляров** принимать порошок из бутонов софоры по 0,2–0,5 г 3–4 раза в день, запивая настоем из плодов шиповника. Или 20 г бутонов цветков софоры настаивать 7 дней в 100 мл 70%-ного спирта и пить по 20–40 капель на 7 ст. ложек настоя шиповника 3–4 раза в день до еды.

Отвар цветков и плодов в равном весовом соотношении используют при **кровотечениях всех видов**: 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Тополь

Ботаническая характеристика

Тополь черный, или осокорь, — *Populus nigra* L. — и его культурная разновидность — *тополь пирамидальный* — *Populus nigra var. pyramidalis* Spach — высокое дерево из семейства ивовых со стройным стволом высотой 18–25 м, с широкой или узкопирамидальной кроной.

Пирамидальная разновидность достигает высоты и 30 м. Она отличается еще и тем, что ее ветви направлены вверх, благодаря чему крона становится действительно пирамидальной, как у кипариса. Корневая система хорошо развитая, корни проникают глубоко в субстрат и далеко распространяются в ширину. Стебли ветвей нередко угловатые. Кора молодых ветвей желтоватая, позже становится пепельно-серой, а на стволах взрослых деревьев — грязно-серой с крупными трещинами. Листья очередные, округло-треугольные или ромбические, длиной и шириной 5–8 см, с оттянутыми остроконечиями на верхушках, голые и гладкие, черешки длинные, в верхней части сплюснутые с боков. Молодые листья клейкие.

Тополь относится к двудомным растениям с мелкими раздельнополыми цветками — на одних деревьях развиваются только мужские цветки, на других — только женские. Цветки собраны в висячие соцветия-сережки. Мужские сережки длиной от 6 до 10 см, женские — несколько длиннее — до 12 см. Устроены цветки очень просто, даже примитивно. У них совсем нет околоцветника. В мужском цветке 20–25 тычинок с белыми нитями и красными пыльниками, продуцирующими громадное количество пыльцы, а женские состоят лишь из пестика с верхней 1-гнездной завязью, коротким столбиком и двумя желтыми рыльцами. Цветет тополь очень рано — в марте-апреле, до распускания листьев. Это обеспечивает беспрепятственный лет пыльцы и успешное опыление женских цветков (опыляется тополь ветром).

Плод — яйцевидная, голая, зеленовато-бурая коробочка длиной до 1 см, раскрывающаяся двумя створками, с многочисленными грязновато-белыми семенами, снабженными пушистыми летучками. Плоды созревают в апреле–июне, коробочки растрескиваются, и семена немедленно разлетаются. Вероятно, каждый из нас испытывал неприятности от надоедливой пыли тополя, носящегося по улицам и залетающего в жилища и служебные помещения. А ведь это не что иное, как разлетающиеся семена. Ветер разносит их далеко от материнского дерева. Так тополь заселяет новые территории. Семена быстро прорастают и в подходящих условиях дают густые всходы. Кроме того, тополь хорошо размножается вегетативно: стеблевыми черенками и корневыми отпрысками.

Факт



Дикорастущим тополь черный широко распространен по речным долинам европейской части России и Сибири, а за пределами России — в Казахстане, Средней и Передней Азии, на Кавказе, в Центральной и Западной Европе. Растет на берегах рек, легко переносит временное затопление. Мирится с засыпанием нижней части стволов песком, приносимым паводковыми водами и иными наводнениями. На засыпанных участках ствола образует придаточные корни, которые закрепляют песок. До недавнего времени вдоль многих наших рек тянулись лентовидные тополевыи рощи. К сожалению, с каждым годом их площади неуклонно сокращаются. Однако тополь издавна широко разводят как быстрорастущую древесную породу. Тополь быстро растет, но продолжительность его жизни в общем-то небольшая: редкие экземпляры доживают до 100-летнего возраста.

Факт



Эфирное масло из тополевых почек используют парфюмеры. Им, например, отдушивают некоторые сорта мыла. Пчелы собирают с почек и молодых листьев тополя клейкие смолистые выделения и превращают их в прополис, который находят все более широкое применение в качестве лекарственного средства.

Лекарственное значение

Астроботаника

Тополь содержит силу Юпитера. Посвящается Геркулесу. Рос на берегах Ахеона и был, по словам Гомера, посвящен подземным богам.

В научной и народной медицине издавна используют листовые почки и почки мужских сережек, пока они еще клейкие и смолистые. Лекарственным сырьем служат также кора и листья.

Почки тополя содержат эфирное масло, воск, горькие смолы, кофейную и галловую кислоты, гликозиды популин и салицин, флавоновый гликозид хризин и красящие вещества.

В коре найдены алкалоиды, фенолгликозиды, флавоноиды, дубильные вещества и высшие углеводороды. В листьях – изопреноиды, каротиноиды, алкалоиды, органические и фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества. Препараты из тополя обладают **противовоспалительным, болеутоляющим, успокаивающим, жаропонижающим, потогонным и ранозаживляющим действием.**

В народной медицине применяются и почки другого вида – тополя белого, которые используются при **геморрое**, а кора и молодые листья – как **противоглистное средство.**

В научной медицине мазь из почек тополя черного используют иногда в хирургии в качестве **болеутоляющего и вяжущего средства.**

Рецепты народной медицины

Настой почек используется для лечения **ран, язв, дерматитов**, в гинекологической практике – при **трихомонадном кольпите**. Внутрь принимают как мочегонное и ускоряющее выведение мочевой кислоты, жаропонижающее, противовоспалительное (при полиартрите) и седативное. Настой назначают при **заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении мочевого пузыря, атонии кишечника, неврозах, геморрое, подагре**. Настой: 20 г почек залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–4 раза в день. Можно использовать наружно.

Настойка: готовится на 40%-ном спирте в соотношении 1:10. Настаивать 2 недели, процедить. Принимают ее по 20–30 капель 3–4 раза в день во время еды при **туберкулезе, ревматизме, подагре, перемежающейся лихорадке, воспалении мочевого пузыря, простудных заболеваниях, скудных менструациях**. Эту настойку применяют также при **злокачественных опухолях**.

Почки, прокипяченные в растительном масле в соотношении 1:10, оказывают болеутоляющее действие при **мочекаменной болезни**. Масло принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды.

Настой хорошо распаренных свежих почек дает положительный эффект при **повреждении нервов и сухожильных связок**. Для его приготовления 1/3 стакана сырья заливают 1 стаканом кипятка и укрывают теплой тканью. Повязку, пропитанную настоем, накладывают на больное место – менять ее нужно каждый день.

При **ревматизме, кожном зуде, выпадении волос** рекомендуют втирать мазь из почек. Ее используют наружно также при **подагре, заболевании**

суставов, трихомонадных кольпитах, фурункулах, гнойных ранах, ожогах, геморрое, трещинах губ и сосков груди, стафилококковых и грибковых заболеваниях кожи. Для приготовления мази 3 ст. ложки хорошо измельченных почек постепенно перемешивают с 3 ложками несоленого сливочного масла. Хранят в холодильнике 5–10 дней.

Тополиный уголь принимают внутрь при **спазмах кишечника** на нервной почве.

Ванны из водного настоя листьев используют как **успокаивающее средство**.

Свежий сок из листьев тополя снимает **зубную боль**. Делать аппликации на больной зуб.

При **звоне** и **шуме в голове** свежий сок в теплом виде закапывают в каждое ухо. При этом ушную раковину слегка оттягивают на себя.

При **повышенной нервной возбудимости** принимают настой (1:10) по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Тут, или шелковица

Ботаническая характеристика



Это интересно

Родиной тутовника белого считают Китай. Еще на заре цивилизации там научились использовать коконы тутового шелкопряда и окультурили шелковицу. Вместе с шелководством культура тута распространилась в соседние азиатские страны. В Средние века узнали в Европе, позже в Америке и Австралии. Сейчас это растение разводится во всех странах, где климатические условия подходят для него. Шелковица – довольно теплолюбивое растение. Больше всего шелковицы в странах, где традиционно развиты выращивание гусениц шелкопряда и роизводство натурального шелка: в Китае, Японии, Корее, Узбекистане, Азербайджане. Она легко дичает и разрастается без помощи человека.

Тут (тутовник) белый, или шелковица белая, – Morus alba L. – листопадное дерево из семейства тутовых высотой 8–10 м (до 20 м) с шаровидной густой кроной.

Ствол покрыт бурой трещиноватой корой. Листья очередные, в общем очертании яйцевидные, с сердцевидным основанием, по краям городчато-зубчатые, летом зеленые, осенью приобретающие красивую желтую окраску. На одном и том же дереве листья могут быть разными: на молодых ветвях они почти цельнокрайные, на более старых – лопастные или выемчатые. В стеблях и листьях шелковиц содержится млечный сок.

Цветет в апреле–мае, одновременно с распусканием листьев. Цветки мелкие, невзрачные, раздельнополые, собраны в сережковидные соцветия. Растения двудомные. Вот почему одни деревья шелковицы бывают усыпаны плодами, а на других в это же время нет ни одного плода. Мужские цветки состоят из простого 4-листочкового околоцветника и 4 тычинок. В женских цветках – такой же околоцветник и пестик с 2 рыльцами. Плоды – мелкие костянки, сливающиеся в яйцевидные или шарообразные соплодия белого, красного или пурпурно-черного цвета, похожие на многокостянки малины и ежевики.

Размножают шелковицу семенами, отводками, корневыми черенками. Она хорошо возобновляется порослью на пнях. В первые годы жизни растет довольно быстро. Общая продолжительность жизни шелковицы 200–300 лет.

Лекарственное значение

В древней медицине, по описаниям Авиценны, натура сладкого тута горячая и влажная, а кислого – несколько холодная и влажная. Она вызывает **annetum**, заставляет пищу проскальзы-



Это интересно

В России шелковицу пытались выращивать в XVII в. в подмосковном имении царя Алексея Михайловича, но среднерусский климат, особенно суровая зима, не позволили реализовать эту идею в полной мере. Правда, небольшое число тутовых деревьев можно встретить сейчас в Подмосковье и Петербурге. Они подмерзают в суровые зимы до уровня снега, но вскоре восстанавливаются. Конечно же, выращивают их здесь отнюдь не для выкормки тутового шелкопряда. Во времена царя Алексея Михайловича разведение шелковицы преследовало практическую цель – производство шелка. Потерпев неудачу в Подмосковье, культуру шелковицы развернули в Нижнем Поволжье и на Северном Кавказе. После присоединения к России земель с традиционным шелкопроизводством – Закавказья и Средней Азии – разведение шелковицы в других местах страны утратило актуальность и было оставлено. В настоящее время в России ее разводят как декоративное и плодородное дерево в южных районах.



Это интересно

Одним из самых удивительных материалов, которые создала природа, а человек впоследствии приспособил для своих нужд, без сомнения является шелк. Как известно, натуральный шелк, из которого шьют красивые платья, халаты, галстуки и многое другое, животного происхождения. Гусеницы тутового шелкопряда, преобразуясь в куколки, одевают себя шелковым коконом. Люди научились разматывать эти коконы, получая тончайшие длинные нити. А уж далее, как говорится, дело техники. Возникает законный вопрос: а при чем же тут растения? Оказывается, растения в получении натурального шелка играют совсем не последнюю роль. Только в том случае, если личинки питаются листьями тутовника, они способны делать шелковые коконы.

вать и быстро выводит ее. Однако при своем послабляющем естестве иногда препятствует **хроническому поносу** и **язвам в кишках**, особенно шелковица сушеная. Все разновидности шелковицы гонят **мочу**. Кора шелковицы служит противоядием против **болезней головы**. Авиценна тут черный называет кислой шелковицей и подчеркивает, что его свежий сок и высушенные соплодия задерживают образование **опухолей во рту** и хорошо помогают при **злокачественных язвах**, а листья полезны от жабы (видимо, **астмы**) и **ангины**. Полоскание рта соком, выжатым из листьев кислой шелковицы, полезно при **зубной боли**.

В народной медицине с лечебной целью используют соплодия, листья и кору. Ветви и соплодия заготавливают в июле-августе, кору – весной, корни – осенью. Сырье провяливают на солнце 2–3 дня и сушат на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, периодически помешивая. Кору можно хранить в матерчатых мешках 2–3 года, листья и плоды 1,5–2 года, почки – 1 год.

Сок плодов обладает **отхаркивающим, потогонным и мочегонным действием**, регулирует деятельность **кишечника** и **сердечно-сосудистой системы**. При местном использовании он проявляет **ранозаживляющее** и **бактерицидное действие**.

Листья и почки регулируют **жировой** и **углеводный обмен**. Плоды, сок и их настой показаны при **поносах, остром и хроническом бронхите, пневмонии, бронхиальной астме** и как средство, усиливающее отделение и разжижение **мокроты**. Положительно действуют плоды при лечении **ожирения, пороков сердца**.

Плоды и сок плодов рекомендуются при **опухолей во рту** и **горле**, при **дизентерии** и как **мочегонное**.

Чай и водные извлечения из листьев бессемянного тута белого в таджикской народной медицине широко применяются для лечения **гипертонической болезни, сахарного диабета**, некоторых **психических заболеваний** и **эпилепсии**, а также в качестве **мочегонного средства**.

Плоды разных сортов тута широко применяются в качестве средств, улучшающих процесс **пищеварения** и положительно влияющих на функцию **кровообразующих органов**. Поэтому они используются как диетическое и лечебное средство при **острых и хронических гепатитах, холецистите, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, анемии, гипертонической болезни, хроническом панкреатите** и ряде других заболеваний.

В современной медицине шелковица не подвергалась обстоятельному фармакологическому исследованию, несмотря на широкое ее применение в древней и народной медицине.

Имеются отдельные сообщения об эффективности тутовых плодов при лечении больных **миокардиодистрофией** и **пороками**

Астроботаника

В Ботаническом словаре герметической медицины о туте написано следующее: «Холоден и сух. Посвящается Меркурию, ягоды отмечены Юпитером, из них красные возбуждают аппетит и служат слабительным, а зеленые – полезны от кровотечений, дизентерии, кровохарканья и опухоли во рту».

**Внимание**

сердца. Больные ежедневно получали по 200–300 г спелых плодов туты, которые они в течение 3–4 недель употребляли после еды. В результате этого у них отмечалось уменьшение **болей, одышки**, улучшалась **деятельность сердца**.

Широко используют шелковицу в медицине народов Востока. Так, в Корее настой ее почек, собранных зимой, пьют при **заболеваниях сердечно-сосудистой системы**, а также при **ожирении**.

Для понижения **уровня сахара в крови** шелковицу используют и на Балканах, но берут при этом не кору, а листья. В Японии из соцветий туты делают крем для удаления **веснушек, пятен и прыщей на коже**.

После приема свежих плодов туты нельзя пить холодную воду. В противном случае возникают урчание, вздутие живота, нередко понос. Диабетикам и гипертоникам нельзя употреблять большое количество сладких сортов туты. У диабетиков увеличивается содержание сахара в крови, у гипертоников, особенно в жаркое время, может повышаться кровяное давление.

Рецепты народной медицины

Сок готовят обычным способом и разбавляют водой 1:2. Сок свежих листьев используют для лечения **зубной боли**.

Кору тщательно измельчают в порошок и смешивают с растительным маслом (1:30) – оливковым, кукурузным или подсолнечным – и используют для лечения **ран, ушибов, язв, порезов, царапин**.

Отвар листьев используют для лечения **сахарного диабета**. Для приготовления отвара 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10–15 мин, остужают, процеживают, доводят объем до исходного. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Замечено, что настой плодов оказывает положительное действие при легких формах **сахарного диабета**. Для усиления действия рекомендуется употреблять сухие или свежие плоды шелковицы по 250–300 г в сутки. С этой же целью можно добавлять в пищу сухие измельченные листья.

При **сахарном диабете** принимать по 200 мл сока шелковицы со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

При **кашле** пить отвар из коры ствола шелковицы белой. Разовая доза 5–10 г на 200 мл кипятка.

Кашица и сок из свежих соплодий туты применяются как средство против **перхоти**, способствующее **росту волос**. С этой целью на волосистую часть головы на ночь накладывают матерчатую повязку с кашицей или соком на 3–8 ч.

При **старческих запорах** и **геморрое** народные лекари рекомендуют ежедневно до завтрака и в последующем 3–4 раза в день до еды принимать свежие соплодия туты.

Туя

Одну-две столовые ложки шелковицы настаивать в 1 л кипятка, добавить по вкусу мед и пить по 100–130 мл 2–3 раза в день до еды как **жаропонижающее средство**.

При **упадке сил** принимать 3 раза в день до еды со столовой ложкой меда 300 мл сока шелковицы, отжатого из спелых соплодий шелковицы белой и черной – поровну.

Настой плодов: 2 столовые ложки измельченного свежего или сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при **поносе**.

Вышеуказанный настой принимать по 1/2–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при **остром и хроническом бронхите, бронхиальной астме, пневмонии** как средство, усиливающее отделение и разжижение мокроты.

Сок плодов развести водой (1:2), принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды при поносе и как отхаркивающее средство при **пневмонии**.

Народная медицина применяет кору тутового дерева в качестве ранозаживляющего средства. Из порошка коры стволов на растительном масле готовят жидкую мазь (1:30), которой смазывают **царапины, порезы, язвы и раны**.

В Китае кору с корней шелковицы применяют в виде отвара для лечения **диабета, почечной недостаточности, импотенции**. Отвар готовят так: 3 г измельченных сухих корней на 1 стакан воды. Кипятить 20 мин на слабом огне, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Китайская народная медицина для лечения **гипертонии** применяет отвар коры корня шелковицы. Две столовые ложки измельченной коры залить 0,5 л кипятка, кипятить 40 мин на медленном огне, настаивать 1 ч, процедить. Пить в течение дня вместо воды.

Туя

Ботаническая характеристика

Туя – *Thuja* – хвойное растение семейства кипарисовых. Вечнозеленые деревья или кустарники с плоскими побегами и чешуевидной прижатой к стеблю хвоей. Шишки расположены на концах ветвей, состоят из 3–4 пар кожисто-деревянистых чешуй (верхние стерильны). Семена с 2 узкими крыльями; созревают осенью. Все виды туи нетребовательны к условиям произрастания, хорошо выносят задымленность городов; используются в озеленении. Всего известны 5 видов туи, которые в диком виде встречаются в Северной Америке и Восточной Азии. Выращивают в основном 3 вида: *тую западную*, *тую восточную* и *тую складчатую*.

Туя западная, или **дерево жизни**, – *Thuja occidentalis* – невысокое (от 1,5 до 10–15 м) дерево с колонновидной, пирамидальной или яйцевидной компактной кроной, по внешнему виду напоминает кипарис.

Кора у молодых растений гладкая, красно-бурая, позднее серо-коричневая, отделяющаяся продольными лентами. Побеги



Это интересно

Туя западная в диком виде встречается в восточных районах Северной Америки. Культивируют плакучие, карликовые, пестролистистые формы. Ее можно встретить в садах и парках европейских стран, а в России – в степной и лесной зонах европейской части (до Архангельска), в Сибири и на Дальнем Востоке.

Туя складчатая обладает ценной мягкой, но очень прочной древесиной. В диком виде встречается на тихоокеанском побережье Северной Америки. В России выращивается как декоративное растение в садах и парках европейской части и на Черноморском побережье Кавказа.

Из листьев получают эфирное масло, применяемое в медицине и парфюмерии.

тонкие, короткие, прямые, иногда длинные свисающие. Веточки похожи на листья папоротника. Хвоя блестяще-зеленая, зимой буро-зеленая, мелкая (0,2–0,4 см), плотно прижатая к побегу, функционирует 3 года, опадает вместе с мелкими веточками. Шишки мелкие (0,8–1 см), из 3–5 пар тонких чешуек, созревают осенью в год цветения. Зимостойка, теневынослива. К почве и влаге особых требований не предъявляет. Растет медленно. Размножается летними и зимними черенками.

Туя складчатая, или гигантская, – *Thuja plicata* – мощное дерево высотой 45–55 м с густой пирамидальной кроной и горизонтальными ветвями, свисающими на концах.

Веточки расположены двурядно, в одной плоскости с несущим их побегом. Верхняя сторона – блестяще-зеленая, нижняя – с беловатыми полосками. На главных ветвях хвоя яйцевидная, заостренная; на боковых веточках – короткая, притупленная; при расстирании – очень ароматная. Шишки кожистые. Молодые деревья растут медленно, позже – быстрее. Теневынослива, относительно зимостойка, плохо переносит засуху, достаточно требовательна к почвам. Размножается в основном семенами. Живет до 500 лет.

Туя восточная – *Thuja orientalis* – эффектное декоративное хвойное дерево высотой 10–20 м с пирамидальной кроной, реже кустарник.

Листья серебристо-пестрые, золотистые и других цветов. Ветви плотно покрыты чешуйчатыми листьями. Зимостойка. Легко размножается черенками, отводками, семенами. В диком виде встречается на северо-востоке Китая и в Японии. Существует много гибридных форм.

Лекарственное значение

Целебными свойствами обладают хвоя туи и ее шишки, из которых готовят настойки и растирания на спирту и получают эфирное масло.

Эфирное масло получают методом паровой отгонки из шишек или хвои, при этом выход масла составляет 3–4 кг из 1 т сырья. Основной компонент масла туи – туйон – относится к нервно-паралитическим ядам и обладает свойством вызывать конвульсии, галлюцинации, судороги.

Однако при правильном применении эфирное масло туи может оказывать **антисептическое, антимикробное, противовоспалительное, противоревматическое, заживляющее, вяжущее, глистогонное и антигрибковое действие.**

Масло туи является эффективным **потогонным** и **мочегонным средством**. В народной медицине препараты из туи применяют при **циститах, недержании мочи**. Масло способствует регуляции **менструального цикла** у женщин и **нарушения половой функции** у мужчин, так как устраняет застойные явления в органах малого таза (**яичники, матка, простата**). Используется при лечении **простатитов, аденомы простаты, при кишечных и маточных кровотечениях**.

В медицине масло туи применяется в качестве стимулятора **сердечной деятельности**. Рекомендуется при **застойных явлениях в легких и бронхах**, обладая разжижающим и выводящим мокроту действием при **трахеите, бронхите, пневмонии**, используется также при **бронхиальной астме**.

Используется в фармакологии при изготовлении **средств дезинфекции**, как средство для лечения **гонореи и сифилиса**. Применяют также при **кишечных паразитах (глистах)**.

Применяется при лечении **бородавок и папиллом**, так как оказывает рассасывающее действие на различные **новообразования на коже** и **слизистых оболочках**. Вообще рекомендуется для профилактики и борьбы с **онкологическими заболеваниями**.

Сильный, резкий запах туи действует **тонизирующе**, способствует **восстановлению сил после болезней**, значительных **физических нагрузок** и **стрессов; успокаивает, уравнивает**, способствует **концентрации сил и внимания**.

Освежает, тонизирует **кожу**, избавляет от следов **утомления**, снимает **зуд, отеки**, устраняет **аллергический дерматит, растяжки, экземы, нейродермиты, лишай, целлюлит, мозоли**, используется при лечении местных **грибковых и вирусных (герпеса) инфекций**.

В косметике оно используется при изготовлении мазей со **смягчающим действием**, при лечении **сикоза** – воспаления волосяных мешочков. Служит отдушкой в парфюмерии.

Рецепты народной медицины

Применение эфирного масла туи: аромалампа – достаточно 4–5 капель на 15 кв.м; ванны – добавление 3–4 капель оказывает **антисептическое действие**; массаж – 3–4 капли на 15 г основного растительного масла. Полученное массажное масло является прекрасным средством для **укрепления мышечных тканей**. Сауны, бани – 5 капель на 15 кв.м.



Внимание

Как и любое другое эфирное масло, масло туи необходимо проверять на индивидуальную чувствительность, то есть отсутствие аллергии к нему. Для этого в течение дня периодически можно нюхать его либо прямо из флакона, либо нанеся 1 каплю на носовой платок. Если из носа появятся выделения либо будут наблюдаться чихание, кашель, зуд и слезоточивость, масло применять нельзя.

Масло или настойку туи используют при бородавках, кондиломах, папилломах и других новообразованиях кожи: наносят на ватный тампон и прикладывают к коже 2 раза в день. Может наблюдаться легкое жжение кожи.

Для лечения **полового бессилия и фригидности** добавлять в ванну до 8 капель масла туи.

**Внимание**

Любые препараты туи противопоказаны при беременности, людям, страдающим эпилепсией, и при ее индивидуальной непереносимости. Всем остальным необходимо строго соблюдать дозировку, рекомендованную врачом-ароматерапевтом или приведенную в инструкции к препарату.

Эвкалипт**Ботаническая характеристика****Это интересно**

Обычно, когда говорят о растениях исполинского роста, приводят в качестве рекордсмена именно калифорнийскую секвойю, имевшую высоту 119 м. Эвкалиптов такого роста сейчас уже нет, но среди давно срубленных деревьев были великаны и 120, и 130, а по некоторым данным, и 170 м. В горах Восточной Австралии было найдено дерево эвкалипта миндаляного (*Eucalyptus amygdalina*), имевшее рост 155 м и окружность ствола у почвы 30 м.

**Это интересно**

При разведении эвкалиптов выяснилось, что для быстрого роста дереву нужно много почвенной влаги. Эти живые насосы выкачивают из земли огромное количество воды. Выращивание их в избыточно увлажненных местах дает двойной эффект: во-первых, люди получают ценную древесину, а во-вторых, осушается местность. А это не менее важно, так как заболоченные пространства в тропиках и субтропиках мало пригодны для жизни людей из-за обилия там комаров и других кровососущих насекомых – разносчиков малярии и других болезней. В прошлом веке за счет посадок эвкалиптов удалось оздоровить целые области в средней Италии и Алжире. А в первой половине XX столетия с помощью этого дерева были осушены большие районы Колхидской низменности в западном Закавказье.

Род Эвкалипт – Eucalyptus – относится к семейству миртовых, многие виды этого рода – самые высокие деревья на земном шаре, не имеющие себе равных по высоте нигде, кроме Северной Америки.

В России эвкалиптов в открытом грунте очень мало. Все они растут в причерноморских районах. А вот в соседние республики – Абхазию и Аджарию, эвкалипты удалось интродуцировать. Одним из наиболее выносливых и, следовательно, устойчивых для культуры в бывшем Советском Союзе оказался эвкалипт шаровидный. Его чаще всего используют в нашей медицине, поэтому о нем и пойдет речь ниже.

Эвкалипт шаровидный – Eucalyptus globulus Labill. – вечнозеленое дерево с прямым стволом высотой на родине до 70 м, с мощной корневой системой.

Кора ствола и ветвей беловато-серая, с отслаивающимся наружным слоем. Листья неодинаковые на побегах разного возраста (ботаники называют это гетерофилией, т. е. разнолистностью). На старых ветвях листья очередные, ланцетные, обычно серповидно изогнутые, длиной от 10 до 30 см и шириной 3–4 см, серозеленые, толстые, кожистые, с черешками. На молодых ветвях листья совсем иные: они располагаются супротивно, яйцевидные, длиной от 7 до 16 см и шириной от 1 до 9 см, с сердцевидным основанием и заостренной верхушкой, голубоватые, тонкие, почти сидячие.

Цветки располагаются поодиночке в пазухах листьев, снабжены короткими цветоножками или сидячие, устроены весьма оригинально. Чашечка зеленовато-сизая, трубчатая, деревянистая, сросшаяся с завязью. Лепестки плотно спаяны между собой и образуют своеобразную крышечку, закрывающую цветок сверху. Эта крышечка сваливается при распускании цветка. Тогда наружу выступают многочисленные тычинки, прикрепленные к краю надпестичного диска. В центре цветка размещен пестик с нижней завязью, шиловидным столбиком и небольшим рыльцем.

Плод – приплюснутая шаровидная коробочка длиной 1–1,5 см, сросшаяся с чашечкой. В каждом плоде всего лишь несколько жизнеспособных семян и довольно много недоразвитых в виде бурых чешуек. Нормальные семена угловато-округлые, длиной 3–5 мм, коричнево-черной окраски. Созревают они че-

рез 1,5–2 года после оплодотворения цветков. Отличаются хорошей всхожестью, которая сохраняется в течение 5–6 лет.

Лекарственное значение

В лечебных целях используют листья и добываемое из них эфирное масло. Запах листьев сильный, ароматный, вкус пряно-горьковатый.

В свежих листьях найдены эфирное масло, главной составной частью которого является цинеол, хорошо растворимый в холодной воде, дубильные вещества, органические кислоты, горечи и др.



Это интересно

Эвкалипты растут чень быстро. Известен достоверный случай, когда на юге Европы эвкалипт голубой (*Eucalyptus globulus*) за 9 лет вырос в громадное (по европейским меркам) дерево высотой 20 м с метровым диаметром ствола. Именно поэтому эвкалипты стали усиленно разводить как быстрорастущие деревья, дающие замечательный строительный материал. Их древесина плотная и прочная, отличается красивым рисунком. Ее используют для отделки кают кораблей, из нее делают мебель, телеграфные столбы, железнодорожные шпалы.

Эвкалиптовое масло используется при **остеомиелите, карбункулах, флегмонах**, в гинекологической практике при **эрозиях, язвах шейки матки**. Наружно его назначают в качестве болеутоляющего и отвлекающего средства при **невралгиях, ревматизме, радикулите**. **Дезинфицирующее действие** эфирного масла в 3 раза превосходит действие карболовой кислоты, но менее ядовито.

Масло эвкалипта как антисептическое, болеутоляющее и противовоспалительное средство применяют наружно для лечения **рака молочной железы и рака прямой кишки**. Настой и отвар из листьев эвкалипта – хорошее профилактическое **антираковое средство**.

В аптеках имеются готовые препараты: настойка эвкалипта, эвкалиптовое масло, **хлорофиллит**. Эвкалиптовое масло входит в состав многих препаратов, применяемых при **болезнях верхних дыхательных путей (пектусин)**, для ингаляций (**ингалипт, ингакамф**) при **ангине, стоматите, рините, гингивите** и других заболеваниях, а в виде мазей – наружно для растирания в качестве отвлекающего средства (**эфкамон**) при **невралгии, артрите и миозите**.

Эфирным маслом заряжают карманные ингаляторы, которыми пользуются при **простудных заболеваниях** дыхательных путей.



Внимание

Эвкалиптовое масло – средство сильного действия. Не применять его одновременно с химиотерапевтическим лечением, не рекомендуется детям до 2 лет.

Рецепты народной медицины

Листья эвкалипта широко используются как противомикробное, антисептическое, болеутоляющее средство при **ангинах** и **хронических тонзиллитах**. Для приема внутрь и полосканий 10 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5–10 мин на водяной бане, фильтруют через 2–3 слоя марли и охлаждают до комнатной температуры. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день. Для ингаляций и полосканий требуется 1–2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды.

Настой применяют при **острых желудочно-кишечных заболеваниях, кашле**, как отхаркивающее и дезинфицирующее средство, при **заболеваниях дыхательных путей, ларингитах, трахеитах, катаральных и гнойных бронхитах, плевритах, абсцессах и гангрене легких**; для



Это интересно

Многие чудеса увидели европейцы, впервые попав в далекую Австралию. Не только необыкновенные животные вроде кенгуру и других сумчатых поражали воображение, но и растения. Громадные пространства нового континента покрывали леса из высоченных деревьев с густой кроной и большими листьями, но почти не дающие тени. Не чудо ли это? Теперь-то мы свыклись с существованием таких лесов без тени. Знаем, что они образованы эвкалиптами, листья которых располагаются почти вертикально, поэтому солнечные лучи легко достигают поверхности почвы, почти не задерживаясь кроной.

промывания **ран, язв, свищей, флегмон**, при **плевритах, гнойных маститах, открытых переломах, хроническом остеомиелите** и др. Для приема внутрь настаивают 1 ст. ложку листьев в 0,5 л кипятка (в термосе) – суточная доза. Настой для наружного применения готовят из расчета 2 ст. ложки листьев на 0,5 л кипятка.

Настой и отвар из листьев эвкалипта показан также в гинекологической практике – при **эрозиях шейки матки и кольпитах**, в офтальмологической практике – при лечении **блефаритов и конъюнктивитов**, а в кожной – при некоторых **гнойничковых заболеваниях**. Для приготовления отвара листьев 30 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. При наружном использовании отвар разводят кипяченой водой в соотношении 1:1.

Для лечения вышеперечисленных болезней можно использовать настойку. Ее готовят из измельченных листьев. Для этого 20 г сырья помещают в стеклянную тару с плотно закрывающейся пробкой, заливают 100 мл 20%-ного спирта и настаивают 10–15 дней в теплом месте. Принимают по 15–30 капель 3 раза в день с 1/4 стакана воды.

Наружно ее используют для **купирования болей**. Для этого в больное место втирают не менее 1 ст. ложки настойки и укрывают шерстяной тканью. Процедуру повторяют 2 раза в день. Курс лечения – 1–2 недели.

Ингаляции эфирного эвкалиптового масла очень эффективны при **бронхитах и бронхиальной астме**.

Эфирное масло, растворенное в подсолнечном (1:50), – хорошее средство для смазывания носовых проходов при **гриппе и простудных заболеваниях**.

Для втирания при **радикулите** используют настойку: 100 г листьев эвкалипта на 0,5 л водки.

Раны лечат примочками из эвкалипта шаровидного – 100 г листьев на 1 л кипятка.

Отвар листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать внутрь от 1 ст. ложки до 1/4 стакана 3–4 раза в день при **болях в кишечнике, гастрите с пониженной кислотностью, бронхиальной астме, острых респираторных заболеваниях**.

Эвкалиптовое масло: по 10 капель на 0,5 л воды на ингаляцию при **гриппе, трахеите, бронхоэктатической болезни, плеврите**.

Эвкалиптовое масло применяют для тампонов при **кольпитах, эрозии и язве шейки матки**.

Отвар листьев: 30 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Использовать для спринцеваний при **белях**.

При **заболевании почек и урогенитального тракта** принимать настойку (аптечный препарат) по 15–30 капель 2–3 раза в день.

При **люмбаго, невралгиях, ревматизме, миозите** используют для растираний эвкалиптовое масло как болеутоляющее и отвлекающее средство.

Агава американская

Настой листьев: 10 г измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 5 мин, настаивать 30 мин, процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Использовать в виде ванн, примочек при **ожогах, отморожениях, ранах**.

Отвар листьев: 30 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Для промывания разбавить водой (1:4). Применять при **гнойном воспалении тканей (флегмона), фурункулезе, абсцессе**.

При **герпесе** наносить на воспаленное место несколько раз в день 2–3 капли эвкалиптового масла.

При **перхоти** добавлять 2–3 капли масла в разовую дозу шампуня.

Глава 7.2.

Травы и полукустарники

Агава американская

Ботаническая характеристика



Это интересно

Родина агавы американской – Мексика. Давно введена в культуру как оригинальное декоративное растение. Выведены особые садовые формы, отличающиеся от дикорастущих окраской листьев – по зеленому фону выражены белые или желтые полосы либо края листовых пластинок имеют другую окраску, чем остальная часть листа. В нашей стране в открытом грунте агаву выращивают только на черноморском побережье Краснодарского края. Однако в теплицах и оранжереях ее разводят во многих ботанических садах по всей стране. Распространена у нас кадочная и горшечная культура агавы как комнатного растения. Зимой агавы американская хорошо чувствует себя в оранжереях и помещениях при температуре 6–8 °С.



Астроботаника

Агава содержит силы Юпитера.

Агава американская – *Agave americana* L. – многолетнее травянистое растение из семейства агавовых.

Растение образует мощную розетку листьев без выраженного наземного ствола. Число листьев в розетке у взрослых растений может достигать трех десятков. Листья линейно-ланцетные, суживающиеся к вершине, крупные, длиной 1–1,5 м (до 2 м) и шириной 20–25 см (в самой широкой части), толстые, мясистые, серо-зеленой окраски, с шипами по краям листовой пластинки, на верхушке листа имеется шиповидное острие длиной до 3 см. Каждый лист живет много лет (до 10–15), большая часть их отмирает вместе со всем растением.

Агава – монокарпичное растение. *Монокарпиками* называют такие виды растений, которые цветут и плодоносят всего один раз в жизни, после чего отмирают. Так вот, каждая особь агавы американской живет в виде розетки листьев (с мощной корневой системой) в естественных условиях и при искусственном выращивании в открытом грунте 10–15 лет, а при кадочной культуре в теплицах и помещениях – даже 20–30 лет. В последний год жизни из центра листовой розетки вырастает безлистная цветочная стрелка длиной 5–8 м, заканчивающаяся огромным соцветием-метелкой, в котором насчитывается несколько тысяч желтоватых цветков. Цветки крупные, длиной 7–9 см. Каждый цветок с простым венчиковидным 6-членным околоцветником, 6 тычинками и пестиком с нижней завязью.

Цветет агавы американской в условиях России обычно в конце мая. Цветение продолжается 2–3 недели. Плоды созревают в ноябре. Вскоре после этого растение отмирает. Размножается семенами и корневыми отпрысками. При достаточно высокой

температуре (20–25 °С) семена прорастают через 5–7 суток. Растения отличаются светолюбием, что необходимо учитывать при искусственном разведении агавы, особенно в помещениях.

Лекарственное значение



Это интересно

На родине, в Мексике, агавы ценятся как источник сырья для производства освежающего и хмельного напитка, называемого пульке. Для этого у растения, переходящего в генеративное состояние, вырезают центральную почку, из которой должна была вырасти цветоносная стрелка. Срез делают в виде чашеобразного углубления. В этом углублении накапливается сок, богатый сахарами. В сутки одно растение дает 4–5 л сока, а поскольку выделение сока продолжается довольно длительный период, каждое растение продуцирует несколько бочек сладкой жидкости. Несложной технологией сок сбраживают – и напиток готов.

Агава американская химически и фармакологически специально еще не изучена, и с лечебной целью применяют ее только в народе. Используют агаву для наружного лечения (при **ранах, нарывах** и пр.) и для приема внутрь (при **болезнях желудка, печени, легких** и др.). Препараты из этого растения обладают **обеззараживающим, противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим и отхаркивающим действием**.

Листья агавы для наружного применения употребляют в свежем виде, расщепляя лист и прикладывая его к больному месту разрезанной стороной. Листья должны быть не моложе трехлетнего возраста. Особенно хороший эффект дает применение агавы при **нарывах и ишиасе (воспаление седалищного нерва)**.

У лиц с очень чувствительной кожей при накладывании на больное место и продолжительном держании агавы возникает сильное жжение, но такой реакции не следует бояться. Тот, кто терпеливо перенесет это неприятное ощущение, получит положительный результат от лечения. Для уменьшения раздражения кожи к больному месту время от времени нужно прикладывать свежий творог, намазывая его тонким слоем.

Листья агавы американской находят применение в гомеопатии.

Рецепты народной медицины

При **внутренних заболеваниях** агаву употребляют большей частью в виде настоя на воде свежих измельченных листьев; только при **болезнях печени** и при **желтухе** в виде порошка. Настой агавы: берут один лист растения средней величины, измельчают его, кладут в стакан с холодной водой и настаивают в течение 6 ч; затем процеживают сквозь марлю и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Порошок готовится из расчлененного, высушенного на воздухе листа, истолченного и просеянного. Принимать по 0,2–0,5 г (брат на кончик перочинного ножа) 3 раза в день.

Свежий сок из агавы употребляют (вместо настоя или отвара) по 20 капель на ложку воды, что особенно рекомендуется при начинающейся **водянке** и для нормализации **функциональной деятельности желудка и кишечника** (в сочетании с полыню).

Применяя настой или отвар при **желудочных заболеваниях** (особенно при **диспепсии**), лучше их соединить с отваром полыни (10 г сырья на 250 мл кипятка): 1 часть полыни на 5 частей агавы; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Можно приготовить и такую лечебную смесь: 1 ст. ложку отвара полыни на 1 ч. ложку сока агавы, разбавить в 0,5 л кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **диспепсии**.

Барвинок малый

Смесь из свежего сока агавы с медом принимают внутрь при **туберкулезе легких** и **затяжном упорном бронхите**.

При **спондилезе, остеохондрозе позвоночника** применяют такую смесь: агавы американская – 100 г, камфорное масло – 50 г, сало внутреннее свиное – 50 г, каштан конский – 3 ст. ложки, скипидар очищенный – 30 г, водка – 200 мл. Настаивать 9 дней в темном месте. Затем наложить тонким слоем на черный хлеб и приложить к больному месту. Если будет жечь, снять и через некоторое время снова приложить. Если будет тепло, не снимать.

Барвинок малый

Ботаническая характеристика

Факт

Растет барвинок малый в диком виде в средней и Восточной Европе, Малой Азии, на Кавказе, в том числе в южных районах европейской части России, особенно в районе Кавказских Минеральных Вод, в горах между Геленджиком и Сочи, в окрестностях Горячего Ключа в Краснодарском крае. Типичные местообитания: листовенные леса, заросли кустарников, лесные опушки, вырубки, склоны речных долин. Разводится как декоративное растение, легко дичает, одичавшим встречается во многих заброшенных парках и бывших усадьбах в Центральной России. Недавно стал культивироваться на небольших площадях с лекарственными целями.

Лекарственное значение

Факт

В Альпах венки и букеты барвинка развешивали над окнами – верили, что это предохранит жилище от удара молнии.

Барвинок малый – *Vinca minor* L. – многолетнее вечнозеленое травянистое растение или кустарничек из семейства **кутровых** высотой 10–40 см со стелющимися вегетативными и прямостоячими цветоносными побегами.

Вегетативные побеги ветвистые, укореняющиеся по всей длине. Листья супротивные, эллиптические, длиной до 5 см и шириной до 2,5 см, заостренные на верхушке, блестящие, голые, кожистые, цельнокрайные, с короткими черешками, остаются зелеными всю зиму.

Цветки одиночные, расположены в пазухах листьев на цветоножках, равных по длине листьям или длиннее. Чашечка зеленая, спайнолистная, с 5 ланцетными лопастями, значительно короче трубки венчика. Венчик сине-фиолетовый, воронковидный, с длинной узкой трубкой, вздутой посередине, и 5-раздельным отгибом диаметром до 2–2,5 см (до 3 см), доли отгибаверху расширенные. Тычинок 5. Пестик с 2-раздельной завязью и ворсинчатым рыльцем. Плод состоит из двух почти цилиндрических заостренных (удлиненно-веретеновидных) листовок длиной 7–8 см, с многочисленными коричневыми семенами. Цветет с мая до осени, плоды созревают в августе–октябре.

Размножают барвинок малый чаще всего делением кустов и черенкованием. В суровые зимы подмерзает, но в следующее же лето нормально восстанавливается. Теневыносливое растение.

Барвинок малый применяли в народной медицине разных стран с древнейших времен. Об этом растении как о лекарственном упоминают Диоскорид и Плиний. В древности ему приписывали чудодейственную силу и считали талисманом, предохраняющим от власти дьявола и злых духов. Особую популярность растение получило в XVIII в., когда оно использовалось при разных заболеваниях, но главным образом как **седативное** и **гипотензивное средство**.

На Руси отвары и настои травы барвинка применяли при **туберкулезе, кровохарканье, слабости легких, маточном** и **геморройе**.

**Факт**

В Ботаническом словаре герметической медицины о барвинке читаем следующее: «Холоден и сух. Собирать, когда Меркурий в Тельце. Вода, добытая из барвинка перегонкой и магнетизированная подходящим образом, служит для испытания верности супругов. Будучи растерт в порошок с земляными червями и съеден пациентом с мясом, увеличивает половую силу. Окрашивает огонь в голубой цвет».

**Факт**

Своей популярностью цветок во многом обязан Жан-Жаку Руссо, который назвал в «Исповеди» барвинок своим любимым цветком. В Швейцарии Жан-Жаку Руссо при жизни был поставлен памятник на острове посреди Женевского озера, и остров этот сплошь укрыт ковром из барвинка.

**Факт**

В Германии барвинок был соперником незабудки; на венках, сплетенных из него, гадали о замужестве. А во Франции в Средние века его считали фиалкой ведьм. Подозревая жертву в сговоре с дьяволом, судья-инквизитор произносил имя обвиняемого и бросал на сковороду с кипящим салом лепесток барвинка. Если лепесток оставался на сковороде, человека оправдывали. Если отскакивал, то сжигали на костре.

**Факт**

На Украине этот цветок особо чтим. Венками из барвинка украшают голову невесты, окружают свадебный каравай, лепестками осыпают молодых. Увявшие букеты не выбрасывают в мусор, а опускают в воду – в речку или пруд, чтобы «не страдал он от жажды».

дальном кровотечении, женских белях, лихорадке, головных болях, дизентерии.

Отвар травы с молоком применяли для полоскания горла, при **астме, шатании зубов**, для **лечения десен**. Однако более эффективен отвар травы на вине.

В настоящее время область применения растения охватывает преимущественно **терапевтические, акушерско-гинекологические, дерматологические заболевания**. Результаты экспериментальных исследований галеновых препаратов и отдельных алкалоидов из различных видов барвинка позволили установить, что большинство их вызывает понижение **артериального давления**, расширение **венечных сосудов сердца и головного мозга**, расслабление **мускулатуры тонкого кишечника** и стимуляцию **сокращения матки**. Препараты барвинка малого оказывают благотворное влияние на работу **сердца**, повышают стойкость **капилляров**, увеличивают **суточный диурез**. Они малотоксичны. Эффект от лечения ими сохраняется до 3 месяцев.

Рецепты народной медицины

Крепкий отвар травы с успехом использовали для заживления **ран**, при **наружных кровотечениях**. Отвар готовили из расчета 30 г травы на 400 мл воды. Пили по чайной ложке несколько раз в день с добавлением красного вина.

При **кровотечениях** готовили отвар из 1 горсти травы барвинка и 2 горстей корня живокости, которые, смешав, варили в 1 л воды, уваривая до половины объема. Затем отвар процеживали, отжимали. Употребляли в холодном виде по 1 ч. чашке утром и вечером.

Свежеотолченную траву применяют в качестве примочки для заживления **ран**, при **кровотечениях**.

Одну столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом воды, прокипятить в течение 20 мин, охладить, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема (для лечения **гипертонической болезни**).

Залить 20 г травы барвинка с цветками 250 мл 40%-ного спирта, нагреть до кипения, охладить. Принимать по 8 капель утром и вечером в течение 4 дней. Перерыв 2 дня. Затем повторный курс (при **половой слабости**). Настойку травы использовали также для **лечения десен**.

При **водянистых белях**, от **малокровия** нужно пить настой травы барвинка: 3 щепотки сухой травы на 200 мл воды, пить понемногу, но часто, 5–6 раз в день.

Столовую ложку травы барвинка заварить в 200 мл кипятка, 3 мин настаивать в термосе или на горячей плите, охладить, профильтровать. Использовать для обмывания больных мест при **дерматите**.

Мазь: 9 свежих листьев растереть и перемешать с 1 ст. ложкой топленого сливочного масла, перетопить, оставить на 15–20 мин, процедить. Ис-

Бархатцы прямостоячие

пользовать для смазывания пораженной кожи при **аллергическом диатезе у детей**.

Для **усиления половой функции** 20 г сухого растения с цветками варят 10 мин на медленном огне в 250 мл водки. Принимают по 10 капель утром и вечером в течение 4 дней; после двухнедельного перерыва лечение повторить. Всего 3 курса.



Внимание

Растение ядовито, передозировка недопустима.

Фармацевтической промышленностью выпускается препарат **винкапан**, содержащий сумму алкалоидов барвинка малого. Назначают по 1 таблетке (0,01 г) на прием 3 раза в день при **спазмах сосудов головного мозга, гипертонии, сердечных и других болезнях**.

Траву барвинка применяют для стимуляции сокращения матки при **маточных и кишечных кровотечениях**, при **половой слабости**. Настойка: 20 г сухого растения (травы с цветками) варят на медленном огне в закрытой посуде в 250 мл водки 5 мин, охлаждают и хранят в темном прохладном месте. Принимают по 10 капель утром и вечером в течение 4 дней.

В народной медицине трава барвинка применяется в виде настоя при **злокачественных новообразованиях**. Барвинок малый наиболее эффективен при остром лейкозе, лимфогранулематозе, лимфолейкозе. Чайную ложку сухой измельченной травы барвинка настаивать 15–20 мин в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды.

При **злокачественных опухолях** применяют настойку из цветущих побегов барвинка малого: 50 г травы барвинка с цветками настаивать 1 неделю в теплом месте в 0,5 л водки, периодически встряхивая содержимое, тщательно профильтровать, отжать. Принимать по 5–7 капель утром и вечером до еды, запивая водой.

При **лейкемии** взять по 50 г цветков, стеблей и листьев барвинка малого, залить 1 л холодной воды, настаивать 1 ч, затем довести до кипения и варить 20 с, настаивать 15 мин, процедить. Пить 3–4 стакана в день.

Бархатцы прямостоячие

Ботаническая характеристика

Бархатцы прямостоячие, или мексиканские, — *Tagetes patula* L. — однолетние травянистые растения семейства астровых, или сложноцветных, высотой до 30–80 см.

Кусты сомкнутые или раскидистые, стебли сильноразветвленные. Листья перистые, мелко рассеченные, иногда папоротникообразные. Соцветия простые или махровые, диаметром 2–12 см, различных тонов желтой, оранжевой и коричневой гаммы, с резким своеобразным запахом. Цветут с июля до конца сентября. Размножаются семенами. Предпочитают открытые, солнечные, теплые участки, но могут расти и цвести в полутени. Растут очень быстро. К почве нетребовательны.

Бархатцы родом из Южной Америки и Южной Африки. Хорошо переносят жару, но не выдерживают заморозков. В Европе уже очень давно выращиваются как садовые декоративные растения. В диком виде и сейчас произрастают в Европе, Азии, в Южной и Северной Америке (от Аргентины до Аризоны).

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем являются цветки и листья бархатцев прямостоячих. Цветы собирают со второй половины июля до середины сентября. Сушить сырье нужно в тенистом, хорошо проветриваемом месте.

Цветы и особенно листья бархатцев очень богаты эфирными маслами. В цветках содержится лютеин, который применяется для улучшения **зрения**, в частности при **«куриной слепоте»**. Бархатцы обладают **антибактериальным** и **противогрибковым действием**.

В народной медицине водный настой цветков бархатцев издавна применяли как **мочегонное, потогонное** и **противоглистное средство**. Кроме того, настой травы применяют для лечения **женского бесплодия**, особенно красно-коричневые цветки, которые наиболее богаты каротином (провитамином А) и пигментами. Также используют для лечения **белей** и **доброкачественных опухолей женских половых органов – миом**. Такое лечение возможно после консультации с гинекологом в качестве дополнения к основному лечению.

Наружно бархатцы используются при **геморрое**.

Широкое применение бархатцы нашли и в косметике как составляющая питательных кремов и лосьонов для ухода **за увядающей кожей**.

Эфирное масло производят перегонкой с водяным паром из цветков желтого, оранжевого и бронзово-коричневого цвета. В состав такого масла входят: оцимен, пинен, сабинен, цимол, цитраль, линалоол, терпинен. Аромат масла бархатцев теплый, горьковато-цветочный. Оно обладает **антимикробным действием** при **инфекциях верхних дыхательных путей** и **гриппе**, смягчает огрубевшие участки кожи, избавляет от **мозолей** и **бородавок**, способствует быстрому рассасыванию **гематом**. Используется в качестве мочегонного средства при **мочекаменной болезни, цистите, уретрите, задержке мочеиспускания**. Теплый, душевный запах бархатцев **успокаивает** и **расслабляет, снимает беспокойство**, помогает в **стрессовых ситуациях**.

Рецепты народной медицины

Две-три горсти соцветий бархатцев прямостоячих сварить, выкупать ребенка в этом отваре. Помогает при **желтухе у маленьких детей** и взрослым при **разлитии желчи**.

Если желтуха затягивается более чем на 5 дней, необходимо обратиться к врачу.



Внимание

Мак самосейка

Холодный настой: 4–5 цветков, предпочтительно красно-коричневого цвета, заливают 500 мл холодной воды и настаивают в течение ночи. Утром кипятят 10 мин, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают в теплом виде 2 раза в день до еды для лечения **белей** и **женского бесплодия**.

Отвар: 3 цветка вместе со стеблями заливают 400 мл горячей воды. Кипятят 5 мин, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают 3 раза в день до еды. Обладает **тонизирующим** и **общеукрепляющим действием**. Применяется для лечения **гинекологических заболеваний**. Курс длится 2–3 месяца, при этом каждые 30 дней делать перерыв на 6 дней.

Запах эфирного масла бархатцев в аромалампах рекомендуется при **неврозах, депрессиях, неуверенности** и **растерянности**. Оно вызывает чувство покоя, поднимает настроение, восстанавливает душевное равновесие. Дозировка: 2–3 капли в аромалампу. Также можно принимать ванны с маслом бархатцев – до 10 капель масла на ванну.

Внутри масло бархатцев принимают при **«куриной слепоте»**, **мочекаменной болезни** и как сильное **снотворное средство**. Для приема внутрь нужно не более 1–3 капель масла с медом. Передозировка вредна!

Для лечения **мозолей** и **бородавок** применяют аромамедальоны: смазать маслом бархатцев бородавки и мозоли и заклеить пластырем на сутки. Повторять до излечения.



Внимание

Препараты из бархатцев противопоказаны при экземах и беременности.

Мак самосейка

Ботаническая характеристика



Это интересно

«Мак – растение Луны. Сам по себе чересчур сонный, а потому должен быть исправлен жидкостями Солнца или Меркурия; в этой смеси он освежает, анестезирует, излечивает плеврит. Во всех этих случаях надо пользоваться соком или цветками, растертыми в порошок. Кожа головы излечивается водюю, отогнанной из мака дистилляцией». (Ботанический словарь герметической медицины.)

Мак самосейка, или полевой, – *Papaver rhoeas* L. – однолетнее растение из семейства маковых высотой от 20 до 80 см.

Стебель прямостоячий, сильноветвистый. Прикорневые листья с длинными черешками, перисто-раздельные или перисто-рассеченные, доли их надрезанные; стеблевые – очередные, преимущественно сидячие, тройчатораздельные с перисто-надрезанными долями. Стебель, листья, цветоножки и чашелистики опушены оттопыренными щетинистыми волосками. Характерная особенность маков, в том числе самосейки, – наличие млечного сока в корнях, стеблях, листьях, плодах.

Мак самосейка имеет одиночные крупные цветки, расположенные на верхушках стеблей и ветвей на длинных цветоносах, длина которых колеблется от 10 до 25 см. Бутоны поникающие, перед распусканием достигают длины 2,5 см. Каждый цветок имеет 2 зеленых чашелистика, закрывающих бутон и опадающих при распускании цветка. Венчик диаметром около 6 см (до 8–10 см), из 4 крупных овальных лепестков ярко-красной, реже розовой или белой окраски, обычно с крупным черным пятном у

**Это интересно**

Из-за того что у мака много мелких семян (в одной коробочке почти 30 тысяч), он стал символом плодородия. И поэтому в Греции был посвящен богине Гере, покровительнице брака и семейной жизни.

Размножается семенами, которые высевают сразу на нужное место. Зацветает растение через 2–2,5 месяца после посева.

Лекарственное значение**Это интересно**

С маком связаны многие народные поверья. В Польше, например, во время засухи в колодцах сеяли зернышки мака, приговаривая: «Макарка, сыночек, вылезь из воды, разлей слезы по святой земле...». На свадьбах в Белоруссии раздавали кашу из пшена и мака – на счастье молодым. А в Сибири мак сыпали в башмаки новобрачным, чтоб они не были бездетными.

В разных органах мака самосейки содержатся алкалоиды (редин, реаденин, папаверин, тебаин и др.), близкие или тождественные алкалоидам такого известного лекарственного растения, как мак снотворный. Естественно, мимо такого растения не могла пройти медицина. Французский ученый-медик Одо из Мена писал в своей поэме о лечебных свойствах трав о том, что мак «обладает сухой и холодной силой». Лекарства из него помогают страдающим **бессонницей**, улучшают работу **сердца**. И действительно, в народной медицине мак самосейка используется довольно широко. Используемая часть растения – лепестки цветков, иногда семена.

Лепестки цветков мака самосейки используют в народной медицине при **кашле, катаре желудка**, как успокаивающее средство при **переутомлении** и **бессоннице**.

Лепестки собирают в мае–июле, семена – в августе–сентябре. Сушат лепестки обязательно в тени, раскладывая очень тонким слоем, иначе они слипаются и чернеют.

В Забайкалье семена мака, отваренные в молоке, давали детям при **прорезывании зубов**; отвар семян применяли как **снотворное**.

Экстракт из семян принимают при лечении острого **энтероколита, геморроя, бессонницы, головной боли, онкологических заболеваний**.

Факт

Дикорастущим мак самосейка произрастает в южной Европе, Передней Азии, Северной Африке, то есть в Средиземноморье. В России он изредка встречается на Северном Кавказе. Растет на каменистых склонах, у дорог, иногда как сорняк на полях.

Рецепты народной медицины

При **кашле, гастрите** 3 г сухих лепестков мака самосейки залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз перед едой. При **бессоннице** – за полчаса перед сном.

Порошок сухих лепестков мака самосейки принимать по 1 щепотке 3 раза в день перед едой при **переутомлении**.

Отвар на меду: развести 1–2 ч. ложки меда в стакане воды, в этом растворе кипятить в течение 5–10 мин 2 ч. ложки порошка из лепестков маковых цветков. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при **упадке сил**.

Маргаритка многолетняя

Свежим соком мака смазывают места **ужалений пчел, ос** и других насекомых.

Распаренные листья и коробочки мака самосейки используют в виде компрессов при **ушибах, опухолях, болях в суставах**.

Залить 5–10 г высушенных семян мака самосейки 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день. При **бессоннице** принять 1/4 стакана на ночь. Настой можно принимать с медом или готовить на молоке.

Если семена мака растереть и развести водой, получится белая, похожая на молоко жидкость, которую в народе называют маковым молоком. Ее употребляют внутрь в больших дозах (по полстакана 3–4 раза в день) при **геморрое** и тяжело протекающем **воспалении легких**.

Для **удаления волос** с каких-либо участков тела берут все растение, сжигают его и золу втирают в кожу. Волосы на месте втирания уже не вырастают.

При **циститах**, когда наблюдается сильное жжение в области мочеиспускательного канала, помогает однократный прием внутрь 10 г семян мака.

При **радикулите** и **воспалении седалищного нерва** порошком из семян мака, смешанным с медом, растирают пораженное место для снятия боли.

Маргаритка многолетняя

Маргаритка многолетняя — *Bellis perennis* L. — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, культивируется как двулетник.

Корневая система мочковатая. В первый год жизни растение представляет собой розетку лопатчатых листьев с ясно выраженной срединной жилкой и крылатыми черешками. На второй год жизни маргаритка вступает в пору цветения — плодоношения, из середины розетки вырастают многочисленные безлистные цветоносы высотой от 5 до 20 см, опушенные щетинистыми волосками.

Цветки, как у всех сложноцветных, собраны в одиночные соцветия-корзинки, которыми заканчиваются цветоносы. Обертка корзинки двурядная, ее листочки продолговатые, зеленые, опушенные жесткими волосками, наверху с пучком пленчатых ресничек. Краевые цветки в корзинке ложноязычковые, белые или розовые, женские; срединные — трубчатые, желтые, обоопольные. Цветет весной и в начале лета, но отдельные цветущие особи можно встретить в течение всего лета и осени. Плоды — желтые продолговатые семянки без хохолка или с очень маленьким недоразвитым хохолком.

В культуре размножают маргаритку семенами и делением растений рано весной или в начале лета. Всходы появляются через 5–10 суток.

Факт



Введен в культуру как декоративное растение еще в конце XVI столетия. Выведены многочисленные садовые формы, различающиеся главным образом окраской и величиной цветков. Многие сорта имеют махровые цветки.

Астроботаника



Мак снотворный содержит силы Нептуна, Марса, Венеры. Головки собирают вблизи полнолуния, на второй фазе Луны, от восхода Солнца.

Ботаническая характеристика

Факт



Естественный ареал вида не выходит за пределы западной Евразии, маргаритка до сих пор встречается на лугах и полянах во многих странах Европы, Малой Азии, Закавказья. Издавна разводится как декоративное растение. Уже в XVII столетии появились сорта этого цветочного растения. Маргаритка легко дичает. В европейской части России одичавшей и вполне натурализованной известна, вероятно, во всех областях. Растет на газонах, на местах бывших усадеб, в пригородных лесах и парках. Интересно, что одичавшую маргаритку в настоящее время можно увидеть даже в Новой Зеландии, не говоря уж об Америке.

**Это интересно**

Заслуживает внимания происхождение научного названия маргаритки: *Bellis* происходит от латинского слова *bellus*, что значит «прекрасный». Красоту этого скромного цветка оценили еще в античное время – у Плиния есть упоминания о маргаритке.

**Астроботаника**

Маргаритка содержит силы Меркурия и Венеры в знаке Рака. Собирают на первой фазе Луны в утренние часы.

Пересадку с разделением кустов маргаритка выдерживает в любое время вегетационного сезона, даже во время цветения. Важно лишь не забыть хорошенько полить пересаженные особи. Маргаритка достаточно зимостойка, но в малоснежные и бесснежные зимы растения подмерзают, поэтому легкое укрытие их на зиму никогда не помешает. Интенсивное цветение этого растения вызывает удобрение перегноем и обильный регулярный полив.

В настоящее время известно великое множество сортов и форм маргаритки. Они различаются размерами и формой корзинок, окраской язычковых и трубчатых цветков. Особо ценятся сорта с махровыми корзинками, в которых язычковые цветки расположены в несколько рядов (у дикорастущих предков язычковые цветки образуют лишь один, наружный ряд соцветия). Привлекательна маргаритка в цветниках ранним цветением. В первый год жизни у нее полностью формируются цветочные почки, поэтому следующей весной вместе с отрастанием листьев быстро вырастают цветоносы с корзинками, которые тут же раскрываются.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения (листья, цветочные корзинки). Заготавливают во время цветения. Сушат в тени, часто переворачивая, при 25–35 °С. Хранят в хорошо закрытой стеклянной таре 1 год.

Растение содержит эфирное масло, сапонины, органические кислоты, горькое вещество, слизь, смолу, флавоноиды и другие вещества. Используется только в народной медицине, причем предпочтительнее отдадут дикорастущей (одичавшей) маргаритке.

Препараты маргаритки обладают **отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным** и **кровоостанавливающим действием**.

Настой растения применяют при **катаре верхних дыхательных путей** с трудно отделяемой мокротой, **бронхиальной астме** и **туберкулезе легких**. Сочетание противовоспалительного, мочегонного и желчегонного действий позволяет использовать маргаритку для лечения **воспалительных заболеваний слизистой оболочки мочевого и желчного пузырей**, а также **желчевыводящих протоков печени**.

**Внимание**

Если у больных появляется жидкий стул, лечение маргариткой прекращают.

При **ушибах, синяках**, свежих и длительно заживающих **ранах** настой применяют в виде примочек и компрессов. Назначают настой при **трещинах сосков** у кормящих матерей и **воспалении молочных желез**, а также при **угрях на лице**.

Молодые листья маргаритки употребляют в пищу в виде салата. Их полезно есть при **лихорадке**.

Нарцисс

Рецепты народной медицины

Настой рекомендуется для лечения **внутренних кровотечений**, при **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки, энтероколите, хронических запорах**. Для приготовления настоя 3 ч. ложки сырья заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в теплом месте 3–4 ч, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают, доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды. При **геморрое** настой используют внутрь местно в виде тампонов.

При **туберкулезе легких** порошок из маргаритки смешивают в равных долях с измельченной до пылеобразного состояния скорлупой 2 яиц и выпивают с молоком утром и вечером по одной винной рюмке.

Две чайные ложки травы маргаритки многолетней настаивать 2–3 ч в 300 мл холодной кипяченой воды. Принимать 3 раза в день при **легочных кровотечениях**.

При **туберкулезе позвоночника** или **костей у детей** на больное место накладывают ткань с мазью. Изготавливают мазь так: в 200 г растопленного очень горячего свиного несоленого сала всыпают 20 г порошка из маргаритки, 30 г сильно измельченного корня окопника и 20 г порошка из листьев и соцветий Melissa. Смесь 1 сутки парят в духовке, наблюдая за тем, чтобы она не вскипела, процеживают в банку и закрывают бумагой.

При **спондилите** 2 ч. ложки травы маргаритки настаивать 2–3 ч в 300 мл холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Настой травы: 6 ч. ложек сухого измельченного сырья на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в теплом месте 3–4 ч, процедить, отжать. Применять настой в виде примочек и компрессов при **ушибах** и **синяках, болях в суставах, свежих и длительно незаживающих ранах**.

Настой травы: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1,5 стакана кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при **воспалении печени, желчного пузыря и желчевыводящих протоков, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе, воспалении почек, нефрите, цистите, маточном кровотечении, артрите, полиартрите**.

Настой травы: 3 ч. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в теплом месте 3–4 ч, процедить, добавить в ванну. Ванны рекомендуются при **рахите у детей**.

Нарцисс

Ботаническая характеристика

Нарцисс садовый, или гибридный, — *Narcissus x hybridus hort.* — многолетнее травянистое растение из семейства амариллисовых высотой 20–50 см.

**Это интересно**

Нарцисс – популярнейшее цветочное растение, культивируемое во многих странах, в том числе в России. К настоящему времени известны более 10 тысяч сортов садового нарцисса.

Подземные органы растения представляют собой шаровидную или яйцевидную луковицу с отходящим от нее пучком корней. Надземную часть составляют листья, отходящие непосредственно от луковицы, и безлиственный стебель, заканчивающийся одиночным цветком или немногочетковым зонтиковидным соцветием. Листьев у каждого растения вырастает немного – от 2 до 6. Они линейной формы, плоские или с киями на нижней стороне, сизо-зеленые, обычно растут почти вертикально и лишь немного уступают по высоте цветоносам. Цветонос зеленый, обычно с двумя продольными гранями.

Цветок белый или желтый, а чаще комбинированной окраски. Устроен он своеобразно. Околоцветник простой, венчиковидный, представляет собой почти цилиндрическую трубку и горизонтальный 6-листный отгиб, внутри которого размещается так называемая коронка, или привенчик, часто другого цвета, чем основной околоцветник. Тычинок 6. Пестик с нижней 3-гнездной завязью. Разные сорта имеют самые разнообразные формы и размеры цветков, окрашенных также весьма неодинаково. Плод – коробочка.

Нарцисс садовый – культурное растение, образовавшееся в результате многократных скрещиваний между собой различных дикорастущих видов. Еще в XVI в. растение введено в культуру ради изящных цветков. Практически одновременно стали разводить разные виды нарциссов. Естественно, люди не оставили одомашненные растения неизменными. С первых же лет культуры наблюдалась сначала стихийная, а потом вполне сознательная селекция, в которой не последнюю роль играла гибридизация. В настоящее время практически все культивируемые сорта нарцисса – сложные гибриды, их объединяют в искусственный ботанический вид – нарцисс садовый, или гибридный.

**Это интересно**

Цветки нарцисса замечательны не только оригинальной формой, но и тонким ароматом. Эфирное масло из некоторых нарциссов (в частности, нарцисса жонкиля) экстрагируют для нужд парфюмерно-косметической промышленности.

Лекарственное значение

Листья и луковицы нарцисса садового содержат алкалоид ликорин, который нашел применение в медицине в качестве отхаркивающего средства при **воспалениях легких** и **бронхов**, сопровождающихся усиленным мокротообразованием.

В народной медицине употребляют надземную часть или целое растение. Эссенция из цветущих растений нарцисса используется в гомеопатии.

Нарцисс применяется для лечения **воспалительных заболеваний кожи, подкожной клетчатки, опухолевидных образований**.

Масло нарцисса в качестве наружного средства помогает при **геморрое, болях в коленных суставах** и при **радикулите**.

В «Каноне врачебной науки» Авиценна писал о нарциссе следующее:

«Корень (нарцисса) особенно в смеси с мукой из глевел и медом извлекает шипы и острия стрел. Нарцисс сводит веснушки и бахак; особенно (помогает) от этого корень нарцисса в уксусе.

Настурция



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: «Холоден и сух. Телец или Скорпион, Венера. Название происходит от пагке – одуряющий. Его приносили в жертву фуриям и Плутону. Вода, добытая перегонкой из его корня, увеличивает выделение семени. В качестве омования укрепляет груди. Носимый на себе, привлекает любовь дев».

Нарцисс сушит раны и крепко их склеивает, даже разрывы сухожилий. Растертый с медом (нарцисс прикладывают) на ожоги отнем, на раны нервов и на глубоко лежащие язвы. Если смешать нарцисс с вижкой чечевицеобразной и медом, он очищает язвы от гряды.

Масло нарцисса полезно для нервов, а из корня его делают лекарственные повязки при опухолях нервов, при их узловатости и при болях в суставах.

Масло нарцисса рассасывает твердые и холодные опухоли в грудобрюшной преграде, если им натирать грудь. Нарцисс помогает от болей в матке и в мочевом пузыре. Если выпить 4 дирхама (дирхам – 3 г) нарцисса в подслащенной медом воде, он выгоняет плод живым или мертвым. Масло нарцисса открывает сжавшуюся матку и помогает от болей в матке».

Рецепты народной медицины

При **мастите** луковицу растения измельчают, смешивают с рисовой кашей (1:1) и прикладывают к воспаленному месту. Улучшение наступает очень быстро – снижается температура, уменьшаются боли и отечность. Также нарцисс применяется для ускорения созревания **фурункулов** и **карбункулов**.

Старинные рецепты рекомендуют при появлении **кровового поноса у ребенка** прикладывать к животу луковицу цветка нарцисса.

Масло нарцисса в небольших дозах (3–5 капель на полстакана воды) **усиливает половое влечение**.

часть 7

Настурция

Ботаническая характеристика

Настурция большая, или капуцин обыкновенный, – *Tropaeolum majus* L. – многолетнее травянистое растение из семейства настурциевых.

Народные названия: цветной салат, настурция садовая, капуцин. Культивируется как однолетник. Надземные побеги сочные, сильно разветвленные. Плетви их, распластанные по почве или взбирающиеся по заборам, кустарникам и иным опорам, могут достигать длины 3 м. Если же растение имеет кустовую форму, его высота составляет от 15 до 35 см. Листья настурции очередные, щитовидные, такая форма не часто встречается в растительном мире, поэтому заслуживает некоторого пояснения. Обычно черешок листа прикреплен к краю листовой пластинки. У щитовидного же листа, которым обладает настурция, длинный черешок отходит от центра пластинки. А пластинка у листа настурции округлая, с неглубоковыемчатым краем и отчетливыми жилками на нижней стороне. Сверху листья яркой зеленой окраски (от светло-зеленых до темно-зеленых), снизу сизовато-зеленые, иногда с голубоватым оттенком.



Это интересно

Родина настурции большой – Южная Америка (горные районы Перу и Чили). В XVII в. ее ввели в культуру как замечательное декоративное растение. Современные сорта считаются гибридами настурции большой с настурцией щитоносной (*Tropaeolum peltorhogonum*), растущей в горах Эквадора и Колумбии, и формально образуют особый ботанический вид гибридного происхождения – настурцию культурную – *Tropaeolum x cultorum hort.*, нигде в дикой природе не встречающийся. В России широко культивируется в цветниках и ящиках на балконах и подоконниках.

Лекарственное значение



Это интересно

Листья, цветки и плоды настурции имеют резкий жгучий вкус, напоминающий кресс-салат. Эта пряность не только улучшает вкус пищи, но и обогащает ее витамином С. Ее использует и мясоперерабатывающая промышленность, например при производстве колбасы салями. Гурманы потребляют в пищу и богатые витаминами листья настурции в виде салатов и гарниров к холодным и горячим мясным блюдам. Бутоны консервируют в уксусе и добавляют как приправу в мясные блюда.

Цветки ароматные, крупные, диаметром 3–5 см, неправильные, располагаются в пазухах листьев поодиночке. Чашечка из 5 желто-зеленых чашелистиков, один из которых снабжен длинным шпорцем. Венчик из 5 лепестков, 2 верхних из них отличаются формой от 3 нижних, которые к тому же снабжены у основания бахромой. Существуют сорта с махровыми цветками, у которых увеличено число лепестков. Окраска его желтая, оранжевая, кремовая, красная разных оттенков. Тычинок 8, расположены они в 2 ряда по 4; пыльники мелкие. Пестик с верхней 3-гнездной завязью, нитевидным столбиком и 3-раздельным рыльцем. Плод при созревании распадается на 3 односемянные ореховидные отдельные, которые для простоты называют семенами. Семена с большим зародышем и двумя толстыми семядолями.

Размножают настурцию семенами. Она зацветает через 50–60 суток после посева. Цветение, как правило, обильное и продолжается без перерывов до осенних заморозков. Тепло- и светолюбивое растение, не переносящее засуху. Однако излишек воды приводит к бурному развитию вегетативной массы в ущерб цветению. Те же неприятности подстерегают цветоводов, внесших под настурцию слишком много азотных удобрений.

С лечебной целью используются цветущая надземная часть растения (трава) и семена. Сушат сырье на чердаке или в сушилке при 40–50 °С, расстилая тонким слоем и периодически перемешивая, хранят в матерчатых мешках в хорошо проветриваемом помещении не более двух лет.

В растении обнаружены гликозид гликотропеолин, аскорбиновая кислота, кемпферол, сульфат калия. Семена содержат нестойкий антибиотик. Растение обладает **противовоспалительным, противоцинготным, мочегонным и улучшающим обмен веществ действием.**

Неплохой эффект отмечен при использовании отвара и сока в качестве средства, расширяющего **сосуды** и улучшающего **кровоснабжение сердечной мышцы**, а также при **ишемической болезни сердца.**

Незрелые плоды употребляют при **цинге**. Отвар травы, подслащенный медом, рекомендуют при **стоматитах** и **молочнице у детей**. Листья и цветки настурции применяются в сборах для лечения **рака.**

Препараты настурции рекомендуется употреблять в интервалах между интенсивным **лечением антибиотиками.**

Рецепты народной медицины

Сок растения используют при лечении **воспалительных заболеваний мочевыводящих путей (пиелонефрит), острых и хронических циститов и неспецифических уретритов.** Назначают по 1 дес. ложке 3 раза в день.

Ноготки

Немецкая народная медицина рекомендует свежий сок настурции по 1 ст. ложке 3 раза в день при **хронических бронхитах**.

Отвар из травы применяют для лечения **острых и хронических бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы и эмфиземы легких**. Для приготовления отвара 1 ст. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 20 мин, процеживают, охлаждают и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой листьев или цветков: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день при **заболеваниях сердечно-сосудистой системы**.

Сок растения: по 1 дес. ложке 3 раза в день при **ишемической болезни сердца**.

Настой листьев настурции применяют как **слабительное**, он эффективен также при **воспалительных заболеваниях лимфатических узлов, хроническом бронхите и легочной недостаточности**. Настой: 10 г листьев залить 1 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Отвар из листьев и плодов настурции, если его втирать в кожу головы, **стимулирует рост волос** и предохраняет их от **выпадения**. Отвар: 30 г листьев, бутонов и плодов кипятить в 1 л воды на водяной бане 15 мин. Охлаждать 45 мин, процедить, отжать, добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Настойка из всего растения: 30 г измельченных листьев с бутонами и семенами заливают 200 мл водки и ставят в темное место на 14 дней. Периодически взбалтывают. Применяют при **эмфиземе легких и хроническом бронхите** как отхаркивающее средство по 25 капель 3 раза в день.

Свежие молодые листья и цветки можно использовать как весенний **витаминный салат**. Молодые листья хорошо промыть, мелко нарезать на тарелке во избежание потери сока. Добавить несколько капель лимонного сока, зелень укропа, мелко нарезанный сладкий перец, перемешать и заправить сметаной (100 г листьев настурции, 1 сладкий болгарский перец, 2 ст. ложки сметаны, соль).

Ноготки, или календула

Ботаническая характеристика

Ноготки лекарственные, или календула, — *Calendula officinalis* L. — однолетнее растение из семейства сложноцветных со стержневым корнем и прямостоячим стеблем высотой 30–70 см, нередко ветвящимся от самого основания.

Нижние листья продолговато-яйцевидные, с черешками; верхние — продолговато-ланцетные, сидячие, стеблеобъемлющие. Стебли и листья коротко опушены.

Цветки оранжевые или желтые, собраны в верхушечные соцветия-корзинки диаметром до 5 см, которыми заканчиваются главный стебель и ветви. Краевые цветки в корзинке язычковые, женские,



Это интересно

Родина ноготков – южная Европа. В XVI в. они введены в культуру как неприхотливое декоративное растение. В настоящее время разводятся во многих странах, в том числе и повсеместно в России. Легко дичают.

Ноготки размножают семенами. Посев проводят рано весной или поздно осенью, под зиму, с таким расчетом, чтобы их прорастание началось весной. Растения светолюбивы, холодостойки.

Лекарственное значение



Это интересно

Ноготки служат человеку не только для украшения. Это декоративное растение имеет и другие полезные качества. Его соцветия используют для промышленного производства безвредного пищевого красителя. Ради этого ноготки культивируют в специализированных хозяйствах. Их возделывают и с лекарственными целями. Выведены сорта, отличающиеся высокой урожайностью соцветий (до 20 ц/га) и их махровостью.

Лекарственные свойства ноготков были известны очень давно. В травниках и лечебниках, относящихся к XII в., имеются указания о применении толченых листьев и цветков внутрь при **раке**, особенно **молочной железы** и **женской половой сферы**; наружно – для сведения **бородавок** и **мозолей**. В дальнейшем показания к назначению растения расширились. В качестве лекарственного сырья используют высушенные цветочные корзинки. Их собирают в период полного развития – при горизонтальном расположении язычковых цветков. Корзинки обрывают у самого основания цветоноса, собранное сырье быстро сушат в тени на открытом воздухе, на чердаках, расстилая тонким слоем и периодически переворачивая, а также в сушилках при температуре не выше 45 °С.

В соцветиях ноготков содержатся до 3% каротиноидов, аскорбиновая кислота, флавоноиды, смола, слизистые вещества, органические кислоты и другие соединения.

Широкий спектр фармакологической активности препаратов календулы – **противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное** и **гипотензивное действие** – объясняется богатым составом биологически активных веществ.

Настой используют при **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки, гастритах, колитах, энтероколитах**, как желчегонное средство при болезни **печени** и **желчного пузыря**. Рекомендуется также при **простуде, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях**. Настоем календулы рекомендуют полоскать горло при **ангине, воспалении слизистой оболочки полости рта, воспалительно-дистрофической форме пародонтоза, насморке**. Лечебными клизмочками можно воспользоваться при **трещинах заднего прохода** и **воспалении прямой кишки**, спринцеваниями – при различных **гинекологических заболеваниях**. Хорошие результаты получены при лечении **конъюнктивита, блефарита, ячменей**.

Авиценна писал, что зола ноготков с уксусом является хорошим лечебным средством при **воспалении седалищного нерва**.



Это интересно

Из Ботанического словаря герметической медицины: «Ноготки – растение Солнца. Собрать цветы, ссыпать их в банку и выставить на солнце. Через несколько дней слить и выжать сок; сначала он бывает мутен, но когда отстоится, делается прозрачным, а наверху образуется беловато-желтое клейкое вещество, которое хорошо залечивает раны».

Выпускаемая настойка из сырья ноготков вызывает некоторое понижение кровяного давления, поэтому ее назначают иногда при ранних стадиях **гипертонической болезни**, особенно в **период климакса**. Это лекарство улучшает самочувствие больных, снимает **головные боли**.

Смесь экстрактов из сырья ромашки, ноготков и тысячелистника выпускается фармацевтическими предприятиями в виде готового препарата **ротокан**, назначаемого при **воспалительных заболеваниях слизистых оболочек полости рта**.

Неоднократно предпринимались попытки использовать лекарства из ноготков при **онкологических заболеваниях**. Радикальное лечение ими обеспечить нельзя, но наблюдается некоторое улучшение состояния больных при отдельных формах злокачественных опухолей, в частности у больных **раком желудка** с их помощью удается устранить **диспепсические явления**, уменьшить **отрыжку, тошноту, рвоту**. До недавнего времени наша промышленность производила таблетки **КВ**, составной частью которых является экстракт из соцветий календулы, которые назначали как симптоматическое средство при **неоперабельных формах рака**.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 ст. ложку сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта**.

Спиртовая настойка календулы применяется при лечении **гнойных ран, язв, пролежней, ожогов, обморожений, фурункулов, угрей, лишаяев**. Приготовление настойки: измельченные высушенные соцветия залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:3 и оставить на 2 суток. Затем профильтровать и добавить к спиртовой настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1:7 и выдержать при 80 °С в течение 7 ч, профильтровать.

Приготовление мази: 10 г измельченных в порошок соцветий смешать с 50 г вазелина или 1 ч. ложку настойки – с 25 г вазелина. Используется при различных **поражениях кожи**.

Можно использовать готовый экстракт для орошения слизистой оболочки задней стенки глотки при **хроническом фарингите** (по 3 мл 1 раз в день в течение 10–12 дней), хроническом **рините** (по 1,5 мл). Орошение удобнее проводить из шприца.

Мазь для лечения угрей: соцветия ноготков растереть в сливочном масле в соотношении 1:10.

Золотушным и рахитичным детям вместо чая дают пить напар из соцветий ноготков. Для его приготовления 1 ч. ложку с верхом календулы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить. Выпить при возникновении изжоги. Если спустя 20 мин не наступит облегчение, нужно принять еще одну порцию настоя.

При **брюшной водянке** 10 г сухих листьев календулы кипятят 5 мин в 200 мл воды и пьют по 1–2 ст. ложки через каждые 2 ч.

При **гангрене конечностей** рекомендуется мазь из календулы для наружного применения: смешать свежий сок календулы и свиное сало в соотношении 1:10.

Две чайные ложки соцветий календулы заварить 400 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 100 мл настоя 4 раза в день при **мерцательной аритмии, тромбофлебите**.

Чайную ложку с верхом соцветий календулы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить. Выпивать небольшими порциями 400 мл настоя в течение дня при **язве желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Одну чайную ложку соцветий календулы залить 200 мл кипятка. При остывании (но в теплом виде) взять настой в рот и держать как можно дольше при **язве в полости рта**.

Настой соцветий: 2 ч. ложки сухого сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день при **неврозах, гипертонии, атеросклерозе, стенокардии, аритмиях, заболеваниях селезенки, печени и желчного пузыря, гепатите**.

Отвар соцветий: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 15 мин, процедить. Использовать для ванн при **воспалении вен конечностей**, а также для полоскания при **острых респираторных заболеваниях**, для примочек при **ушибах, травмах**. Этот же отвар можно использовать для полоскания горла при **ангине, ларингите**.

Настойка (аптечный препарат): 1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды. Использовать для полоскания рта при **воспалении десен, стоматите, пародонтозе**, для примочек при **трещинах на губах**, для спринцеваний при **трихомонадном кольпите, эрозии шейки матки, задержке менструаций**.

Настой соцветий: 2 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Использовать при тех же заболеваниях.

Настой соцветий: 10 г сухого сырья на 1/2 стакана кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при **раке молочной железы и женской половой сферы**, а также использовать как наружное средство при **аллергическом диатезе**.

Толченые свежие листья и соцветия: внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день при **раке молочной железы и женской половой сферы**.

Свежий сок растения применять при **пролежнях**.

Свежее соцветие растолочь и приложить к бородавке, заклеить пластырем, оставить на ночь. Процедуру повторять до исчезновения **бородавки**.

Настой соцветий: 20 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Втирать в кожу головы для **укрепления волос**.

Алоэ древовидное

При **блефаритах**: после предварительного массажа веки смазывают 3–4 раза в неделю или ежедневно утром и вечером аптечной настойкой календулы. Курс лечения – около 20 смазываний.

Научная медицина рекомендует таблетки **калефлон**, содержащие экстракт из цветков календулы лекарственной, по 0,1 г. Принимать внутрь по 1–2 таблетки 3 раза в день после еды курсами 3–6 недель при **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите в фазе обострения**.

Глава 7.3.

Комнатные растения

Алоэ древовидное

Ботаническая характеристика



Это интересно

Зачем листу алоэ тонкий слой воска? Ну конечно, для уменьшения испарения. Ведь родина алоэ – жаркие африканские пустыни, где нужно очень экономить влагу. Ученые с помощью сложных пересчетов установили, что 1 кв. дм поверхности листьев алоэ испаряет 0,16 г воды за сутки. Если же снять с них кожицу с восковым налетом, за сутки улетит с того же квадратного дециметра 2,5 г воды. Как видите, разница в 15 с лишним раз! Мясистые листья алоэ накапливают много воды, когда растение способно ее добывать из почвы. А с помощью воскового налета растение экономно расходует драгоценную влагу. Это позволяет алоэ долго оставаться живым и зеленым среди почти безжизненной, выжженной солнцем пустыни.



Астроботаника

Наибольшей силой алоэ обладает, когда Солнце в Стрельце. Содержит силы Марса и Юпитера.

Алоэ древовидное, или столетник, – Aloe arborescens Mill. – вечнозеленое древовидное растение суккулентного облика из семейства алоэвых.

Стебли прямостоячие, высотой до 4 м, ветвистые, густооблиственные, в нижней части с многочисленными кольцевидными рубцами от опавших листьев.

Листья очередные, мечевидные, длиной до 65 см, шириной до 4 см и толщиной до 1,5 см, с верхней стороны несколько вогнутые, снизу – выпуклые, стеблеобъемлющие, сизые, сочные, мясистые, усажены по краям хрящевидными зубцами. Листья сизые от воскового налета. В этом легко убедиться: стоит только потереть лист пальцем – и он становится ярко-зеленым. Обращает на себя внимание, что лист алоэ благодаря восковому налету не смачивается водой. Она скатывается шариками и стекает с листа, поэтому лист остается сухим.

Цветки крупные, длиной до 4 см, поникающие, на тонких цветоножках, собраны в многоцветковые цилиндрические соцветия-кисти длиной до 40 см, расположенные на длинных прямых или слегка изогнутых цветоносах, выходящих из пазух листьев. Околоцветник простой венчиковидный, 3 наружных листочка его оранжевые, а 3 внутренних – белые с оранжевой срединной жилкой. Тычинок 6, пыльники ярко-оранжевые. Пестик с верхней 3-гнездной завязью. Цветки ароматные, выделяют много нектара. Опыляются насекомыми и мелкими птичками-нектарницами.

Плод – почти цилиндрическая коробочка с выраженными тремя гранями, заключающая многочисленные серовато-черные трехгранные семена.

Семена снабжены крылышками. Благодаря им пустынный ветер разносит семена очень далеко от родительского растения. Размножают алоэ также зелеными черенками.

Лекарственное значение



Это интересно

После того как были выявлены ценные лечебные качества листьев алоэ, его стали культивировать с лекарственными целями. В субтропических районах его выращивают в открытом грунте, а в более северных – в теплицах. В бывшем Советском Союзе плантации алоэ промышленного значения были в Аджарии (в Кобулету). Там выращивали сырье и для нужд российской медицины.

Целебные достоинства алоэ люди оценили весьма давно. Ученые предполагают, что сок этого растения входил в состав снадобий, которыми бальзамировали тела усопших фараонов и членов их семей. Еще античные врачи Плиний и Диоскорид знали и высоко ценили лечебные свойства алоэ. Именно из-за этого растения Аристотель советовал Александру Македонскому завоевать остров Сокотра, где туземцы из произрастающего там алоэ готовили сгущенный сок. Арабы считали алоэ символом терпения – за стойкость к засухе, неприхотливость. Выпаренный из алоэ сок так и называется – сабур («сабр» в переводе с арабского значит «терпение»).

Знаменитый врач Средневековья Авиценна в своем труде «Канон врачебной науки», ставшем классическим, отводил алоэ заметное место. Авиценна использовал большой диапазон терапевтического действия **сабура**, который «с медом прикладывается к следам от удара... заживляет костоеду, а с вином прикладывают при выпадении волос, и это препятствует их выпадению, удаляет желчные излишки... помогает при головной боли, полезен при язвах, меланхолии, от болей в желудке, открывает закупорки в печени и прекращает желтуху», он «пригоден при труднозаживающих язвах», помогает от болей в суставах, в вине прикладывают к выступающим почечуйным мешкам и трещинам в заднем проходе, чтобы остановить текущую кровь, и т. д.

С X в. упоминания об алоэ появляются в европейских рукописных медицинских трактатах.

Уже много веков медики разных стран мира пользуются сабуром, который представляет собой сок из листьев алоэ, сгущенный путем выпаривания на солнце или огне. Внешний вид сабура разный, в общем это твердые черно- или зеленовато-бурые стекловидные куски неправильной формы с характерным запахом и очень горьким вкусом. Неодинаковость объясняется тем, что сабур получают из сока разных видов алоэ (как раз сабур из алоэ древовидного считается не самым хорошим, но вполне приемлемым).



Это интересно

Родина алоэ древовидного – Южная Африка. С давних времен люди оценили целебные свойства этого растения и стали разводить его для лечебных нужд. Его знали древние греки. О нем писал Аристотель. Позже алоэ очень широко распространилось по всему свету как комнатный цветок. В России его почти повсеместно зовут столетником. В комнатной культуре это растение цветет крайне редко. Бытует даже поверье, что оно цветет раз в 100 лет, поэтому и возникло такое название – столетник.

В сабуре обнаружены алоины – смесь антрагликозидов, эфирное масло и другие вещества. Сабур обладает **слабительным действием**, которое обуславливается содержащимися в нем антрагликозидами, раздражающими рецепторы слизистой оболочки кишечника и рефлекторно усиливающими его перистальтику.

Для лечения малокровия фармацевтическая промышленность выпускает сироп алоэ с железом. Его готовят из сока алоэ и сахара с добавлением раствора хлорида закисного железа. Сок алоэ обладает выраженной **бактерицидной активностью** – губительно действует на стафилококков, стрептококков, кишечную, дизентерийную, брюшнотифозную палочки и многие другие болезнетворные микроорганизмы. Благодаря этому сок алоэ и приготовляемую на его основе эмульсию используют для лечения

Алоэ древовидное

ожогов (в том числе возникающих после лучевой терапии и при передозировке солнечных ванн), *трофических язв, инфицированных ран, абсцессов, флегмон, эпидермитов, гнойничковых поражений кожного покрова.*

Широкое применение в медицинской практике получил экстракт алоэ из биостимулированных листьев, предложенный известным русским ученым-офтальмологом В.П. Филатовым. Как оказалось, в срезанных листьях этого растения, выдержанных в течение 12 суток в темноте при температуре +4–8 °С, накапливаются биогенные стимуляторы, активно усиливающие *обменные процессы в тканях человека*, способствуя заживлению *ран* разного происхождения. Первоначально этот препарат с успехом использовали в глазной практике, а теперь им лечат *язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические гастриты, бронхиальную астму* и другие болезни. Препарат выпускают в виде ампул для инъекций.

! Внимание

Препараты алоэ противопоказаны при заболеваниях сердца, печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, при склонности к поносам. Алоэ повышает тонус мускулатуры матки и противопоказан при беременности. При передозировке препаратов алоэ могут появиться боли в сердце, почках, маточные кровотечения, резкое обострение геморроя и даже гематурия — кровь в моче. Алоэ в процессе лечения может вызвать такие осложнения, как усиленная перистальтика кишечника, аллергические реакции при местном применении, анафилактический шок после введения сока алоэ в нос. По своей природе алоэ подходит не каждому больному: людям холерического темперамента для внутреннего употребления его не назначают.

Существует предание, что алоэ было домашним амулетом: в Египте и на Ближнем Востоке существовал обычай вывешивать алоэ на дверях и окнах. Полагали, что это растение способствует процветанию дома и его обитателей, их долголетию. И видимо, справедливо. Алоэ без воды может держаться несколько лет и даже цвести.

Рецепты народной медицины

*Сабур используется в качестве слабительного средства в дозе от 0,01 до 0,1 г (в виде сухого экстракта). Сабур назначают внутрь при **атонических** и **хронических запорах**. В малых дозах он улучшает пищеварение и усиливает желчеотделение, в больших – вызывает раздражение толстой кишки.*

! Внимание

Слабительное действие наступает через 8–10 ч после приема. Для антрагликозидов алоэ необходимо наличие желчи в кишечнике, поэтому не следует применять препарат сабура больным с заболеваниями печени и желчного пузыря.

Сок алоэ в малых дозах применяется как **средство, возбуждающее аппетит**.

Сок, консервируемый спиртом, рекомендуют назначать при **анацидном гастрите** и **колите** по 1 ч. ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.

При **хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка**, после **дизентерии** и для повышения **сопротивляемости организма** при **инфекционных заболеваниях**, для **улучшения аппетита принимать** по 5–10 мл сока из свежих листьев алоэ, который должен применяться сразу после его приготовления, за полчаса до еды 2–3 раза в день.

В гинекологической практике тампон, смоченный свежим соком алоэ, вводят во влагалище при **эрозии шейки матки**.

Трехкратное вливание сока в ноздри по 5–8 капель с промежутками 3–5 ч приостанавливает развитие острого ринита. После закапывания массировать крылья носа. В домашних условиях сок получают из комнатных растений. Для его приготовления крупные листья измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через несколько слоев марли и кипятят 3 мин. Используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность. Компрессы с соком алоэ при **дерматите головы лучевого происхождения** снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Для **истощенных больных** и детей готовят питательную смесь, которая содержит 100 мл сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сок 3–4 лимонов. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сок алоэ употребляется местно для лечения кожных заболеваний – **длительно незаживающих ран, язв, лучевых поражений кожи**.

Сок алоэ рекомендуется применять для устранения **угрей** при жирной коже лица. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней держать в темном прохладном месте. Измельчить листья, отжать сок. Протирать кожу лица свежеприготовленным соком.

При **коклюше** к растертым листьям добавляют немного сахара, заваривают и пьют. Такое лечение в течение 4–5 дней дает хороший результат.

При **туберкулезе легких** народная медицина предлагает такую смесь: сок алоэ – 15 г, свиной нутряной жир или сливочное масло – 100 г, мед – 100 г. Принимать в горячем виде по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды, можно с горячим молоком.

При **хроническом бронхите** в пол-литровую бутылку вина положить 4 больших листа алоэ. Настаивать 4 дня. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день.

При **воспалении легких, длительном кашле** и **бронхите** у детей смешать мед – 300 г, вода – 1/2 стакана, нарезанный лист алоэ – 1 стакан. Варить на очень медленном огне 2 ч. Остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Слабительное средство: 150 г измельченных листьев (срезать края с колючками) алоэ залить 300 г горячего меда, настаивать 1 сутки и более. Принимать по 1 ст. ложке утром за час до еды.

Алоэ древовидное

Для полоскания рта при **стоматите, ларингите, фарингите** рекомендуется 50%-ный водный раствор сока алоэ.

При частых **носовых кровотечениях** рекомендуется в течение 10–15 дней съедать перед едой по кусочку листа алоэ длиной 2 см.

При **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** 1/2 стакана измельченных листьев алоэ смешать с одним стаканом сахарного песка. Смесь настаивать в темном месте 3 дня, затем добавить 1 стакан красного натурального вина и настаивать еще 1 сутки. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

Сок алоэ незаменим для больных, которым амбулаторно назначена **лучевая терапия**. Такую смесь наносят на кожу тех зон, которые подвергаются облучению.

Мазь: сок алоэ в равных пропорциях смешивают с медом, добавляют чистый спирт (1 ст. ложку на стакан смеси), перемешивают еще раз и хранят в холодильнике. Мажут мазью 2–3 раза в день долго **незаживающие раны, язвы и свищи**, при необходимости накладывают повязку. Необходимо учитывать индивидуальную переносимость мази.

Срезать нижние листья алоэ, тщательно промыть кипяченой водой, разрезать на мелкие кусочки по 0,2–0,3 мм завернуть в марлю и отжать вручную сок. Принимать в свежем виде по чайной ложке перед едой 2–3 раза в день при **атеросклерозе**. Курс лечения от 3 недель до 2 месяцев.

Чтобы **извлечь занозу**, нужно приложить срезанной стороной кусочек алоэ.

При **обморожении** прикладывать измельченные листья или сок алоэ.

При **ранах, порезах** использовать сок алоэ в виде примочек (1–2 ч. ложки) и для непосредственного орошения ран.

⚠ Внимание

Сок алоэ противопоказан людям старше 40 лет.

Мелко нарезать 5 свежих крупных листьев алоэ, залить 500 мл водки. Настаивать в теплом месте 12 дней, взбалтывая ежедневно. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 2 ч до еды при **саркоме**.

При **туберкулезе легких**: 1,5 кг измельченных листьев алоэ в возрасте от 3 до 5 лет (5 дней до срезания не поливать) и 2,5 кг цветочного меда залить 5 л крепкого красного вина 16–18°. Все поместить в стеклянную посуду темного цвета, перемешать и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Банку плотно закрыть. Принимать: первые 5 дней по 1 ч. ложке в день, последующие дни 2 раза в день за час до еды по 1 ст. ложке. Наименьший срок приема – 2–3 недели (желательно 1,5 мес.).

Измельченные листья алоэ смешать наполовину с медом или сахаром, настаивать 10 дней в теплом месте, принимать по десертной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 мес. при **язве желудка с пониженной кислотностью**.

Один средний лист алоэ измельчить и настаивать 6 ч в 200 мл холодной кипяченой воды, процедить. Применять в виде примочек при **ячмене**.

Для смягчения кашля при всех видах **ангин**, а также при **коклюше**, **бронхите** и **воспалении легких** применяют сироп из листьев алоэ. Бутылку с широким горлом наполнить до половины измельченными листьями алоэ, засыпать доверху сахарным песком, завязать горлышко марлей и настаивать 3 дня, затем процедить и отжать. Сироп принимать 3 раза в день перед едой до полного выздоровления.

При **слабости зубов** и **кровоточивости десен** 2–3 раза в день жевать свежий лист алоэ.

Золотой ус

Ботаническая характеристика

Золотой ус, или *каллизия душистая*, — *Callisia fragrans* — травянистое растение семейства коммелиновых.

Крупное растение с двумя типами побегов: прямостоячими мясистыми, высотой до 70–80 см, с нормально развитыми листьями и отходящими от них горизонтальными побегами, несущими недоразвитые листья. Листья на прямостоячих побегах крупные, продолговато-ланцетные, длиной до 20–30 см, шириной до 5–6 см, мясистые, с удлинненными влагалищами, несущими по краю реснички.

Цветки мелкие белые, менее 1 см в диаметре, собранные в метельчатые соцветия, душистые. Запах каллизии напоминает запах гиацинтов. Родина каллизии душистой — Мексика. Растения неприхотливые. Зимой их содержат при температуре не ниже +10 °С, они предпочитают полутененные места, легко переносят обрезку. Из-за быстрого израстания их рекомендуются ежегодно омолаживать путем черенкования. Укореняют черенки в воде при температуре 20 °С. Укоренившиеся черенки высаживают по несколько штук в горшок, поливают умеренно, но часто опрыскивают.

Лекарственное значение

Каллизия душистая, называемая в народной медицине «золотой ус», обладает многими целебными свойствами. Впервые информация о целебной силе этого растения появилась в кругах российских народных целителей лет десять назад, хотя в Россию оно было ввезено более 100 лет назад и сначала культивировалось только как декоративное комнатное растение.

Растение оказывает положительный эффект при лечении **заболеваний желудочно-кишечного тракта**, при **болезнях обмена веществ**, включая **сахарный диабет** и **ожирение**, при **онкологических заболеваниях**, **наружных повреждениях** и других недугах. Оно обладает высокими **дезинфицирующими свойствами**.

Своими лечебными свойствами золотой ус обязан уникальной концентрацией содержащихся в нем биологически активных веществ — флавоноидов (кверцетин и кемферол) и фитостеролов.

Кверцетин обладает **противовоспалительным, противоотечным, противоаллергическим** и **антиоксидантным** (замедляет процессы старения) свойствами, стабилизирует **клеточные мембраны**, снижает **проницаемость капилляров**.

Кемферол обладает **противовоспалительным, тонизирующим, капилляроукрепляющим, диуретическим** свойствами, выводит **натриевые соли**. Используется при **нарушении работы мочевыделительной системы, аллергических заболеваниях**, входит в состав **противовоспалительных препаратов**.

Фитостеролы (растительные гормоны) – биологические регуляторы жизнедеятельности. Они также обуславливают целебные свойства золотого уса: помогают в стимуляции **синтеза белков**, обновлении **клеток мышечных тканей**, понижают **уровень холестерина в крови**, укрепляют **стенки сосудов**.

Кроме того, в золотом усе содержится значительное количество важных для человеческого организма микроэлементов: хрома, серы, меди. Хром – регулирует **углеводный обмен** (а значит, **уровень сахара в крови**), влияет на деятельность **центральной нервной системы**, функции **щитовидной железы**. Медь – регулирует процессы **кислородного** и **углеводного обмена**, сера – замедляет процессы **старения**, защищает организм от **радиации** и других вредных воздействий окружающей среды.

И хотя интерес народной медицины к этому растению активно проявился не так давно, в настоящее время его используют при лечении целого ряда серьезных заболеваний: **хронического панкреатита**, так как оно подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функции **поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников; заболеваний печени** и **желудочно-кишечного тракта**, так как оно снимает **воспаление желчного пузыря** и **желчных путей, желудка, тонкого кишечника**. Кроме того, оно нормализует **кисотно-щелочной баланс** в желудке и кишечнике и выводит **шлаки** из организма. Его применяют при лечении **заболеваний бронхов** и **легких**, так как оно **разжижает мокроту, снижает отек слизистой оболочки бронхов у астматиков**, что может даже привести к полному излечению от бронхиальной астмы.

Сок каллизии обладает высокими ранозаживляющими свойствами и его применяют при лечении различных **кожных заболеваний**. Используют каллизию и при лечении **онкологических заболеваний**.

Считается, что целебными свойствами обладает растение, имеющее не менее девяти суставчиков на усах.

Масляный бальзам (рецепт см. ниже) рекомендуется при **фиброзах, миомах, раке прямой кишки, желудка, молочной железы** и **легких**, но при раке печени его употребление нежелательно (из-за входящего в его состав спирта). По некоторым сведениям, за полтора-два

месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют длительного лечения. Но уже через месяц-полтора возможно уменьшение размеров опухолей и мучительных болей.

На 2–3 день после начала лечения могут появиться или усилиться боли, но еще через несколько дней они должны уменьшиться. Кроме того, могут наблюдаться отеки рук, ног, лица и задержки мочеиспускания, которые также должны пройти через несколько дней. Необходимо помнить, что если вы начали прием противоракового бальзама, то отступать нельзя, иначе вы можете только подстегнуть болезнь.



Внимание

При приготовлении масляного бальзама строго соблюдайте дозировку. Ошибка в дозировке может привести к неприятным последствиям.



Внимание

Применение вытяжки из золотого уса при употреблении внутрь повреждает голосовые связки, голос «садится», становится грубым, тембр снижается и восстанавливается с трудом.

Рецепты народной медицины

При **сахарном диабете, панкреатите, желудочно-кишечных заболеваниях:** листочек размером не менее 20 см измельчить и высыпать в 1 л кипяток, укутать, настаивать сутки, принимать в теплом виде 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50 мл. При этом необходимо обязательно параллельно соблюдать соответствующую диету. Этот же рецепт способствует выведению из организма шлаков, мелких камней и песка из почек и мочевого пузыря. Такое средство как профилактическое можно применять постоянно.

При **большом желудке и кишечнике, язве желудка** можно также просто пожевать листочек или суставчик золотого уса (они не горькие) утром или на ночь. Сок проглотить, остальное выплюнуть.

При **бронхиальной астме, респираторных заболеваниях** готовят настойку: 15–20 суставчиков золотого уса (листья для настойки не используют) залить 0,5 л водки и настаивать примерно 2 недели, в темном месте, пока настойка не приобретет сиреневый цвет. Принимать по 1 дес. ложке за 1 ч до завтрака, обеда и ужина. В начальный период лечения симптомы болезни могут усилиться, но через некоторое время они должны пройти. Этой же настойкой можно полоскать горло при **ангине**, а также растирать **больные суставы**.

При **болезнях сердца и стенокардии:** побег вместе с листьями пропустить через мясорубку, выжать сок и смешать с медом. Принимать утром и вечером по 1 ст. ложке.

При **ожогах и повреждениях кожи:** прикладывать листья растения к ранам, ссадинам, царапинам, обожженным или обмороженным местам.

При кожных заболеваниях – **аллергических высыпаниях, шелушении, язвах, фурункулах, лишаях** – помогают ежедневные примочки из сока или

Золотой ус

отвара из усов растения (пропитать соком ватный тампон и приложить к больному месту). Рецепт отвара: один большой (не менее 20 см длиной) лист золотого уса измельчить, залить 100 мл кипятка, держать на водяной бане под закрытой крышкой 15–20 мин. Отвар перелить в термос, настаивать 12–14 ч, затем процедить. Теплым отваром делать примочки или смазывать кожу 2 раза в день.

При **воспалении десен**: жевать листики на ночь или просто после еды. Жмых выплюнуть.

При лечении **«шишек» на ногах или руках** используют свежие листья, которые в течение двух недель нужно на ночь привязывать к больному месту под пленку или вощеную бумагу (делать компресс).

Для лечения **остеохондроза** применяют примочки из настойки (см. рецепт для бронхиальной астмы). На болезненное место (например, на шейные позвонки) ежедневно на ночь прикладывать бинт или ткань, смоченную целебной настойкой на 2 ч. Примерно через 2 нед. боли значительно уменьшаются.

При лечении **послеоперационных спаек**: нарезать 50 суставчиков и настоять в 0,5 л водки 10 дней, процедить. Утром за 30–40 мин до завтрака и вечером за 40 мин до ужина в 30 мл воды накапать 10 капель настойки и выпить. На следующий день принимать по 11 капель на прием, на третий день – по 12 капель. И так за 25 дней довести прием до 35 капель за один раз. Затем начать снижение дозировки, убавляя по 1 капле на прием каждый день. Через 25 дней вернуться на исходные позиции – по 10 капель на прием. Начиная с третьего курса, принимать настойку 3 раза в день по той же схеме. Обычно для достижения положительного эффекта требуется не более пяти курсов. После первого и второго курсов сделать перерыв по одной неделе. После всех следующих курсов интервалы должны составлять 10 дней.

При лечении **фибром, миом и других опухолей** применяют масляный бальзам, который готовят из подсолнечного масла и спиртовой вытяжки золотого уса. Налить в емкость 40 мл нерафинированного масла и 30 мл спиртовой настойки золотого уса (приготовленной по рецепту лечения бронхиальной астмы). Плотно закрыть крышкой, потрясти 5–7 мин и сразу же залпом выпить. Принимать 3 раза в день за 20–30 мин до еды. До приема бальзама 2 ч также ничего не есть. Цикл лечения – 3 раза по 10 дней с 5-дневными перерывами между ними. Заедать и запивать бальзам не надо. Пить можно только спустя 30 минут после еды. После первого цикла перерыв – 10 дней, затем нужно повторять циклы.

Бальзам можно использовать и при лечении **свищей, заболеваний шейки матки, раке прямой кишки**. Для этого марлевую салфетку, смоченную бальзамом, можно накладывать прямо на рану (при свищах). Тампоны с бальзамом – ставить на шейку матки, менять ежедневно. При раке прямой кишки – на ночь ставить мини-клизму (объемом 15–20 мл).

Индийский лук

Ботаническая характеристика

Индийский лук, или *птицемлечник хвостатый*, — *Ornithogalum caudatum* — многолетнее луковичное растение семейства лилейных.

К луку оно не имеет ни малейшего отношения. Его листья лишены характерного лукового запаха, да и мощное соцветие несколько не напоминает округлые шары-зонтики лука. Зато соцветие с плотно расположенными бутонами на верхушке, действительно, напоминает хвост. Потому-то птицемлечник и назван хвостатым.

У него мощные белые шнуровидные корни и мелкосидящая зеленого цвета луковица с белыми пленочными чешуйками, под которыми развивается много луковичек-деток. Живет такая луковица до 20–30 лет. Листья крупные, повислые (лист взрослого растения достигает 1 м в длину и 5 см в ширину), свернутые на концах в трубочку.

Цветет в ноябре-декабре. Соцветие в виде длинной (50–60 см) мясистой стрелки с кистью многочисленных желтовато-зеленых цветков. Цветы относительно мелкие (около 1 см в диаметре), без запаха, но выделяют сладкий сок. Цветут не одновременно, а последовательно снизу вверх; на одной стрелке распускается до сотни цветков. Опыляется насекомыми. Плод — сухая коробочка с мелкими семенами. Размножается семенами и луковичками-детками. К почве не требователен, но нуждается в хорошем освещении и регулярном поливе.

В составе индийского лука есть активные вещества — фитонциды, усиливающие приток крови к больным участкам тела, причем лечебным эффектом обладают все части растения — листья, луковица и стрелки. Они содержат много целебного сока. Сок птицемлечника бесцветный, не пачкает одежду, не имеет запаха, поэтому пользоваться им удобно.

Растение обладает сильным **обезболивающим эффектом**. Индийский лук можно использовать при **болезнях опорно-двигательного аппарата: радикулите, остеохондрозе, артрозе, полиартрите, отложении солей в суставах**.

Он помогает при механических и инфекционных **поражениях кожи**: при **ушибах, нарывах, опухолях**; используется для заживления небольших **ран** и **порезов**, снятия **отеков** при **укусах пчел** и **ос**, хорошо снимает зуд при **комариных укусах**; применяется для лечения **высыпаний на лице** и для заживления **герпеса на губах**.

Растение помогает при **головной боли** и **ОРЗ**.

Индийский лук не имеет противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости. Чтобы выяснить, нет ли у вас аллергии на это

Это интересно

Родиной этого вида птицемлечников считается Африка. В диком виде он встречается в странах умеренного пояса Восточного полушария. В нашу страну растение попало лишь в 1961 году. Семена были приобретены оранжереей Ленинградского ботанического института АН СССР. Сейчас выращивается преимущественно как декоративно-лекарственное комнатное или оранжерейное растение.

Лекарственное значение

Индийский лук

растение, на 5–7 минут приложите кусочек листа к участку здоровой кожи лучше на локтевом сгибе. Если в течение последующего часа кожа покраснеет или появится зуд, который не пройдет еще через час, лук лучше не использовать.

Рецепты народной медицины

Для **обезболивания** целесообразнее всего использовать свежее растение. Спиртовая или водочная настойка из индийского лука не так эффективна. Кусочком листа индийского лука натирают больное место. При этом человек ощущает сильное жжение в течение 10–15 мин, но боль снимается быстро. После натирания больные места нужно укрыть или обвязать шерстяным платком.

При **болезнях суставов** обычно применяют настойку из свежих листьев на водке или спирте, которая обладает противовоспалительными свойствами. Для этого взять луковицу размером с куриное яйцо или покрупнее, искрошить в стеклянную банку вместе с листьями и даже с цветами. Залить водой или спиртом, закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить на месяц в темное место настаиваться. Потом процедить, слить в бутылку и плотно закрыть. Пользоваться настойкой нужно предельно осторожно. Настойкой смачивают кусочек ваты или ткани и протирают больные места.



Внимание

Настойка ядовита. Беречь от детей.

При сильных болях при **артрите, радикулите, остеохондрозе** можно также использовать свежий сок из листа птицемлечника. Натирают больные места. Такой метод достаточно эффективен: боли проходят после двух-трех натираний.

При **радикулите** небольшим (размером примерно 2 x 2 см) кусочком листа птицемлечника надо быстро натереть поясницу, завязать шерстяным платком и лечь под одеяло. Все надо сделать быстро, так как лук начинает быстро жечь, но через 10 мин жжение прекращается, и наступает облегчение.

При **головной боли** ваткой или тканью, смоченными в соке птицемлечника или в приготовленной настойке, или просто кусочком листа протирают виски и затылок. Это помогает уменьшить или снять головную боль.

При **простуде** сок втирают в переносицу, надбровные дуги, лимфатические узлы.

При **укусах животных** или **насекомых (пчел, ос, комаров)** хорошо обрабатывать покусанные места ваткой, смоченной в настойке птицемлечника. Боль и отеки быстро проходят.

При **мастите**, слегка помяв листок индийского лука, приложите его к больному месту. Это не только поможет снять боль, но и усилит приток крови к тканям, оттянет гной.

При **бородавках** надо смешать настойку индийского лука с нашатырным спиртом в соотношении 1:1 и смазывать бородавку 3–4 раза в день.

При **зубной боли** в стакан воды надо добавить несколько капель приготовленной настойки и полоскать рот. Или можно смочить ватку приготовленной настойкой и приложить ее к больному зубу.



Внимание

Не допускать попадания свежего сока на слизистые оболочки, особенно в глаза. Если сок все же попал в глаз, обильно промойте водой, закапайте 2 капли тауфона (препарат, применяемый при травмах глаз), а затем 10 мин держите глаз закрытым.

Каланхоэ

Ботаническая характеристика

Каланхоэ перистое — *Kalanchoe pinnata* (Lam.) S.Kutz. (*Bryophyllum pinnatum* Lam.) — многолетнее вечнозеленое травянистое суккулентное растение из семейства толстянковых, развивающее несколько густооблиственных побегов высотой от 0,5 до 1,5 м.

Стебли прямостоячие, сочные, мясистые, в нижней части цилиндрические, в верхней — четырехгранные, иногда древеснеющие у основания.

Листья супротивные, крупные, мясистые, сочные, сверху зеленые, снизу сизо-зеленые, нередко с красновато-фиолетовым оттенком, с черешками; нижние — с простой яйцевидной чашеобразновогнутой пластинкой длиной до 20 см и шириной до 16 см, нередко с сердцевидным основанием, округло-городчато-зубчатые по краям; верхние, самые молодые, — сложные непарноперистые с 3–5 (изредка 7) городчато-зубчатыми листочками, из которых верхний (непарный) самый крупный — длиной 8–12 см и шириной 5–10 см. По краям листовой пластинки между зубцами закладываются выводковые почки, прорастающие при опадении листьев на почву (правда, у каланхоэ перистого эта способность проявляется менее заметно, чем у многих других видов этого рода).



Это интересно

Каланхоэ перистое в диком виде встречается в тропиках Африки и прилежащих к этому континенту островах. В частности, это растение довольно обычно на острове Мадагаскаре, где произрастает на каменистых склонах гор на высотах до 1000 м над уровнем моря. В России как комнатные растения разводят несколько видов каланхоэ (цветоводы-любители их часто называют бриофиллом, или бриофиллом).

Цветки собраны в верхушечные метельчатые соцветия. Чашечка красновато-зеленая, длиной 2–4 см. Венчик с зеленовато-белой трубкой длиной до 4,5 см и кирпично-красными треугольными ноготками лепестков. Цветение нерегулярное, но в отдельные годы растения бывают сплошь покрыты цветками. Плод — листовка с многочисленными мелкими семенами.

Лекарственное значение

Медицинское использование нашла надземная часть (трава) каланхоэ, заготавливаемая преимущественно во время вегетации (до цветения). Она содержит флавоноиды (жеалин, кверцетин, кемпферол и др.), органические кислоты (аскорбиновую, яблочную, щавелевую, лимонную, уксусную и др.), полисахариды, дубильные вещества, микроэлементы. Срезанные облиственные побеги хорошо промывают и помещают в темное прохладное место на 5–7 дней с 5–10 °С. Затем сырье измельчают и отжимают сок. Хранят его при температуре 4–10 °С.

Астроботаника

Некоторые цветоводы-любители называют каланхоэ живородящим деревом Гете.

Сок из листьев каланхоэ обладает **противовоспалительной активностью**, способствует быстрой **эпителизации тканей**, очищению **ран и язв**. Его используют как наружное средство лечения **трофических язв, ожогов, плохо заживающих ран, повреждений промежности, пролежней и гнойных процессов с омертвением тканей**. Первые 3 дня повязку меняют ежедневно, в дальнейшем через 3 суток. В перерывах к больному месту прикладывают нейтральное вещество — цинковую мазь, вазелин и др.

Сок свежих листьев назначают для остановки **кровотечения** из ран, при **фурункулах, кожных сыпях и экземе**, для лечения **ожогов, эрозии шейки матки и трещин сосков**.

Рецепты народной медицины

При **ранах, кожных воспалениях** на пораженное место наносят 2–3 капли сока. Курс лечения 5–6 дней.

После каждого кормления 2–3 каплями подогретого до 37 °С сока смазывать **трещины сосков**.

При **насморке** и для **профилактики гриппа** сок закапывают по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

При **туберкулезе** сок принимают внутрь по 0,5 ч. ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.

В качестве полосканий сок каланхоэ назначают при **стоматитах, гингивитах, пародонтозах, тонзиллитах**, а также в акушерско-гинекологической и офтальмологической практике.

Компрессы с соком прикладывают на 40 мин к пораженным деснам и слизистой оболочке при **пародонтозе, воспалении десен, зубной боли, стоматите**.

Выжать сок каланхоэ. Смешать с равным количеством кипяченой воды, намочить ватку и прикладывать к глазам 4–5 раз в день при **запущенных воспалительных заболеваниях глаз**.

Настойка из свежих листьев каланхоэ: 2 ст. ложки листьев на 0,5 л водки. Настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая. Применять для растирания ног при **варикозном расширении вен**.

При **перифлебите (воспаление наружной оболочки вены и/или окружающей вены клетчатки)** используют настойку 1:1 из свежих листьев каланхоэ. Вечером перед отходом ко сну кусочком ткани, смоченным этой настойкой, в виде легкого массажа натирать ноги. Боли в ногах быстро проходят, но лечение необходимо продолжать в комплексе с приемом препаратов внутрь. Для приема внутрь можно использовать настой листьев и коры лещины. Столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять. Пить по 50–70 мл 3–4 раза в день до еды.

Настойка: пол-литровую бутылку наполнить листьями каланхоэ, залить доверху водкой. Поставить в темное место на неделю, периодически встряхивать. Натирать вечером настойкой, начиная от стопы и дви-

гаясь к коленям и выше. Курс лечения 2–4 месяца. Применяют при **болях в ногах, «синей» сетке мелких вен.**

Повязку, смоченную соком каланхоэ пополам с 0,5%-ным раствором новокаина, накладывают при **рожистом воспалении** (менять 2–3 раза в день). Курс лечения – 5–6 дней.

Для наружного использования при **поражениях кожи** можно применять мазь. Для приготовления мази из сока каланхоэ чашку с круглым дном протирают спиртом или водкой и смешивают в ней 30 мл сока с 50 г безводного ланолина, постепенно вводя 50 г вазелина. Хранят в холодильнике.

Пеларгония

Ботаническая характеристика



Это интересно

Пеларгония – эфирномасличное растение, некоторые виды этого рода культивируют в теплых странах в промышленном масштабе. Эфирное масло, извлекаемое из листьев или целых надземных побегов пеларгонии, широко используют в парфюмерном, косметическом, мыловаренном производствах. В меньшей степени его применяют при изготовлении некоторых кондитерских изделий и с лечебными целями. Растительную массу после извлечения из нее эфирного масла употребляют как дубильный концентрат для выделки и окраски кожи.

Пеларгония крупноцветковая – *Pelargonium grandiflorum* (Andr.) Willd. – вечнозеленый полукустарник из семейства гераниевых с разветвленными опушенными стеблями высотой до 90 см, древеснеющими у основания.

Нижние листья супротивные, верхние – очередные, с длинными волосистыми черешками и почковидно-округлыми 5–7-дольчатыми пластинками, крупнозубчатыми по краям, шелковисто-опушенными. У основания черешка каждого листа расположены 2 свободных яйцевидных прицветника. В листьях и стеблях содержится эфирное масло, ароматом напоминающее знаменитое розовое масло.

Цветки располагаются зонтиками на длинных цветоносах. Они неправильные, с двойным 5-членным околоцветником диаметром от 2 до 3,5 см, 10 тычинками и 1 пестиком. Чашечка с продолговатыми или ланцетными листочками, неравными по ширине. Венчик у разных особей разной окраски – от белой до красной, 2 верхних лепестка более крупные, чем 3 нижних. Тычиночные нити срастаются в трубку, охватывающую завязь; пыльники в условиях комнатной культуры обычно недоразвиты. Пестик с верхней 5-гнездной опушенной завязью, нитевидным столбиком и 5 рыльцами. Плод состоит из 5 нераскрывающихся односемянных коробочек, снабженных остевидным придатком, спирально закручивающимся и помогающим плодам в распространении.

Лекарственное значение



Это интересно

Листья пеларгонии отгоняют комаров, мух, моль.

Эфирное масло пеларгонии обладает **дезинфицирующими свойствами**. Его используют для отдушки неприятно пахнущих лекарств. Оно понижает **кровеное давление**. В народной медицине листья этого растения применяют при **диабете**. Очень много лестных слов можно сказать о комнатной душистой герани. Максим Горький заметил, что ее любит и чтит простой люд, особенно ремесленники, за то, что листья способны всасывать ядови-

Пеларгония



Это интересно

Родина пеларгонии крупноцветковой – Южная Африка. Издавна это растение (равно как и другие виды рода пеларгония) введено в культуру с декоративными целями и для получения эфирного масла. В России пеларгонию, чаще называемую душистой геранью, выращивают как неприхотливый комнатный цветок, обладающий приятным запахом. Размножают зелеными черенками, которые легко укореняются.



Внимание

тый воздух лудильных и сапожных мастерских и даже угар и сырость. Ученые подтвердили, что фитонциды цветка и вправду хорошо справляются с **микробами**, аромат может ослаблять **головную боль**, снимать **усталость**, нормализовать **сон**.

Препараты пеларгонии обладают **кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим действием**. Кроме того, они способны растворять отложения солей при **подагре** и **почечнокаменной болезни**.

Эфирное масло пеларгонии получают из листьев и побегов растений путем перегонки с водяным паром. Используют как **тонизирующее, вяжущее, антисептическое, противодиабетическое, глистогонное средство**.

Масло пеларгонии может раздражать чувствительную кожу, поэтому не следует применять препараты этого растения длительное время. Не рекомендуется использовать их при лечении детей до 6 лет.

Рецепты народной медицины

Для растворения солей при **подагре** и **камнях в почках** можно воспользоваться отваром: 1 ст. ложку измельченной травы или корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 мин, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки во время обеда.

Настой травы применяется при **маточных кровотечениях в послеродовой период**. Настой: 2 ст. ложки сухой измельченной травы настаивать в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Настой выпить в течение дня.

При **эрозии шейки матки** вышеуказанным настоем делать спринцевания.

При **женском бесплодии** пьют настой душистой герани по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 1 мес.

При **облысении** 2 ст. ложки сухой измельченной травы залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Использовать для мытья головы (мыть голову через день в течение 2 недель).

При **трещинах заднего прохода** 2 ст. ложки корней варить в 1 л кипятка 10 мин. Процедить, использовать в виде примочек.

При **внутренних кровотечениях** и **кровоизлияниях** заварить 10 г корней душистой герани (мелко порезать) в 0,5 л кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 200 мл 3 раза в день.

При **истерии** 2 ст. ложки свежих листьев комнатной герани залить стаканом кипящей воды, настаивать 1 ч. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день (рецепт Ванги).

При **тике (непроизвольном подергивании мышц тела)** взять 2–4 или больше зеленых листьев комнатной герани, положить на больные места,

сверху прикрыть льняной тканью и завязать теплым платком. При необходимости поменять листья на свежие.

При **экземе** собрать свежие листья душистой герани, кипятить их в воде в течение часа на малом огне и в этом наваре делать ванны больному по 5 мин. Если экзема на таком месте, что делать ванну неудобно, намочить в отваре ткань и прикладывать к больному месту. Навар должен быть средней температуры. Одновременно дают пить настой из можжевельновых ягод для очистки крови.

При **ангине, стоматите, болезни горла** рекомендуются полоскания: горсть травы душистой герани кипятить в 1 л воды в течение 10 мин.

К **ранам** прикладывают растертые листья пеларгонии.

Рекомендуется принимать по 1–2 капли эфирного масла с 1 ч. ложкой меда или с 1 стаканом воды 2 раза в день при **поносах, язве желудка, маточных кровотечениях, кровохарканье, диабете, камнях в мочевых путях, глистах (острицы, аскариды), нервном утомлении**. Нельзя применять длительное время.

При **язвах, ожогах, обморожениях, лишаях, сухих экземах, набухании молочных желез, мигрени, ишемической болезни сердца** рекомендуются ванны: 7–10 капель эфирного масла пеларгонии на полную ванну.

При **ангине, стоматите, болезни горла** применяют полоскания: 1–2 капли масла на стакан воды.



Часть 8



**Субтропические и тропические
растения**

В данной части речь пойдет о культурных растениях, отличающихся теплолюбивостью, что препятствует их разведению в России. Однако россияне отлично знают продукцию, ради которой возделывают эти культуры, — она активно импортируется в нашу страну с давних пор. Мы уже не можем представить жизнь без кофе, какао, корицы, гвоздики, апельсинов, хотя и не пытаемся выращивать в своей стране кофейное, шоколадное, гвоздичное деревья, ибо знаем — наш климат исключает культуру этих тропических неженков.

В этой части охарактеризованы достаточно известные в нашей стране иноземные пищевые и технические растения, показана их роль в научной медицине и рассказано, как они используются российскими народными лекарями.

Гранат

Ботаническая характеристика



Это интересно

Родина граната – страны Ближнего и Среднего Востока: Малая Азия, Закавказье, Туркмения, Иран, Афганистан, где он встречается дикорастущим и в настоящее время. За много веков до нашей эры его ввели в культуру, причем одомашнивание проходило в разных местах, независимо друг от друга. О древности культуры граната свидетельствует частое упоминание его в Библии. Это растение запечатлено на фресках древнеегипетских пирамид. Сейчас гранат широко возделывают в странах с тропическим и субтропическим климатом не только в Евразии и Африке, но и в Новом Свете и Австралии. Он способен дичать, и в ряде мест трудно понять, какие это деревья – дикорастущие или одичавшие. Основной регион гранатоводства – Средиземноморье.

Астроботаника

Гранатовое дерево соответствует энергиям в зодиакальном знаке Рыб и Венеры. Собирать на растущей Луне, утром.

Гранат, или *гранатник*, – *Punica granatum* L. – представляет собой небольшое дерево или крупный кустарник из семейства гранатовых высотой от 1,5 до 5 м (известны деревья почти 10-метровой роста), с обильным ветвлением.

Отличается мощной корневой системой, позволяющей обеспечивать растение водой и минеральными солями в самых неблагоприятных местах обитания, например на скалах и в расщелинах камней. Ветви нередко колючие за счет пазушных шипов. Стебли зеленовато-серые или коричнево-желтые, угловатые, ребристые. Листья супротивные, эллиптической или ланцетной формы, с туповатой верхушкой, длиной от 2 до 8 см и шириной от 1 до 3 см, кожистые, голые, блестящие, цельнокрайные, с короткими черешками.

Цветки красивые, крупные, от 2 до 5 см в диаметре, с короткими цветоножками, расположены поодиночке или пучками по 2–5 шт., снабжены ярко-красными прицветными листьями. Чашечка такой же окраски, иногда зеленая или красноватая, воронковидная, с 5–9 (чаще 6) широкотреугольными толстыми лопастями. Венчик тоже ярко-красный, реже розовый, из 5–9 яйцевидных лепестков, чередующихся с чашелистиками (в каждом цветке число чашелистиков и лепестков одинаково). Тычинки многочисленные, расположены в несколько кругов, с оранжево-красными нитями и желтыми пыльниками. Пестик с полунижней многогнездной завязью, нитевидным столбиком, сильно утолщенным внизу, и головчатым рыльцем. На одном и том же растении цветки двух видов (ботаники в таких случаях говорят: «цветки диморфные»). В одних цветках столбик пестика очень короткий, в других, наоборот, длинный. Цветки с коротким пестиком несколько мельче. Диморфность цветков способствует более эффективному перекрестному опылению.

Плоды завязывают только длиннопестичные цветки. Они составляют всего 3–5% от общего числа цветков и зацветают на 7–8 дней раньше, чем цветки с короткими столбиками. Все короткопестичные цветки после цветения осыпаются, не завязав плодов. Период цветения растянутый. В результате этого на многих деревьях в одно и то же время могут быть и цветки, и вполне зрелые плоды. Плоды округлые, диаметром до 12 см, по ботанической терминологии «гранатинь» (морфологически такой тип плода близок к ягоде), с довольно толстой прочной кожицей красного цвета и многочисленными розово-красными семенами, размещенными в 6–12 гнездах.

Факт

В России гранат произрастает на открытом воздухе лишь в Дагестане и в районе Сочи. Его культивируют в Краснодарском крае и в северокавказских республиках, выращивают в оранжереях многих ботанических садов. А многие любители разводят гранат дома как оригинальное комнатное растение, цветущее почти круглый год.

В сумме в каждом плоде насчитываются от 200 до 700 семян. Каждое семя окружено стекловидной оболочкой, а между ней и самим семенем содержится сладкий сок. Именно ради этого сока и разводят гранат.

Гранат — теплолюбивая культура. Даже самые холодостойкие сорта не выносят морозов ниже -15°C , поэтому во многих районах кусты граната на зиму укрывают. Плодоносить начинает с трехлетнего возраста. Наибольший урожай плодов дают деревья в возрасте от 7–8 до 30–40 лет. Живет гранатовое дерево долго — до 300 лет, но обычно в возрасте 50–60 лет, когда плодоношение становится слабым, в садах старые деревья заменяют молодыми. Дикорастущий гранат переносит сильную засуху. Он растет нередко в трещинах скал и на галечниках в речных долинах. К сожалению, его плоды горькие и невкусные.

Лекарственное значение**Факт**

Древесина граната прочная, красивого яркого желтого цвета, идет на мелкие поделки. Кожуру плодов, кору ветвей и корней используют как хороший дубитель и краситель, дающий темно-коричневый, интенсивно-черный и пепельный цвета. Лепестками цветков граната окрашивают в красные тона шелковые, хлопчатобумажные, шерстяные ткани.

Из семян получают гранатовое масло. Лекарственным сырьем служат плоды, кожура плодов, корни и кора. Кожуру плодов заготавливают после их созревания, кору стволов — в период сокодвижения, корни — осенью. Сырье сушат под навесом или в сушилке при температуре не выше 60°C . Хранят в матерчатых мешках не более двух лет.

С давних времен гранат использовали как лекарственное растение. По описаниям Авиценны всем сортам граната, даже кислым, присущи **очищающие** и **вяжущие свойства**. Гранатовые семена с медом употребляют как мазь при **злокачественных язвах**, они помогают при **зубной боли** и **боли в ушах**. Это хорошая мазь для внутреннего уха.

Гранатовый сироп и густо сваренный сок облегчают состояние **похмелья**. Все части граната помогают при **перебоях сердца**, а сладкий гранат действует очищающе на внутренние органы. Кисловатый гранат употребляется при **воспалении желудка, лихорадках**. Семена граната с медом используют при **язвах в заднем проходе**, однако кислый гранат вреден для заднего прохода и кишок. Корка гранатового корня выводит глистов.

Гиппократ рекомендовал кожуру плодов для лечения **дизентерии** и **ран**, а сок граната — при **желудочных болях**.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази гранат полезен для укрепления печени, при **желтухе, болезнях селезенки, сердцебиениях, болях в груди, кашле**. Он помогает при лечении **чесотки** и улучшает **цвет лица**.

Отвар из корок особенно эффективен при **аллергических колитах** и **энтероколитах**. Его назначают при **дизентерии, пищевых отравлениях, поносе**, используют для полоскания горла при **ангине** и рта при **стоматите**.

Наружно мазь из порошка семян граната с медом применяют при **воспалении ногтевого ложа, гнойных язвах, болезнях уха и носа**, для лечения **злокачественных язв**.

Свежие плоды эффективны при **кашле, простудных заболеваниях и малярии**, их назначают как общеукрепляющее средство при **истощении организма**.

Порошок коры используют в виде присыпок при нарушении целостности эпителия кожи и ее трещинах.

Китайская медицина применяет кору в виде присыпки как **противозудное** средство, а также при **трещинах кожи**.

Для изгнания глистов можно употреблять все части гранатового дерева, но отвар корки плодов является наиболее эффективным средством. На Кубани от **глистов** пьют сок граната.

Сок граната **очищает кровь**. Гранатовый сироп и сок **облегчают похмельное состояние**. Гранат полезен при **гепатите**.



Внимание

Отвар из коры корней и ветвей граната из-за содержания алкалоидов пеллетьерина и изопеллетьерина считается токсическим средством. В случае приема больших доз отвара могут возникнуть головокружение, общая слабость, судороги, ослабление зрения и рвота. Прием плодов граната считается вредным для лиц с хроническими запорами, при наличии геморроя и трещин в области заднего прохода. Запор, возникающий после приема граната, способствует кровотечению после дефекации.

Рецепты народной медицины

В народной медицине отвар кожуры плодов или цветков граната широко применяется как **противопоносное** средство. Местно в виде полоскания применяется для лечения **ангины, стоматита и ран**. Приготовление отвара: 20 г сухих корок или 50 г плодов кипятят на медленном огне 30 мин в 200 мл воды, процеживают, употребляют по 2 ст. ложки 2 раза в день за 20 мин до еды.

Отвар коры гранатового дерева применяют при **воспалительных заболеваниях печени, почек, полости рта, органов зрения, слуха, болях в суставах, переломах костей, маточных кровотечениях, кровоточивости десен, поносах и колитах**. Для приготовления отвара 2 ч. ложки измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают на водяной бане 30 мин, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды.

Для **изгнания бычьего цепня** используют отвар коры гранатового дерева. Для этого 50 г сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 6 ч, кипятят на медленном огне, упаривая жидкость в 2 раза, и процеживают. Выпивают равными порциями в течение 1 ч. Через 30 мин принимают солевое слабительное.

Сварить сок из плодов кислого граната и смешать его с медом. Этот состав помогает при **злокачественных язвах** и разъедает «дикое мясо».

Сок граната рекомендуется для **возбуждения аппетита** и **улучшения пищеварения**.

При **конъюнктивите** закапать на ночь в глаза 2–3 капли сока граната кислого сорта.

Сыпь при **коре** смазать мазью, приготовленной из перетертых в порошок косточек граната и оливкового масла.

При **сахарном диабете** принимать по 100–200 мл сока граната со столовой ложкой меда 3 раза в день. Рекомендуются плоды кислых и кисло-сладких сортов.

При **болях в желудке** принимать по 100–200 мл сока граната, отжатого из сладких сортов, с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.



Внимание

Использование гранатового сока противопоказано при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

При **бактериальной дизентерии** выпить в течение дня понемногу 400 мл настаивания гранатовых корок (чайную ложку на 200 мл кипятка).

При **остром энтерите** (воспаление тонкой кишки) принимать 3 раза в день до еды 1–2 ч. ложки отвара из кожуры плодов граната: 5 г измельченной в порошок кожуры на 100 мл воды.

Инжир, или фиговое дерево

Ботаническая характеристика

Инжир, или фиговое дерево, – *Ficus carica* L. – небольшое листопадное дерево или крупный кустарник из семейства тутовых высотой до 10 м, с толстыми ветвями.

Имеет еще много других названий: винная ягода, смоква, смоковница и др. Обладает мощной, сильно развитой корневой системой. Ствол и старые ветви покрыты корой серого цвета, молодые ветви – с толстыми зелеными стеблями.

Листья у инжира очередные, округлые, 3–7-лопастные, иногда почти цельные, крупные, длиной до 15 см и шириной до 12 см, кожистые, жесткие, сверху – темно-зеленые, шероховатые, снизу – серовато-зеленые, пушистые, с длинными толстыми черешками. В стеблях, листьях, молодых соплодиях инжира содержится млечный сок.

Оригинальные соцветия инжира, называемые сикониями, располагаются в пазухах листьев. Каждый сиконий имеет вид груши, полый внутри, с маленьким отверстием на верхушке («глазком»). Сиконий образуется из разросшейся оси соцветия. Крошечные цветки сидят на внутренних стенках таких вздутых образований. В каждом соцветии закладываются изначально и мужские и женские цветки. На одних деревьях женские цветки не плодоносят, хотя и образовались. Соответственно такие особи являются мужскими. На других деревьях мужские цветки в соцветиях видоизменяются в чешуйки, остаются нормальными лишь женские цветки. Такие особи функционируют как женские. Следовательно, инжир – растение двудомное.



Это интересно

Инжир часто упоминается в религиозной литературе. Так, Адам и Ева прикрывались фиговыми листьями. В Коране говорится об Аллахе, «клянущемся на смоковнице». В Древнем Египте идеалом считалось «жить под фиговым деревом и питаться его плодами».



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем:

«Смоковница. Умеренно тепла и влажна. Черная разновидность принадлежит Юпитеру, а белая – Козерогу и Венере. В Спарте была посвящена Меркурию и Бахусу. В Индии – Вишне. Корона Сатурна состояла из ее листьев. Ветка смоковницы, отломленная под благоприятным влиянием, успокаивает разъяренных быков. Плоды полезны от мозолей на ногах: мозоль нужно ежедневно мазать разрезанной ягодой в течение нескольких дней. Листья употребляют для гадания (сикомантия): на листе пишется вопрос, и, если он сейчас же засыхает, это считается отрицательным ответом».



Факт

Одно дерево дает 80–100 кг соплодий в год. Живут деревья инжира до 150, а то и до 200 лет, но на производственных плантациях их держат до 30–60 лет, пока они хорошо плодоносят.

Лекарственное значение



Факт

В свежих фигах содержится 12–26% сахаров, в сухих – до 75%. Более 90% углеводов фиги представлены простыми сахарами (моносахарами): фруктозой и глюкозой, которые очень легко усваиваются организмом. Кроме того, в фигах довольно много пектина, органических кислот, провитамина А, витаминов С и группы В, а также микроэлементов. Благодаря такому составу соплодия инжира представляют ценный диетический продукт.

Сиконии, развивающиеся на мужских деревьях, называют каприфигами. В каждом мужском цветке 3-членный околоцветник и 3 тычинки. Женские сиконии называются фигами. Женский цветок состоит из 5-членного околоцветника и пестика. Плоды – орешки. При созревании они оказываются погруженными в ткань разросшихся соплодий, которые обычно зовут инжиром, или фигой, как и все дерево. У разных сортов соплодия разных размеров и окраски. Преобладают сорта с фиолетово-черной и желтой окраской. У некоторых сортов созревшие соплодия достигают крупных размеров – длиной до 8 см и диаметром до 5 см. Масса одного инжира 32–77 г.

Инжир – субтропическое засухоустойчивое растение. Не выдерживает сильных морозов: страдает уже при -12°C , а при -20 – -22°C вымерзает до корневой шейки. Размножают его черенками, реже отводками. Цветение и плодоношение молодые растения инжира начинают с 2–3 лет, но достаточно высокий урожай плодов дают лишь с 7–10 лет.

Инжир цветет в несколько приемов с весны до осени. Опыление осуществляют маленькие осы-бластофаги, залезающие внутрь соцветия через отверстие на его верхушке («глазок»). Они выводятся в мужских соцветиях из яиц, которые откладывают самки этих насекомых в недоразвитые женские цветки. Вылезая из полости соцветия, осы пачкаются пылью. На воле их привлекает запах соцветий на женских деревьях. Попадая в женские соцветия, бластофаги оставляют принесенную на своем теле пыльцу на рыльцах женских цветков. Те цветки, на рыльца которых попала пыльца, завязывают плоды, а их сиконии развиваются в сочные сладкие соплодия, ради которых и разводят инжир.

С лечебной целью применяются «плоды» (соплодия), листья и корни. Плоды собирают в августе–сентябре, листья – в апреле–мае, корни – весной и осенью.

В древней медицине инжир использовался как **средство, укрепляющее силы**, стимулирующее **деятельность печени, сердца** и других внутренних органов. Авиценна считал, что инжир питательнее многих других плодов и настоятельно советовал употреблять его людям с ослабленным здоровьем, старикам. Свежий и вяленый инжир помогает от **падучей** (обморочное состояние, связанное с гипотонией), открывает **закупорки в печени и селезенке**, полезен для **почек и мочевого пузыря**. Млечный сок инжира рекомендуется при трудно рассасывающихся **опухолях** и **гнояниках**.

Выжатым из листьев сок снимает **татуировку** и лечит **чесотку**. Отваром полощут горло при **воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей**. Листьями инжира натирают веки при задержании и **трахоме**. Неспелый инжир прикладывают в виде лекарственной повязки к родимым пятнам, всевозможным

Факт

В настоящее время инжир культивируется во многих странах с субтропическим климатом. Ежегодный мировой урожай плодов 1,5–2 млн. т. Наибольшие площади инжировые сады занимают в Турции, Алжире, Тунисе, Греции, Италии, Испании, Португалии, США (Калифорнии), Грузии, Азербайджане. В России для разведения инжира пригодны лишь самые южные районы европейской части, в особенности побережья Черного и Каспийского морей. Да и там он нередко подмерзает в суровые зимы, поэтому надежная культура возможна только при укрытии растений на зиму.

Это интересно

В диком и одичавшем состоянии инжир растет в южной Европе, Малой и Средней Азии, на Кавказе и в других южных районах Евразии. Окультурен инжир в глубокой древности, по некоторым археологическим данным, 5000 лет назад. Произошло это впервые, как предполагают, в Аравии, там, где теперь расположен Йемен. Оттуда культурный инжир распространился по всей Передней Азии. Его разводили в Древнем Египте. Найдены изображения сбора фиг, сделанные египетскими мастерами еще 2500 лет назад. В IX–VIII вв. до н. э. инжир появился в Древней Греции, а вскоре и в соседних странах. В Элладе он был повседневной пищей состоятельных граждан.

бородавкам. Употребление инжира улучшает **цвет лица**, испорченный вследствие болезней, способствует созреванию нарывов. По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази инжир полезен при **сердцебиении, бронхиальной астме, кашле, болях в груди, огрублении плевры.** Перед приемом пищи полезно есть инжир для смягчения организма, особенно кишечника.

Народная медицина рекомендует отвары или варенье из инжира как **потогонное** и **жаропонижающее средство.** Отвар инжира, варенье и приготовленный из сушеных фиг суррогат кофе обладают потогонным и жаропонижающим действием и оказывают благоприятное влияние при **ларингитах, трахеитах и бронхитах.**

Наружно отвар инжира применяют для припарок при **нарывах, флюсе.** Иногда для ускорения созревания к нарывам прикладывают свежие или размоченные сушеные плоды. Разваренные в молоке плоды инжира также ускоряют созревание нарывов при наружном применении.

Народная медицина рекомендует инжир как средство, укрепляющее силы у людей, истощенных тяжелыми заболеваниями, при лечении **анемии** и **желудочно-кишечного тракта**, для стимуляции деятельности **печени** и **других внутренних органов.**

Млечный сок инжира применяют для лечения **ран, угрей, рака кожи.**

Настойку листьев на водке пьют при **малярии.**

Свежие или сушеные плоды инжира обладают свойством устранять побочное действие лекарственных препаратов, назначаемых онкологическим больным. Лучше всего съедать плоды инжира с ядрами грецкого ореха или миндаля.

В современной медицине инжир назначают больным с **венозной недостаточностью.** Он рекомендуется больным с **заболеваниями сердечно-сосудистой системы.**

Диетическая ценность инжира определяется сочетанием в нем большого количества фруктозы с низкой кислотностью. Сгущенный сок инжира действует как мед.

В «Салернском кодексе здоровья» читаем:

Железы, зоб и нарыв унимают компрессом из смоквы;
Маку добавишь ты к ней, и костей переломы излечишь,
Вшивость и страсть возбудит, но в желаниях самых — помеха.

В научной медицине используют листья инжира. Из них получают фурукумарин бергаптен, входящий в состав препарата **псоберан.** Этот препарат повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, усиливает ее пигментацию, поэтому применяется для лечения **витилиго** и **гнездовой плешивости.** Мякоть плодов инжира — составная часть слабительных препаратов **кафиол**

и **регулакс**, усиливающих перистальтику кишечника и назначаемых лицам пожилого возраста, страдающим **запорами**. Сироп из соплодий инжира применяют как мягкое слабительное для детей. В Грузии выпускали густой экстракт из соплодий — **легвини**, обладающий **мочегонным действием**, который назначали больным с декомпенсацией сердечно-сосудистой системы. Японские исследователи получили из плодов инжира противоопухолевый препарат. Аналогичные исследования проведены и в нашей стране по испытанию противоопухолевой активности млечного сока инжира.



Внимание

Из-за большого содержания сахара противопоказано употребление плодов инжира больным сахарным диабетом. В инжире много клетчатки, поэтому не следует употреблять его при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Противопоказан он и при подагре, так как содержит много щавелевой кислоты.

Рецепты народной медицины

Отвар готовят так: 100 г сухих плодов инжира залить 2 стаканами кипятка (или молока), прокипятить на медленном огне в течение 15 мин, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды как **противокашлевое средство**.

Отвар из расчета 2 ст. ложки сухих соплодий (винных ягод) на 1 стакан молока или воды применяют для полоскания горла при **ангине, охриплости голоса**, а также внутрь по 100 мл 2–3 раза в день при **гастритах, запорах**.

Отвар плодов: 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Используют для полоскания при **флюсе**.

При **диспепсии** замочить в 200 мл воды на ночь 2–3 сухих плода инжира. Утром натощак съесть.

При **нарушении венозного кровотока** в нижних конечностях принимать по 100 мл сока инжира, приготовленного из свежих спелых соплодий, которые протирают через металлическое сито. Пульпу разводить водой (2:1), отжимать через несколько слоев марли и пить 2–4 раза в день.

При **болезни селезенки** применяют настой соплодий инжира: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать на водяной бане 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При **хронических запорах** употреблять семена инжира по 10–15 г на прием.

Отвар плодов: 1 стакан измельченного сухого сырья на 2 стакана кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при **мочекаменной болезни**. Обычно этот отвар используют в предоперационный период.

Маслина

Ботаническая характеристика

Маслина европейская, или оливковое дерево, — Olea europaea L. — вечнозеленое дерево или крупный кустарник из семейства маслинных высотой 3–7 м, с кривым стволом, сильно утолщенным в нижней части, и широко раскинувшейся кроной.

В редких случаях отдельные деревья вырастают до 20 м. Старые деревья обычно дуплистые. Кора пепельно- или зеленовато-серая, растрескивающаяся.

Листья супротивные, кожистые, ланцетные или овальные, сверху зеленые, снизу серебристо-серые или бурые от обильных железок, с короткими черешками, края листовых пластинок цельные, слегка завернутые. Каждый лист живет примерно год — весной он распускается из почки, а следующей весной опадает и замещается новым. Но листопад проходит постепенно, поэтому совсем голыми и безлистными оливковые деревья не бывают никогда.

Цветки у маслины душистые, мелкие, снабжены короткими цветоножками, собраны в 15–30-цветковые пазушные кистевидные или метельчатые соцветия. Чашечка колокольчатая, с 4 зубчиками. Венчик беловатый или зеленоватый, с короткой трубкой и 4-дольчатым отгибом. Тычинок 2 с короткими нитями. Пестик с верхней 2-гнездной завязью, коротким столбиком и 2-лопастным рыльцем. Опыление перекрестное, осуществляется ветром и насекомыми, но есть сорта, образующие плоды при самоопылении. В печати появлялись сведения, что пыльца маслины переносится ветром на расстояние до 8 км. Цветет маслина в мае-июне, плоды созревают в сентябре–ноябре.

Плод — почти черная, темно-синяя или темно-фиолетовая костянка, с мясистым съедобным околоплодником и крупной косточкой. У некоторых сортов плоды очень крупные, размером с хорошую сливу — до 4 см длины и около 3 см в диаметре. Косточка продолговатая, бурая, со светлыми сетчатыми жилками. Опыление и развитие плодов происходят только при температуре выше 20 °С. Созревают плоды медленно, для этого им нужна теплая осень без заморозков. При температуре ниже 0 °С недозревшие плоды осыпаются.

В диком виде маслина европейская нигде не встречается. Это настоящее культурное растение, правда, оно способно дичать. Так, в южной Европе одичавшее оливковое дерево, имеющее вид колючего кустарника, образует труднопроходимые заросли. Плоды его мелкие, пищевого значения не имеют.

Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Листья заготавливают в период цветения дерева. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Хранят в матерчатом мешке не более одного года.

Это интересно

Маслина введена в культуру на Ближнем Востоке или в Средиземноморье за три тысячелетия до новой эры. Родительские формы до наших дней, вероятно, не дожили, но некоторые ученые одним из прародителей культурной маслины считают маслину золотистолистную — *Olea chrysophylla* Lam., которая дико растет в Северной Африке и в настоящее время. Культурная маслина европейская произошла в результате многовекового отбора среди форм, образующихся при гибридизации дикорастущих предков. Достоверно известно, что в VI в. до новой эры маслину европейскую выращивали в садах Древней Греции, а затем и Римской империи. В те времена эта культура пользовалась большим почетом. Ветвь оливкового дерева считалась символом мира. Победителей на олимпиадах награждали венком из оливковых ветвей. Оливковое масло втирали в кожу.

Это интересно

Живут оливковые деревья очень долго, это чемпион среди плодовых культур по продолжительности жизни. Известны деревья (в частности, в Палестине), возраст которых превышает 2000 лет.

Лекарственное значение

Астроботаника

Маслина содержит силы Юпитера, Солнца, Сатурна.

Это интересно

В нашей стране маслину выращивают только в причерноморских районах Краснодарского края на весьма ограниченной площади. Большая работа по освоению культуры маслины до 1991 года была проведена в Крыму, в знаменитом Никитском ботаническом саду. Там, в частности, выведены самые морозостойкие сорта маслин в мире, выдерживающие зимние морозы до -17°C . Именно эти сорта пригодны для разведения в российских районах Северного Кавказа.

Это интересно

При жестком горячем прессовании маслин получается масло, которое идет на технические нужды. Оно хорошо горит, почти без копоти, поэтому его наливают в лампы, которые зажигают перед иконами в домах и христианских храмах.

Это интересно

«Посвящается Минерве. Символизирует мир. Оливковое масло является энергичным сгустителем астрального света. Им много пользуются в герметической медицине. Принятое натошак, оно препятствует опьянению. Чтобы избавиться от мигрени, нужно написать на оливковом листе слово *athena* и привязать его к голове». (Ботанический словарь герметической медицины).

В плодах накапливаются от 30 до 70% жирных ненасыщенных кислот, которые извлекаются под названием оливкового, или прованского, масла (название «прованское» связано с французской провинцией Прованс, где процветает производство оливкового масла). Оно не похоже ни вкусом, ни запахом на широко употребляемое в России подсолнечное. Считается, что оливковое масло – лучший в мире жир растительного происхождения. Оно обладает прекрасным вкусом, традиционно используется в кулинарии и при производстве консервов высших сортов. Оливковое масло усваивается организмом человека на 98%, тогда как подсолнечное только на 80%.

Масло, полученное из плодов, используют как **обволакивающее, желчегонное** и легкое **слабительное средство**, при **желчнокаменной болезни, запорах**, особенно у детей и истощенных людей, при кровоточащих **геморроидальных узлах, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника**, для уменьшения раздражения слизистых оболочек, при **отравлении жидкостями**, вызывающими ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка, а также как смягчающее средство при образовании твердых корок на язвах, для смазывания **ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей**.

На Руси оливковое масло применяли при отравлениях сильнейшими ядами (типа мышьяка). Больным давали обильное питье из молока и масла до появления рвоты.

При **болях в животе, отравлениях, запорах** употребляют масло попеременно с талой водой и теплым молоком.

Использовали оливковое масло как втирание при **укусах собак и змей**, комаров и других насекомых, при **парше волосистой части головы**.

Прованское масло способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому может рассматриваться как профилактическое средство, препятствующее развитию **атеросклероза**.

Медики отмечают, что население тех районов Греции и Италии, где выращивают маслину и, следовательно, постоянно употребляют в пищу масло из ее плодов, значительно реже страдают от **сердечно-сосудистых заболеваний**, чем жители других регионов.

Оливковое масло служит основой для мазей и пластырей, а также растворителем некоторых лекарственных веществ, назначаемых в виде внутримышечных и подкожных инъекций.

Рецепты народной медицины

Внутри оливковое масло принимают по 60 мл 3 раза в день до еды при воспалительных **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**.

Отвар листьев назначают при **гипертонической болезни**, как мочегонное при **отеках**, а также для профилактики и лечения **атеросклероза и ожирения**. Для приготовления отвара 1 ст. ложку сырья заливают

1 ст. горячей воды, кипятят на водяной бане 5–10 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

Применяют оливковое масло в качестве **глистогонного средства**, при упорных «непреодолимых» **запорах** от 1 ч. ложки до чайной чашки, периодически повторяя приемы.

При **головных болях** масло закапывают в ухо.

При лечении **кашля** оливковое масло смешивали с яичным желтком и сахаром. Смесь принимали утром и вечером по 2 ч. ложки.

Кашицей из спелых плодов маслины в смеси с уксусом смазывают **злокачественные язвы**, что хорошо их очищает.

Кофейное дерево

Ботаническая характеристика

Кофейное дерево арабийское — *Coffea arabica* L. — небольшое вечнозеленое дерево или крупный кустарник из семейства мареновых с длинными ветвями.

В горах Эфиопии, в природных условиях высота его достигает 10 м, но на культурных плантациях предпочитают выращивать низкорослые растения, не превышающие 2,5 м, чтобы с них было легче срывать плоды без больших лестниц и громоздких подставок. Листья супротивные, продолговатые, длиной от 5 до 20 см и шириной от 1,5 до 5 см, с короткими черешками.

Многочисленные белые душистые цветки собраны пучками по 3–7 шт. в пазухах листьев. Околоцветник двойной, 5-членный; тычинок 5; пестик с нижней завязью и 2-раздельным рыльцем. Цветет и плодоносит почти непрерывно на протяжении круглого года.

Это интересно

Родиной кофе считается Эфиопия, где в настоящее время это дерево встречается в диком виде на высоте 1600–2000 м над уровнем моря. Само название «кофе» многие ученые связывают с наименованием одной из эфиопских провинций — Каффа. Рассказывают, что домашние овцы и козы любят лакомиться спелыми ягодами кофейного дерева и после этого бодрствуют по ночам.

Плоды созревают через 6–9 месяцев после опыления цветков. Они представляют собой ягоды сначала красного цвета, а при полном созревании темно-красные или почти черные. Внутри каждой ягоды расположены 2 семени, напоминающих по форме бобы. По этой причине в обиходе кофейные семена зовут бобами, а чаще зернами (в данном случае обиходные названия совершенно не соответствуют ботаническому смыслу этих терминов). Вот эти семена и есть тот кофе, что используется для приготовления вкусного бодрящего напитка. Ради них и культивируют кофейные деревья.

Лекарственное значение

При поджаривании в семенах кофе образуется никотиновая кислота (витамин РР), которая легко переходит в кофейный напиток. Подсчитали, что в чашке черного кофе содержится примерно треть суточной дозы витамина РР, потребной взрослому человеку.

Основным биологически активным соединением в кофе является алкалоид кофеин (его содержание — 1–2%). Он относится к **психостиму-**

мулирующим средствам, действует на центральную нервную систему, в особенности на кору головного мозга: уменьшает **чувство усталости**, улучшает **умственную работу**, обостряет **слух** и **зрение**. Кофеин расширяет кровеносные **сосуды головного мозга, сердца, легких**, скелетной мускулатуры, усиливает **сердечные сокращения**, учащает и углубляет **дыхание**. Естественно, кофейный напиток обладает всеми названными свойствами, поскольку этот алкалоид полностью переходит из порошка в напиток. Однако в качестве лечебного средства используют все-таки чистый кофеин, а не кофе. Это объясняется просто – кофеин можно легко и четко дозировать.

В древней медицине естество свежего кофе признавали сухим и горячим. Отдельные авторы признают естество кофе холодным и сухим. По описаниям Довуда Антоки кофе полезен для высушивания влажных натур при кашле, при воспалительных процессах в мозгу, глотке и других органах. Кофе открывает закупорки и усиливает мочеиспускание. Тот, кто пожелает пить кофе для **повышения настроения, снятия усталости** и **недомогания**, должен употреблять его со сладостями и жирами. Это способствует проявлению полезных свойств и устранению его отрицательных действий.

Мухаммад Хусейн Шерази подчеркивает: «Питье отвара кофе способствует устранению закупорок, успокаивает боли и улучшает кровоток, полезно при лихорадках и желтухе, усиливает мочеотделение, полезно при кашле от сырых и вязких материй, укрепляет желудок, полезно при большинстве видов головной боли, при меланхолии. Кофе устраняет сонливость и жажду, придает силу выдержать отсутствие сна, а также переносить жажду и довольствоваться малым количеством пищи и питья, устраняет усталость во время путешествий и разного рода работ, требующих много движений и всяких затруднений. Он является причиной бессонницы, а иногда и головной боли, сушит тело, вызывая похудение, придает желтый цвет лицу, ослабляет половую способность, уменьшает количество семени. Придает быстрый ритм работе сердца, вызывает сердцебиение, служит причиной куланжа (колики), меланхолии, тяжелых сновидений. Для устранения вредных свойств кофе в отношении сердца при варке в него добавляют несколько тычинок шафрана».

Древние медики не рекомендуют пить кофе натощак. По их наставлениям не следует пить кофе после обильной пищи.

В народной медицине свежесваренный горячий кофе применяется как **тонизирующее** и **общеукрепляющее средство** при **физической** и **умственной усталости**, а также рекомендуется ослабленным и истощенным больным, особенно перенесшим какое-либо тяжелое инфекционное заболевание.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта кофе используют в качестве лечебного средства. Содержащиеся в нем дубильные вещества помогают при **поносах** и способствуют улучшению **пищеварения**.

Это интересно

Без кофе восемьдесят пять романов, составивших «Человеческую комедию», просто не появились бы на свет. Именно кофе, который Оноре де Бальзак пил без сахара чашку за чашкой и держал в фарфоровом чайнике, чтобы тот не остывал, писатель обязан своими долгими ночными бдениями, но ему же он обязан тем, что умер, истощив все свои силы, в возрасте 51 года. В то же время он был не единственным среди великих писателей, злоупотреблявших кофе, однако Вольтер, потреблявший его постоянно, прожил до 83 лет, а Фонтенель, когда ему исполнилось 100 лет, любил приговаривать: «Если это и яд, то очень медленно действующий».

Это интересно

В XV–XVI вв. турки завоеватели захватили большие территории, населенные арабскими народами. Турки узнали вкус кофе и пристрастились к этому напитку. Известно, что в 1554 году в Константинополе (современном Стамбуле) открылась первая в мире кофейня. Почти через сто лет такие же заведения, где подавали кофе, открылись в Италии и Франции. Европейцы познакомились с кофе, вероятно, через турок. Не случайно этот напиток во многих странах называли «турецкий кофе». Однако большого распространения в Европе он долго не получал. Его иронически называли «сиропом из сажи», «отвратительным отваром из старых сапог» и т. д.

Прием кофе у одних людей вызывает чувство тяжести и головную боль, у других, наоборот, снимает ее. Известно, что многие виды **голозной боли**, особенно при **мигрени**, связаны с сужением мозговых сосудов. Кофеин расширяет сосуды головного мозга, при этом снимаются спастические головные боли. Поэтому кофе с давних времен считается полезным средством при мигрени.

Причина возникновения головной боли у некоторых людей после приема крепко заваренного кофе объясняется тем, что кофеин и кофеиносодержащие напитки в отдельных случаях вызывают сильное сужение и спазмы сосудов головного мозга.

Кофеин широко применяется в практической медицине в качестве сердечно-сосудистого средства, под действием которого улучшается **деятельность сердца** и **повышается кровяное давление**. Поэтому кофе как кофеиносодержащий напиток нередко рекомендуется **гипотоникам**. Кофе в своем составе содержит сосудосуживающее вещество — кофеин, а также группу сосудорасширяющих соединений — теобромин, теофиллин и витамин РР.

После приема кофе быстрое всасывание кофеина вызывает определенное повышение давления, и гипотоники через 15–30 мин чувствуют себя лучше, однако ненадолго. Требуется повторный прием кофе, чтоб почувствовать себя лучше. Люди, не знакомые с механизмом действия кофе, продолжают увеличивать объем его употребления. В результате возникают общая слабость, сердцебиение, начинает ощущаться пульсация мозговых сосудов. Общая слабость и недомогание, возникающие после кратковременного тонизирующего эффекта кофе, связаны с действием группы сосудорасширяющих веществ. В первый момент, пока концентрация кофеина большая, действует сосудосуживающий эффект, а когда концентрация кофеина в крови падает, вступает в силу сосудорасширяющий эффект, и после кратковременного улучшения состояния у гипотоников возникает резкое ухудшение. У гипертоников, наоборот, вредна только первая фаза действия кофе, а вторая (гипотензивная фаза) для них считается лечебной.

У большинства людей кофе устраняет состояние сонливости, то есть вызывает **бессонницу**. Однако в отдельных случаях прием кофе действует как **снотворное средство**. Механизм этого явления был объяснен благодаря работам академика И.П. Павлова. Было доказано, что кофеин в терапевтических дозах приводит к выравниванию двух основных процессов — возбуждения и торможения, без которого не может быть нормальной работы коры головного мозга. В случае преобладания процесса возбуждения над торможением возникает состояние бессонницы и наоборот.

Злоупотребление кофе вызывает сердцебиение, чрезмерную возбудимость, бессонницу. Повышается кровяное давление, возникают шум в ушах, головная боль, бредовые идеи, душевное беспокойство, неприятные ощущения в области сердца, по-



Это интересно

Считают, что первое знакомство с кофе в России произошло в конце XVII в. В XVIII столетии в российских дворянских семьях кофейный напиток уже не считался редкостью, но все-таки в России до середины XX в. кофе пили мало, предпочитая ему чай. И сейчас в нашей стране чая потребляют значительно больше, чем кофе.

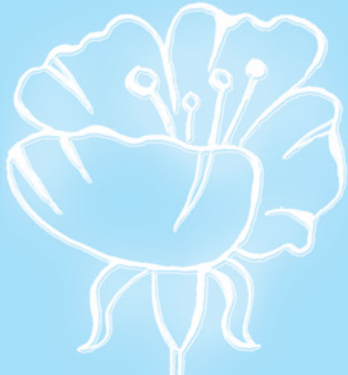


Это интересно

В середине XIX столетия первые кофейные деревья в Южной Америке посадили монахи-капуцины близ Рио-де-Жанейро. Там это растение обрело, по сути дела, свою вторую родину. Бразильцам очень понравился кофе, они стали его фанатичными поклонниками. Кофейное дерево стало основной культурой во многих штатах Бразилии, а затем и в Колумбии и других соседних странах. А в XX в. уже три четверти кофе на мировой рынок поступает из Бразилии. В нашу страну кофе завозят практически отовсюду. Один из лучших кофе получают в Африке, в Кении, на высоте 1500–2000 м над уровнем моря.



Внимание



Это интересно

В России в XIX в. никогда не говорили, что кофе пьют. Его всегда «откушивали». В словаре Даля можно прочитать: «Кофей напиток», то есть «сытный, питательный». Любопытно также, что на родине «кофепития» в Йемене до настоящего времени пьют не только общепринятый кофейный напиток, но и «чай» из шелухи кофейных зерен.

Фейхоа

вышается температура. Кофеин из состава кофе частично выделяется с грудным молоком, поэтому кормящим матерям, особенно в ночное время, нельзя пить крепко заваренный кофе. В противном случае у грудных детей возникают состояние бессонницы, беспокойство, лихорадка, могут появиться судороги. Кофе противопоказан раздражительным и легковозбудимым людям, больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепты народной медицины

Народная медицина рекомендует кофе при различных **отравлениях**. После промывания желудка и опорожнения кишечника с помощью рвотных и слабительных средств пострадавшему дают 1–2 чашки крепкого кофе. Дубильные вещества кофе способствуют связыванию остатков ядовитого вещества, а на слизистую оболочку желудка и кишечника действуют таким образом, что препятствуют всасыванию остатков яда. Естественно, важно и то, что принятый кофе **тонизирует организм, усиливает ослабленную сердечную деятельность**.

Крепкий отвар обжаренного кофе в смеси с лимонным соком применяли при **малярии**.

Кофе используют как вспомогательное **ранозаживляющее средство**. Ссадины и раны (в том числе и гнойные) промывают 2–3%-ным раствором карболки или марганцовокислого калия и присыпают мелко размолотым обжаренным кофе. Промывают рану не реже 2 раз в день.

часть 8

Ботаническая характеристика

Фейхоа, или акка, – *Feijoa sellowiana* Berg – плодовой кустарник высотой до 3 м с густой раскидистой кроной из рода кустарниковых вечнозеленых растений семейства миртовых.

Ветви серовато-желтые. Листья супротивные, цельные, овальные, снизу серебристо-опушенные, с ароматическими железками. Цветки пазушные, одиночные, мясистые, парные или в соцветиях, обоеполые, с длинными пунцовыми или розовыми тычинками, которые привлекают птиц. Цветение начинается в мае и продолжается около 2 мес.

Плоды – темно-зеленые, продолговатые или яйцевидные ягоды длиной 4–7 см, шириной 3–5 см, с восковым налетом на 80% состоят из воды. Мякоть плотная, сочная, кисло-сладкая, с запахом земляники и ананаса; созревают в октябре-ноябре. Семена мелкие. Взрослые растения выдерживают температуру до -12 °С, засухоустойчивы, не выносят избытка влаги и извести в почве. Размножается семенами, черенками, прививкой; начинает плодоносить на 4–5 год.

Фейхоа

Лекарственное значение



Факт

В диком виде встречается в субтропических районах Южной Америки – южной Бразилии, Парагвае, Уругвае и северной Аргентине. Известны 3 вида фейхоа. Широко возделывается в США. В Европе в районах с субтропическим климатом с конца XIX в. выращивают один вид фейхоа селлова (*F. sellowiana*). В нашей стране фейхоа выращивают только в районе Сочи.

В плодах фейхоа содержатся: 5–12% сахаров, 1,5–4% лимонной кислоты, около 2,5% пектина, до 30–50 мг% витамина С и эфирное масло с землянично-ананасным ароматом. Уникальное свойство ягод фейхоа – наличие в них водорастворимых соединений йода (от 2 до 4 мг на 1 кг свежей мякоти!). Ни одно другое растение не накапливает в своих плодах такого большого количества йода!

Поэтому главное достоинство ягод фейхоа – способность предупреждать расстройство и налаживать нарушения функции щитовидной железы. Кроме того, плоды фейхоа обладают общеукрепляющими, тонизирующими, антисклеротическими свойствами. Они **регулируют деятельность желудка и кишечника, нормализуют нарушенный обмен веществ**. Их применяют при **гастрите с пониженной кислотностью, хронических энтеритах, колитах, воспалительных заболеваниях желудка и кишечника**. Эфирное масло фейхоа в **дерматологии** как **противовоспалительное средство**.

В народной медицине плоды фейхоа применяют для лечения **атеросклероза, базедовой болезни, запоров, при подагре**.

В лечебных целях можно использовать плоды фейхоа в свежем виде, в виде варенья, джемов, мармелада и даже настоек. Кроме того, можно употреблять плоды фейхоа, протертые с сахаром. На 1 кг протертых ягод добавить примерно 1 кг сахара. Принимать по 2–4 ст. ложки в день.

А как выяснить, хватает ли организму йода? Нарисуйте на любой части тела йодовую сеточку и посмотрите, как долго она сохранится. Если через 2 ч рисунок исчезнет – у вас дефицит йода.

Рецепты народной медицины

При **дефиците йода** в организме в течение 2–3 недель полезно ежедневно съедать по 250–300 г свежих плодов. Зимой можно пить настой из сухих плодов.

При **недостаточной функции щитовидной железы** рекомендуется настой: 2–4 ст. ложки измельченных плодов залить 2 ст. кипятка, настаивать в термосе в течение суток. Выпивать на следующий день в три приема по 1/2 стакана за полчаса до еды.

Чайный куст

Ботаническая характеристика

Чайный куст китайский – *Thea sinensis* L. – вечнозеленое сильноветвистое растение из тропического семейства чайных.

В естественных условиях это крупный кустарник или небольшое дерево высотой примерно 3 м. В культуре высота кустов редко превышает 1,5 м. Листья очередные, овальные или продолговато-



Это интересно

В 1818 году в Никитском ботаническом саду был впервые посажен чайный куст. Первые чайные плантации в России появились в конце XIX в. в Чакве под Батуми.

эллиптические, длиной 6–8 см и шириной до 4 см, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, блестящие, кожистые, с заостренной верхушкой, зубчатым краем и короткими черешками.

Цветки душистые, расположены на цветоножках поодиночке или пучками по 2–5 шт. в пазухах листьев. Чашечка из 5–7 чашелистиков, остающихся при плодах. Венчик диаметром 2–5 см, из 5–9 белых или розовых лепестков. Многочисленные тычинки с мелкими желтыми пыльниками. Пестик с верхней завязью и 3 (реже 5) нитевидными столбиками. Плоды – приплюснутые деревянистые коробочки, раскрывающиеся тремя створками, с 3–4 крупными округлыми серо-коричневыми блестящими семенами.

Для получения чая используют самые молодые листья чайного куста. В них содержится много дубильных веществ – танинов, придающих чаю терпкий вкус и неповторимый аромат. Высшие сорта чая получают из 1–2 верхних листов побега, только что распустившихся. По мере старения листьев в них резко уменьшается количество танинов и других полезных веществ, которые определяют вкус и аромат чая. Обычно для получения чая срывают так называемые флешы – верхушки молодых побегов с 2–5 верхними листьями. (При ручном сборе стараются убирать 1–2-листные флешы.)

Лекарственное значение

На чайных фабриках из свежесобранного зеленого чайного листа путем специальной обработки получают 4 вида чая: черный, зеленый, красный и желтый.

В целях получения различных сортов черного чая чайный лист подвергается завяливанию, скручиванию, ферментации и сушке. В процессе ферментации в химическом составе листьев чая происходят резкие изменения. Например, содержание танина уменьшается почти на 50%, а витамина РР возрастает в несколько раз; уменьшается количество эфирного масла, многие соединения становятся активными или, наоборот, теряют свою активность. Черный чай называется ферментированным.



Это интересно

Родина чая – северо-восток Индии (Ассам) и прилегающие районы Индокитая, где он растет в горных лесах, поднимаясь на высоту до 2000 м над уровнем моря. Как полагают, в культуру введен в Китае за 2500 лет до н. э. как лекарственное растение. Затем культура чая распространяется в страны Юго-Восточной Азии. В Европу завезен португальцами в XV–XVIII вв., где использовался вначале как лекарственное средство, а с XVIII в. употребляется как напиток.

Зеленый байховый чай также делают из листьев селекционных сортов чайного куста. Собранные свежие листья обрабатываются горячим паром. При этом такие процессы, как завяливание и ферментация, исключаются. Потеря танина при производстве зеленого чая составляет лишь 2–3%. Зеленый чай считается неферментированным.

Красный и желтый чаи являются промежуточными видами между черным и зеленым. Красный чай подвергается неполной, а желтый – частичной ферментации, поэтому красный чай является близким к черному, а желтый – к зеленому чаю.

В древней медицине чай прославляли как чудесный, волшебный, исцеляющий напиток, снимающий **чувство усталости**, повышающий **работоспособность организма**. Древние ме-



Это интересно

Впервые наши российские предки познакомились с чаем, вероятно, еще в XIII в., во времена монгольского нашествия, но это были отдельные случаи. Эпизодически кое-кто из китайских купцов с давних пор завозил чай в нашу страну. Следовательно, жители Руси узнали чай непосредственно от китайцев и монголов, совершенно независимо от Западной Европы. Неудивительно поэтому, что русское название «чай» происходит от китайского слова, обозначающего молодые листья чайного куста.



Это интересно

Обычай регулярно пить чай распространился среди русских бояр в XVII в., во времена правления царя Алексея Михайловича. А начало российскому чаепитию положил посол России в Монголии Василий Старков. В 1638 году он привез в Москву и преподнес царю китайский чай. За царским столом было устроено торжественное опробование диковинного напитка боярами. На удивление, «презентация» чая оказалась весьма успешной. Он понравился царю и боярам, что, естественно, стимулировало дальнейший завоз партий чая из Китая. Как свидетельствуют письменные источники, в 70–80-х гг. XVII столетия чай в Москве продавался уже практически постоянно. Более того, в России чай стал распространенным напитком раньше, чем у англичан.

дики рекомендовали чай при лечении **болезней органов пищеварительного тракта, печени, почек, инфекционных, кожных** и ряда других заболеваний.

В соответствии с древнекитайской медициной, «чай есть растение необыкновенно полезное: кто его употребляет, у того духовные способности будут чистые и свежие». «Чай усиливает дух, смягчает сердце, удаляет усталость, пробуждает мысль и не дозволяет поселиться лени, облетчает и освежает тело, проясняет восприимчивость... Сладкий покой, который ты обретишь от употребления этого напитка, можно ошутать, но описать невозможно».

По словам Ибн Мухаммада аль-Хусейна, чай усиливает процесс переваривания пищи, физическую работоспособность, укрепляет желудок, половую функцию. Совместное применение чая с мумие помогает при травмах, ускоряет процесс заживления. По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази, чай возбуждает, укрепляет силы организма и дух, повышает настроение, укрепляет желудок и половую способность у людей с холодной натурой, вызывает отделение пота, гонит мочу, утоляет жажду, успокаивает головную боль, происходящую от холода, а также воспаленность желудка, отрыжку, очищает цвет лица, кровь, желудок и мозг. Способствует хорошему усвоению организмом лекарственных веществ, устраняет плохой запах во рту, а также запах вина, чеснока и лука. Успокаивает сердцебиение, помогает при сердечных заболеваниях, улучшает дыхание, оказывает положительное влияние при подавленном, угнетенном душевном состоянии. Полезен при желтухе, водянке, слабости почек. Примочки из отваренных листьев чая применяются при твердых опухолях, для успокоения боли при геморрое.

Применение чая во Франции сначала было чисто лечебным. Об этом свидетельствует медицинское исследование XVIII в.: «Отвар чая, принимаемый с осторожностью, способен разрушить плохих предвестников болезни в верхних путях: растворить те клейкие вещества, которые встречаются в желудке, портят и ухудшают млечный сок... Чай не менее полезен при болезнях мозга и груди, чем при болезнях нижней части живота, потому что он успокаивает мигрени, возбуждает дух, рассеивает недомогания, избавляет от головокружения и сонливости, восстанавливает память, придает уму большую свободу, предотвращает апоплексический удар, паралич и катар. Принимаемый вместе с молоком, он полезен также астматикам, чахоточным и тем, кто страдает легочными заболеваниями. Одним словом, он вводит в кровь те природные флюиды, которые определяют здоровье».

Современная медицина в нескольких иных выражениях говорит о том же. Опытным путем установлено, что чай стимулирует **психический тонус**, снимает **головную боль**, облегчает и ускоряет **пищеварение**. Также утверждается, что чай действует на **сердечно-дыхательную систему**, активно борется с **атеросклерозом** и понижает процент содержания **холестерина**.

В народной медицине чайный напиток, а также жом (шама), оставшийся после выпитого чая, широко применяются при самых разнообразных заболеваниях. Чай используется как **общеукрепляющее (тонизирующее) средство** при **умственной** и **физической усталости**, в качестве **антитоксического, потогонного, жаропонижающего и мочегонного средства** при **лихорадочных состояниях**, возникших на почве различных **инфекционных заболеваний** (пневмония, дизентерия, тиф, туберкулез, ангина и др.) и при **отравлении** (токсическая диспепсия у детей). Чай употребляют при **обморочных состояниях, гипертонической болезни, гипотонии**, особенно при **головной боли**. Горячий чай хорошо согревает после охлаждения, при **простудных заболеваниях**.

Факт



Сырьем для производства чая служат листья чайного куста. В них содержатся дубильные вещества (до 35%), алкалоиды (кофеин (2–5%), теofilлин, теобромин и др.), флавоноиды, эфирное масло, аскорбиновая кислота, витамины группы В, К, Р, РР, микроэлементы.

В таджикской народной медицине натура зеленого чая считается холодной и влажной, а черного – горячей, поэтому зеленый чай рекомендуется пить при **лихорадочных состояниях, ожирении, отравлениях алкоголем, заболеваниях желудка**, протекающих по типу гипоацидного гастрита, **пониженном аппетите**.

Для усиления **антитоксических свойств** чая и повышения **аппетита** в чай добавляют лимон, при этом содержание витаминов С и Р резко возрастает. В результате приема напитка с таким сочетанием компонентов уменьшаются **воспалительные процессы**, а также явления, связанные с **интоксикацией** (понижается температура, слабеет головная боль, повышается тонус).

Это интересно



В составе чая в настоящее время обнаружены около 300 биологически активных веществ, которые активно вмешиваются во многие биохимические и физиологические функции организма. Поэтому чай называют чудо-напитком, обладающим ценными пищевыми и лечебными свойствами. Калорийность чая, если исходить из расчета его сухой массы, в 25 раз выше, чем калорийность хлеба.

В целях усиления **потогонных свойств** в чай добавляют малиновое или земляничное варенье.

Чай, особенно зеленый, обладает достаточно выраженным **противомикробным действием**. Доказано, что настой зеленого чая в соотношении 3:100 подавляет рост дизентерийных и других патогенных микробов, положительно влияет на **кишечную флору**.

Под действием кофеина чая возбуждается **кора головного мозга**, расширяются **мозговые сосуды**, улучшается **кровообращение мозга**. Из-за большого содержания кофеина **тонизирующее действие** более активно проявляется у зеленого чая. Однако черный чай действует мягче и продолжительнее и не вызывает чувства сухости во рту.

Это интересно



Настой чая (*infusum*) употребляется японскими буддистами как магический напиток для сплочения их братства. Употребляемый в свежем виде, с примесью мяты и большого количества сахара, чай в Черной Африке является объектом настоящей церемонии.

Анализ лечебных свойств различных видов чая подтвердил правильность позиции народных врачей, считающих зеленый чай полезным для гипертоников и вредным для лиц с пониженным кровяным давлением.

Чай благоприятно действует на функцию **почек** и **мочевыводящих путей**. Алкалоиды в составе чая (теобромин, теofilлин, кофеин), эфирное масло обладают активным **мочегонным действием**. **Диуретические свойства** чая лучше всего проявляются у высших сортов зеленого чая.

При радиоактивном облучении больным делают инъекции **диксафена** – препарата, содержащего алкалоиды кофеин и эфедрин. А полу-

Астроботаника

Чай – растение Меркурия.

Субтропические и тропические растения

чают кофеин чаще всего не из кофейных зерен, как многие думают, а из отходов чайного производства, образующихся при переработке чайного листа (в частности, из чайной пыли), а также из обрезков побегов чайного куста, которые появляются при формировании кустов.

Другой алкалоид, содержащийся в листьях чайного куста, – теофиллин, также переходящий в настой при заваривании чая, оказывает **возбуждающее действие** на **сердце** и увеличивает **мочеотделение**.

Катехины, входящие в состав дубильных веществ, содержащихся в листьях чайного куста, обладают **P-витаминной активностью** – увеличивают упругость стенок кровеносных сосудов (особенно капилляров), делая их более эластичными и гибкими, способствуют лучшему усвоению аскорбиновой кислоты. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ чай оказывает **вяжущее** и **дезинфицирующее действие**, улучшает **пищеварение**.

**Внимание**

Противопоказанием для приема зеленого чая считаются гиперацидная форма гастрита и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных прием зеленого чая сопровождается возникновением изжоги, усилением болей в желудке, в отдельных случаях – кишечной коликой.

Это интересно

Российские купцы закупали чай в Китае, везли караванным путем через Монголию и Сибирь. Путь от китайских плантаций до российских городов составлял более 10 тыс. км и занимал 5–6 месяцев. Естественно, цена чая была высокой, а чаепитие – дорогим удовольствием. В XVII–XVIII вв. на Руси чай пили лишь богатые люди. А в Западную Европу чай везли морским путем, поэтому в Англии, например, он был раз в 10–12 дешевле, чем в нашей стране. Вот почему чай быстро «завоевал» Западную Европу. В Россию завоз чая заметно возрос лишь с постройкой железных дорог. Только к концу прошлого века он стал доступен практически всему населению страны. Распространение чаепития привело к изобретению и совершенствованию специального устройства для кипячения воды – знаменитого русского самовара.

Чай является возбуждающим напитком, поэтому нельзя пить крепко заваренный чай перед сном. Кормящие матери должны знать, что часть кофеина переходит в молоко, в связи с чем прием большого количества крепко заваренного чая на ночь может стать причиной бессонницы у грудных детей. Крепко заваренный чай вреден для больных с повышенной функцией щитовидной железы. Неумеренный прием чая, особенно зеленого, вызывает тяжелые нарушения сна, истощение организма, дрожание рук и другие отрицательные явления. Больным гипотоникам или лицам, у которых имеется склонность к гипотонии, необходимо воздерживаться от приема крепко заваренного зеленого чая.

Чай может стать и наркотиком. Избыточное использование чая вызывает серьезные нервные расстройства.

Если кофе своим действием вызывает хотя и очень сильное, но скоро проходящее состояние пессимизма, то эффект от чая более «предательский». Чай вызывает меланхолию постепенно, но поражает нервные центры последовательно. Редко наблюдаются признаки пессимизма, вызванные чаем, но часто встречается анемия нервов, происходящая от злоупотребления этим напитком. Периоды восстановления нервной системы при возбуждении чаем продолжительнее, чем от действия других веществ.

Чай имеет гигроскопические свойства. Поэтому при неправильном хранении он может поглощать влагу, пары керосина, бензина, солянки и других веществ. В результате чай теряет свой аромат, вкусовые качества и даже может стать вредным для организма.

Рецепты народной медицины

При **бронхитах, пневмонии, истощении, анемии, язвенной болезни, гиперацидном гастрите** назначают черный чай.

Жом, а также крепко заваренный чай местно используют в виде компрессов при лечении разного рода **ожогов, гнойных ран**.

Предварительное смазывание кожи лица или других частей тела крепко заваренным чаем предупреждает возникновение **солнечного ожога**.

После **солнечного удара** рекомендуется пить зеленый чай.

Прием чая с яблочным уксусом или небольшим количеством меда полезен при **полиартритах, суставных и мышечных болях, хроническом ларингите** и других заболеваниях.

Чай с черничным вареньем или с гранатовым сиропом используется в качестве **противопоносного средства**.

Чай, особенно зеленый, является действенным средством профилактики **онкологических заболеваний**.

В современной медицине больным, находящимся в **предобморочном** или **шоковом состоянии**, часто назначают свежесваренный черный чай.

В послеоперационном периоде в качестве первого и основного **лечебно-диетического средства** дают чай.

При **простых и токсических формах диспепсии** детям в первые сутки назначают чайную диету.

Больным с различными **инфекционными заболеваниями** или лицам с тяжелыми формами **отравлений** также рекомендуется чай.

Благотворное влияние зеленого чая отмечено при **ревматизме** и **хроническом гепатите**. В комплексе с другими лекарствами как профилактическое средство он приобретает самостоятельное значение. Рекомендуется пить 3 раза в день по 60–80 мл крепкого зеленого чая. Такой настой готовят из 1 ч. ложки сухого чая на 1/2 стакана кипятка, настаивают 10 мин и затем процеживают.

Отвар зеленого чая предложен для лечения **дизентерии**. Для этого 100 г зеленого чая заливают 2 л воды, настаивают 30 мин, кипятят, периодически помешивая, 1 ч. Полученный отвар фильтруют через 2–3 слоя марли, а остаток (заварку) снова заливают 1 л воды и кипятят 40 мин, после чего также фильтруют. Затем оба фильтра смешивают, разливают в чистые бутылки и хранят в холодильнике. Принимают отвар по 1–2 ст. ложки 4 раза в день за 10–30 мин до еды (детям до года дают чайными ложками, а старше года – десертными). При острой дизентерии курс лечения длится 5–10 дней, при хронической – 15–20 дней.

Витамины Р и С, входящие в состав чая, обладают кровоостанавливающим действием, поэтому настой чая (1:10), приготовленный кипячением на медленном огне (5–10 мин), способен предупредить или устранить **кровотечения слизистой оболочки десен, желудка и кишечника**.

На **геморроидальные шишки** делают примочки из крепкого холодного настоя черного чая.

Шоколадное дерево, или дерево какао

Ботаническая характеристика



Это интересно

В 1502 году Колумб привез в Испанию семена шоколадного дерева. Испанцы долгое время были монополистами какао, скрывая от своих соседей информацию о его происхождении. В XVII–XVIII вв. шоколад употребляли уже знатные французы, англичане и другие европейцы. Они не только ввозили семена какао из Америки, но и стали выращивать шоколадное дерево в своих колониях в тропиках Африки и Азии.



Факт

В зернах какао содержится свыше 14% белковых веществ, до 50% жира, около 20% углеводов, более 1,5% алкалоида теобромина.

Шоколадное дерево, или дерево какао, – *Theobroma cacao* L. – небольшое вечнозеленое дерево, относящееся к тропическому семейству стеркулиевых, высотой 3–8 м (до 10 м) со стержневым корнем.

Ствол прямой, диаметром 15–20 см (до 30 см), с бурой корой и желтоватой древесиной. Крона широко распростертая, густо-облиственная. Ветвление преимущественно мутовчатое. Листья широколанцетные или овальные, крупные, длиной 6–30 см (до 40 см) и шириной 3–10 см (до 15 см), кожистые, цельнокрайные, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу светло-зеленые, матовые, с короткими черешками. Цветки и развившиеся из них плоды у шоколадного дерева расположены не в пазухах листьев или в верхушечных соцветиях, а прямо на коре междоузлий голых стволов и крупных ветвей. Это явление в ботанике определяют термином «каулифлория». Цветки мелкие, около 1,5 см в диаметре, нежные, снабжены короткими цветоножками, собраны пучками, реже одиночные.

Чашечка из 5 розовых или красно-розовых узких заостренных чашелистиков, снабженных по краям ресничками. Венчик из 5 желтовато-белых, палевых, реже красноватых лепестков необычной формы – основания у них расширенные и шлемовидно-вздутые, в середине они сужены почти до средней жилки и коленчато-изогнуты, верхняя часть лепестка опять расширенная, плоская, округло-яйцевидная. Тычинок 10, но лишь 5 из них нормально развитые, образующие пыльцу; 5 других недоразвитые, не имеющие пыльников, то есть превращены в красные стаминодии шиловидной формы, стоящие вертикально. Пестик с верхней опушенной 5-гнездной завязью, недлинным столбиком и 5-лопастным рыльцем.

Плод – морщинистый, удлиненно-овальный, длиной 10–20 см (до 30 см) и диаметром 5–10 см (до 20 см), с 10 продольными бороздками. По ботанической терминологии это ягода, хотя она совсем не похожа на привычные нам ягоды, например смородины. Масса одного плода 300–600 г. Оболочка плода плотная, кожистая, при созревании красного, желтого или оранжевого цвета. Под нею находится белая или розоватая мякоть (пульпа). А среди пульпы расположены 5 семенных столбиков, в каждом из которых размещаются от 3 до 12 семян, лежащих друг над другом. Таким образом, в каждом плоде могут быть от 15 до 60 семян, обычно их бывает 30–50.

Семена яйцевидные, красноватые или коричневые, длиной 2–2,5 см и диаметром около 1,5 см, состоят из оболочки, двух крупных семядолей и маленького зародыша. Семена шоколадного дерева издавна зовут бобами какао, что с ботанической точки зрения совершенно неправильно, так как боб – это тип плода, а не семени.



Это интересно

В диком виде шоколадное дерево не произрастает нигде. Считают, что его предки вымерли. Окультуривание произошло в Центральной Америке задолго до открытия Нового Света европейцами. Это одно из многих полезных растений, которые подарил американский континент человечеству. Среди многих диковин, увиденных спутниками Христофора Колумба на вновь открытом континенте, был и напиток оригинального вкуса и запаха, который туземцы называли *chocolat*, что значит «горькая вода» (у европейцев со временем это название трансформировалось в «шоколад» и «какао»). Индейцы употребляли его в пищу с незапамятных времен и получали при этом заряд бодрости. У ацтеков он считался изысканным продуктом богатых людей. Его ароматизировали ванилином и другими пряностями, добавляли в него мед и перебродивший сок агавы. Такое восторженное отношение закрепилось и в научном названии: *Theobroma* значит по-гречески «пища богов».

Дерево какао может расти только в тропическом климате. Его размножают семенами и черенками. Семена чрезвычайно быстро теряют всхожесть — способны прорасти всего 1–2 недели после созревания. Оптимальная температура для роста 21–28 °С. При температуре ниже +10 °С рост прекращается и дерево страдает от «холода». Оно требовательно к влажности почвы и воздуха, поэтому многие плантации какао возделывают при искусственном орошении. Шоколадное дерево не переносит яркого солнечного освещения, поэтому на его плантациях высаживают деревья с широкой, почти плоской кроной для притенения.

Плодоносить дерево какао начинает на 4–5 год жизни, но хороший урожай плодов дает примерно с 10 года. Одно дерево продуцирует от 40 до 120 плодов в год. Плодоношение длится до 25–50 лет жизни дерева. Как и многие другие тропические растения, дерево какао цветет непрерывно в течение года. Вследствие этого на одном и том же дереве одновременно могут быть и цветки, и плоды, как зеленые, так и вполне спелые, которые нужно убирать. Цветков на каждом дереве бывает очень много, от 5 до 10 тысяч, но лишь 0,4–0,6% из них завязывают плоды, остальные опадают. От цветения до полного созревания семян проходит 5–6 (до 9) месяцев.

Уборка плодов какао — очень трудоемкий процесс, требующий много ручного труда. Зрелые плоды срезают, а те, что висят высоко, сбивают шестами. Собранные плоды сначала обрабатывают вручную: руками раздавливают плодовые оболочки и отделяют семена от пульпы и оболочек. Семена подвергают довольно сложному процессу ферментации в специальных ящиках при определенном температурном режиме. Ферментация продолжается около недели. В процессе ферментации семена приобретают специфический вкус и аромат, а зародыш погибает.

После ферментации специальная машина очищает семена от оболочек. Другая машина отделяет зародыши от семядолей. Семядоли на мельнице растирают в мелкий порошок. Из этой массы гидравлическим прессом отделяют жирное масло, которое имеет товарное название «масло какао». Его используют для изготовления некоторых кондитерских изделий, губной помады и разных косметических кремов, а также лечебных мазей и ряда лекарств.

Остающийся после отделения масла порошок сушат и используют в пищу. Это и есть собственно какао в нашем понимании.

Лекарственное значение

В конце XVIII столетия один из хронистов констатировал, что «великие мира сего, особенно пожилого возраста, употребляют какао повсюду, народ — не пьет никогда». В «Физиологии вкуса» (1825) известный гастроном Брийат Саварин превозносил шоколад как одно из наиболее эффективных общеукрепляющих средств.



Это интересно

Интересно, что в течение целого столетия американский напиток не пользовался в Европе особым успехом. Испанский автор Жозе де Акоста говорит о нем как об «ужасном поиле». Однако начиная с XVII в. шоколад вошел в моду в придворных кругах Испании. Две королевы из этой страны – Анна Австрийская, которая в 1615 году вышла замуж за Людовика XIII, и особенно Мария-Тереза, вышедшая в 1660 году замуж за Людовика XIV, – ввели этот напиток в употребление во Франции. Королева, очень любившая шоколад, хранила его под ключом в особом помещении, и секрет приготовления напитка был известен лишь одному из ее испытанных слуг, но затем о нем узнали, и мода на шоколад распространилась в великосветском обществе. Шоколад использовали как общеукрепляющее и стимулирующее средство, некоторые даже считали его средством, возбуждающим чувственность и способствующим зачатию.



Это интересно

В настоящее время дерево какао возделывают во всех тропических странах мира на огромной площади, превышающей 1 млн. га. От половины до 3/4 мирового урожая семян какао получают в странах западной Африки и лишь 17–20% в Центральной и Южной Америке. Если кофейное дерево из восточной Африки фактически переселилось в Бразилию и другие страны Южной Америки, то с какао вышло все наоборот. Шоколадное дерево «переехало» со своей родины в Америке в Африку. Особенно много семян какао производят в Гане. В нашей стране шоколадное дерево можно увидеть только в оранжереях ботанических садов.

Сегодня известно, что шоколад действительно содержит два стимулятора – следы кофеина и теобромин, который стимулирует **сердечную деятельность**, расширяя коронарные сосуды, питающие сердечную мышцу, а также увеличивает **отделение мочи**.

Лишь с середины XIX в. шоколад становится продуктом широкого потребления. В начале этого века из него стали делать конфеты, пастилу, затем плитки с надписью «шоколад здоровья». Они использовались, как правило, в качестве лекарства. Через некоторое время его стали ароматизировать ванилином, корицей. В 1828 году голландец Ван Хутен, введя в состав порошка какао часть масла какао, выпустил в продажу первые плитки шоколада, которые были названы «шоколад для жевания». Наконец, в Швеции был произведен молочный шоколад, который затем обошел весь мир. Таким образом, какао и шоколад уже давно выступают в роли мягкого, к тому же приятного лекарства. Его назначают в случаях необходимости **восстановления физических сил**, затраченных при выполнении работ, требующих большого напряжения, а также после трудных спортивных соревнований.

Масло какао широко используется в аптечной практике. Это самая лучшая основа для таких форм лекарств, как свечи и шарики.

Рецепты народной медицины

Если к сильно набухшим шишкам **геморроя** прикладывать ткань, смазанную маслом какао, они быстро прорвутся. Такой компресс надо прикладывать до полного заживления.

Для лечения **туберкулеза легких** пользовались следующим средством: взять в равных частях по 200 г какао, внутреннего свиного сала (вытопить его предварительно, чтобы топленого тоже получилось 200 г), меда и сливочного масла. Все это положить в эмалированную кастрюлю и распустить на медленном огне, непрерывно помешивая содержимое кастрюли ложкой, чтобы оно не пригорело. Мешать нужно до тех пор, пока состав не распустится и не станет кипеть. Тогда нужно снять кастрюлю с огня и дать смеси остыть. Сложить ее в стеклянную банку и хранить в прохладном месте. Принимать при начальной стадии чахотки по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2–3 раза в день.

Очень вкусным и **питательным** является напиток-шоколад. Для его приготовления берут 1 чашку порошка какао, 3 ч. ложки сахарного песка, добавляют немного горячего молока или воды и растирают смесь до получения однородной массы, затем помешивая добавляют примерно 150 мл молока и доводят до кипения (при этом образуется пена). Иногда в чашку добавляют ложку взбитых сливок. Пьют шоколад горячим или охлажденным.



Глава 8.2.

Пряности

Бадьян настоящий

Ботаническая характеристика

Бадьян настоящий, или звездчатый анис, – Illicium verum Hook.fil. et Thoms. – небольшое вечнозеленое дерево или кустарник из семейства бадьяновых, или иллициевых, высотой 6–10 м, с прямым стволом и хрупкими, легколомающимися ветвями.

Листья очередные, продолговато-эллиптические или широколанцетные, заостренные на верхушке, длиной 4–8 см, цельнокрайные, кожистые, сверху блестящие, снизу тусклые, с просвечивающимися точками эфирно-масличных вместилищ.

Цветки одиночные, расположены в пазухах листьев, довольно крупные, диаметром 2–3 см, с многочисленными розоватыми или желтоватыми свободными лепестковидными листочками околоцветника, расположенными черепитчато в несколько рядов, многочисленными тычинками и пестиком с верхней завязью. Опыляются жуками.

Плод – многолистовка диаметром 14–18 мм, состоящая обычно из 8 (реже 12) листовок, расположенных звездой (отсюда название «звездчатый анис», правда, анис и бадьян не имеют никакого родства). Стенки листовок при созревании деревенеют и приобретают темно-коричневый цвет. В каждой листовке помещается лишь одно светло-коричневое блестящее семя, очень душистое, сладковато-пряного вкуса, с очень маленьким зародышем.

Лекарственное значение

С лечебной целью применяются семена и корень.

Главный компонент эфирного масла – анетол, на него приходится 85–90% массы. По этому показателю бадьяновое масло близко к анисовому, что послужило неофициальным названием бадьяна анисом. Однако о тождестве бадьянового и анисового масел говорить не приходится: кроме анетола в них есть и другие компоненты, отнюдь не одинаковые. Знатоки оценивают масло из бадьяна как более душистое, с нежным тонким ароматом. Кроме эфирного масла в плодах бадьяна содержатся дубильные вещества, смола, жирное масло.

Эфирное масло из бадьяна обладает **мочегонным** и **отхаркивающим действием**, улучшает **пищеварение**. Препараты из бадьяна в народной медицине использовались при **кашле, потере аппетита**, пучениях живота и других **неполадках в пищеварении**, при **лихорадке, малярии, чуме, эпилепсии** (отвар семян или масло из них), а также от **глистов** (корень, вернее, кожица с корня).

В научной медицине бадьян применяют для улучшения вкуса и запаха плохо пахнущих и неприятных на вкус лекарств.

Это интересно



Бадьян настоящий встречается дикорастущим в лесах Южного Китая на высоте 600–1600 м над уровнем моря. Китайцы используют его в качестве пряности с незапамятных времен. Считается, что в Европу бадьян привез английский мореплаватель Т. Кавендиш только в конце XVI в. Сейчас его возделывают в основном в азиатских странах. До недавнего времени бадьян культивировался в Абхазии. В Россию его завозят из Китая и Вьетнама. Не случайно эту пряность в нашей стране называют китайским бадьяном, или китайским анисом.

Плоды бадьяна широко используют в восточной медицине. Разнообразные лекарственные средства из них усиливают перистальтику кишечника, увеличивают отделение молока у кормящих матерей.

Вот что пишет о целебных свойствах бадьяна Одо из Мена:

Как сообщают, бадьян отличается теплой природой,
Сам по себе он обычно рожаящей женщине помощь;
Сок его вместе с вином недозрелый плод изгоняет.
Коль нападёт лихорадка, смешай его с теплой водою
И без ущерба тотчас же большого минуёт опасность.
Сок этот быстро целит и все раны, что были железом
Нанесены или змею, собакою, палкой и камнем, —
Залитый внутрь как угодно, а также коль выпит он будет.
Он же и яд изгоняет, с вином выпиваемый часто.

.....
Раненый зверь поедает бадьян и, коль лечится рана,
То и железо тогда изгоняется также наружу.
Запахом он, говорят, и касанием змей убивает.
Сок его, вместе с водою и добрым вином в сочетание
Выпитый, силу имеет вернуть утраченный голос;
Принятый этим путем, он смиряет при кашле страданья.

Рецепты народной медицины

Отвар от **глистов (круглых)**: заваривают 2 ч. ложки корня бадьяна на 1 стакан кипятка. Принимают натощак по 1 ст. ложке до тех пор, пока глисты не выйдут.

При **плохом аппетите, расстройстве пищеварения** заваривают 4 ч. ложки семян бадьяна на 1 стакан кипятка. Принимают по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Гвоздичное дерево

Ботаническая характеристика

Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: «Гвоздичное дерево — тепло и сухо. Лев, Солнце. Собирают при Солнце в Рыбах и Раке. Обыкновенное гвоздичное масло служит основой некоторых магических опытов. Высушенный цветок (употребляется как пряность), будучи взят в рот гипнотизером во время его опыта, значительно увеличивает его силу. Есть эти цветки полезно для облегчения зачатия. Гвоздичное масло полезно от зубной боли».

Гвоздичное дерево, или **сизигиум ароматный**, — *Syzygium aromaticum* L. — стройное вечнозеленое дерево из семейства миртовых пирамидальной формы, высотой 10–12 м (до 20 м), с густой кроной.

Все его части содержат ароматное эфирное масло. Ствол покрыт серой корой, несет множество боковых ветвей. Листья супротивные, удлинённо-эллиптические или яйцевидные, длиной 5–15 см, голые, цельнокрайные, кожистые, темно-зеленые, точечные на просвет за счет мелких железок, расположенных на верхней стороне листа.

Цветки собраны в полузонтики, образующие метельчатые соцветия, которыми заканчиваются ветви. Цветки с двойным околоцветником длиной 1–1,5 см и диаметром 2–5 мм. Такими же вытянутыми выглядят бутоны, которые собирают для получения пряности. Чашечка красная, из 4 сросшихся в трубку ча-



Гвоздичное дерево

шелюстиком. Венчик белый или розоватый, из 4 лепестков. Плоды – пурпурные ягоды продолговатой формы, длиной до 25 мм и диаметром до 12 мм.

Лекарственное значение



Это интересно

Высушенную пряность сортируют, разделяя при этом на 4 сорта. При длительном хранении гвоздики аромат ослабевает, а потом и совсем пропадает. Существует занимательный способ определения качества гвоздики. Бутоны бросают в воду и смотрят, как они себя ведут. Если утонули или плавают «стоя», то есть в вертикальном положении, значит, пряность хорошая. Ну а если плавают «лежа», то есть горизонтально, ее можно выбрасывать – она утратила аромат.



Это интересно

Родина гвоздичного дерева – Молуккские острова в Юго-Восточной Азии, принадлежащие в настоящее время Индонезии. (Второе название этих островов – Пряные.) Еще до новой эры его узнали в Индии, Китае, Египте. Обнаружены мумии древних египтян с ожерельями из бутонов гвоздичного дерева. В Китае знали гвоздику задолго до нашего летосчисления. Древний китайский этикет предписывал обязательное правило – необходимо пожевать гвоздику, прежде чем обратиться с речью к императору.

Главный «виновник» вкуса и запаха гвоздики – эфирное масло, содержание которого в бутонах составляет от 15 до 22%. Кроме эфирного масла пряность содержит почти 10% жирного масла, 8–14% дубильных веществ, флавоноиды. Гвоздичное эфирное масло получают перегонкой бутонов гвоздичного дерева с паром. Оно состоит на 85–90% из эвгенола. Кроме того, в нем представлен кариофиллен, в значительной мере определяющий специфику аромата масла и пряности.

В Средние века гвоздика широко использовалась в качестве медицинского средства. Святая Гильдегард де Бинген, бенедиктинская аббатиса, появившаяся в Германии в XII в. и сразу же ставшая одним из великих фитотерапевтов своего времени, рекомендовала гвоздику от головной боли, глухоты и водянки. Во время эпидемий чумы, захвативших Европу в конце средневековой эпохи, гвоздику успешно использовали для того, чтобы уберечься от заражения. Для этой цели носили на шее бусы из гвоздики, ее держали во рту и жевали при посещении больных. Было время, когда гвоздика ценилась на вес золота.

Современные химики, выделившие эвгенол – действующее начало гвоздики, подтвердили, что речь в самом деле идет об особенно **сильном антисептике**.

В качестве **обезболивающего средства** при лечении зубов гвоздику открыл в XVI в. Амбруаз Паре, и это ее свойство используется до сих пор.

В то же время благодаря вкусу и стимулирующему действию на все пищеварительные железы, возбуждающему **аппетит** и облегчающему пищеварение, гвоздика является первоклассной приправой.

Гвоздика-пряность нашла применение в медицине некоторых народов как средство, улучшающее **пищеварение**, укрепляющее **память**, помогающее при некоторых **глазных болезнях**.

Хирурги пользовались эфирным маслом из гвоздичного дерева как **сильным антисептиком**.

Вот что писал о гвоздике Одо из Мена:

В питье укрепляет желудок и печень,
Внутренним органам всем, без изъятия почти, помогает.
Воспламеняет любовь, если, весом в драхму, растертый,
Будет он выпит затем с молоком коровьим и свежим;
Выпитый часто, в мозгу укрепляет он памяти силу.

Рецепты народной медицины

На Украине гвоздику применяют для лечения **гипертонической болезни**. Берут 40 бутонов и заливают 4 стаканами воды. Кипятят на малом огне до

тех пор, пока останется 0,5 л. Отвар долго не портится. Его сливают в бутылку и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день (утром – натощак, остальные два раза – перед едой). Курс лечения длительный (1–2 года), но нормализуется давление стойко.

При **ревматизме, артрите, невралгических болях, простуде, бронхите, тошноте, поносе, метеоризме, умственной отсталости** рекомендуют ванны с эфирным маслом гвоздики, по 3–5 капель на полную ванну.

При **простуде, бронхите, невралгических болях** применяют ингаляции (1–2 капли масла).

При **зубной боли** положить влажный тампон с 1–2 каплями масла на больной зуб.

При **желудочных и кишечных болях, спазмах, тошноте, рвоте, легочных заболеваниях, кишечных паразитах** принимать внутрь 1–2 капли масла гвоздики с 1 ч. ложкой меда или в приправе к еде.



Внимание

С гвоздичным маслом, как с большинством эфирных масел, нужно обращаться осторожно: при дозе 1 г в день могут возникнуть явления интоксикации, а при более высоких дозах – серьезные расстройства нервной системы и психики.

Имбирь лекарственный

Ботаническая характеристика

Имбирь лекарственный – *Zingiber officinale* Roscoe – многолетнее травянистое растение из тропического семейства имбирных.

Корневая система представлена горизонтально простирающимся корневищем темно-желтого или белого цвета с отходящими от него многочисленными корнями. Корневище своеобразное, выглядит как цепь сросшихся друг с другом мясистых клубневидных утолщений разнообразной, весьма причудливой формы. От каждого «клубня» отходит один надземный побег.

Большая часть побегов имбиря вегетативные, высотой до 1 м, они образованы очередными листьями с длинными влагалищами, которые как бы вставлены друг в друга, образуя прочную колонну – ложный стебель. Самые нижние (точнее сказать, наружные) листья чешуевидные, средние и верхние (т. е. внутренние) – с хорошо развитыми ланцетными пластинками длиной до 20 см, на нижней стороне которых выражена центральная жилка. Листья с пластинками располагаются двурядно. Длина влагалищ нарастает от наружных листьев к внутренним, достигая у последних целого метра.

От некоторых клубней имбиря отходят более низкие генеративные побеги высотой 20–30 см. Они образованы цветоносным стеблем, густо покрытым чешуевидными светло-зелеными листьями с длинными влагалищами и почти неразвитыми пластинками. На верхушке такого побега располагается колосовидное соцветие длиной до 6,5 см. Цветок неправильный, имеет 3-зубча-



Это интересно

Дикорастущим имбирь в настоящее время не встречается нигде. Это исключительно культурное растение. Родина его – Юго-Восточная Азия, где имбирь употребляют с незапамятных времен. Есть сведения, что арабы вывозили отсюда эту пряность еще до нашей эры. Они доставляли ее и в южную Европу. С IX в. имбирь стал популярной пряностью в Англии, а позже и в других европейских странах. В XVI в. испанцы стали выращивать имбирь на Ямайке. Англичане и французы также освоили эту культуру в своих южноазиатских и африканских колониях.



Это интересно

В быту используют порошок тонкого помола из корневищ имбиря. Пряность называется, как и растение, — имбирь. Ее добавляют в пряничное тесто; употребляют для ароматизации и придания пикантного вкуса домашней колбасе, паштетам; применяют при фаршировании перца, баклажанов, кабачков и других овощей, а также при тушении мяса, рыбы, овощей. Имбирь входит в состав пряной смеси «карри», которая определяет вкус и запах кетчупов. Имбирем ароматизируют некоторые сорта печенья, кексов, бисквитов и других кондитерских изделий, добавляют в сладкие каши. Этой пряностью широко пользуются в производстве водок, настоек, наливок, безалкогольных напитков. Много имбиря расходуют при изготовлении имбирного пива, особенно популярного в Великобритании.

тую трубчатую чашечку, желтый венчик из 3 лепестков, 6 тычинок и пестик с нижней завязью, фиолетовым длинным столбиком и крупным рыльцем. Лишь одна тычинка нормальная (фертильная), с 2 пыльниками; 5 других — стерильны, видоизменены в нектарники и крупную фиолетовую губу в центре цветка. Каждый цветок располагается в пазухе довольно крупного и широко прицветного листа. Плод — 3-створчатая коробочка с мелкими угловатыми семенами черного цвета.

Имбирь хорошо растет и дает товарную продукцию только в тропических районах с высокой температурой воздуха и обильными осадками. Хорошо переносит затенение. Размножается вегетативно — отрезками корневищ, точнее, «клубнями» — отдельными утолщениями корневищ. Первый урожай можно выкапывать через 6–12 месяцев после посадки, когда растения отцветают, а листья увядают. Обычно уборку ведут вручную, подкапывая лопатами. Извлеченные из почвы корневища очищают от земли, корней и надземной части.

Однако выкопкой корневищ не заканчивается получение пряности. В разных странах применяют различную технологию обработки корневищ. В Латинской Америке их тщательно очищают от наружных пробковых тканей и сушат на солнце. Такую пряность называют белым, или ямайским, имбирем. Иногда корневища отбеливают известковым «молоком». В Старом Свете предпочитают производить черный имбирь: корневища замачивают в течение одной ночи в воде, потом счищают самый верхний слой коры и сушат на солнце. Кое-где даже не счищают корку, а хорошо промывают и сразу сушат. В других местах корневища перед сушкой ошпаривают кипятком. Черный имбирь обладает более сильным ароматом и жгучим вкусом.

Лекарственное значение

В корневищах имбиря содержатся 1,2–3% эфирного масла, главными компонентами которого являются сесквитерпен а- и б-цингиберен, определяющие аромат корневищ. Резкий жгучий вкус корневищам придает особая смола, называемая олеорезином, или гингеролом. Кроме того, в составе корневищ обнаружены более 50% углеводов, почти 4% жирного масла, более 4% клетчатки, большое количество микроэлементов.

Лекарственные свойства имбиря известны с давних времен. Имбирь у Авиценны встречается под названием «занджабил». В древней медицине корневище его рекомендовали для укрепления **памяти**. Использовали имбирь для улучшения **пищеварения**, как легкое **мягчительное средство**, как средство, возбуждающее похоть. Применяли его и как профилактическое средство от чумы. В традиционной медицине восточной Азии измельченные корневища назначали при **головных болях, бронхиальной астме**.

Наружно в виде отвара применяют для полоскания горла при **ангине**.

**Это интересно**

В настоящее время имбирь широко возделывают в тропиках Азии, Африки, Австралии, Америки. Крупнейшими экспортерами его в конце 80-х гг. были Индонезия, Тайвань, Индия, Малайзия, Таиланд, Фиджи. Больше всего эту пряность импортируют арабские страны, Великобритания и США. В России имбирь потребляется в небольшом количестве, но достаточно давно.

**Астроботаника**

Имбирь – растение Солнца. Корень его содержит силы Марса.

При **знойных угрях** рекомендуется чаще в пищу употреблять имбирь, который способствует очищению крови.

В «Словаре болезней» (1859) указывалось, что имбирь укрощает детский судорожный **кашель**, помогает извержению **мокроты**, накопившейся в гортани. Применяли его при **белях, водянке**. Там же отмечалось: «Имбирь также имеет свойства согреть тело, разводить мокроты, отворять пути и гнать из тела всякую нечистоту: укреплять слабый желудок, помогать пищеварению, утолять ворчание в желудке, унимать кровохарканье, протонять темноту в глазах и гнать песок и камень».

Имбирь хорошо помогает от **морской болезни**. Карибские моряки перед выходом в открытое море всегда жуют имбирь.

В китайской медицине существует мнение, что имбирь укрепляет **память**.

Рецепты народной медицины

В наши дни имбирь применяют при **расстройствах пищеварения, плохом аппетите, метеоризме, задержке мочеотделения, хроническом энтерите, отеках, ревматизме**. Обычно его принимают по 0,3–1,5 г корневища несколько раз в день.

Настойка имбиря применялась как **тонизирующее средство**, при **расстройствах пищеварения, потере аппетита**. Для приготовления настойки 150 г корня имбиря заливают 800 мл водки, настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 1 ч. ложке с водой 2 раза в день.

При **простуде** в качестве потогонного средства используется сладкий чай из имбиря. Для его приготовления 1 ч. ложку с верхом имбиря залить 1 ст. кипятка и настаивать в тепле 20–30 мин. Затем добавить 1 ст. ложку сахара, размешать и пить горячим. После приема чая лечь в постель, хорошо укрыться и пропотеть.

При **сухом и изнурительном кашле** взять на 1 майонезную банку меда 1 ч. ложку имбиря. Варить на медленном огне 4–5 ч. Полученную коричневатую-золотистую массу остудить. Когда она затвердеет, разделить на 15 кусочков. Принимать по одному кусочку 3 раза в день, за 3–5 дней кашель должен прекратиться.

При **эпилепсии** корень имбиря использовали в дозах от 1,2 до 3 г порошка (с сахаром или сиропом) на прием.

В восточноазиатских странах порошок или отвар из измельченного корневища назначают как седативное и антиспастическое средство при **головных болях невралгического и спастического характера**, а также при **бронхиальной астме, бронхите, тошноте и рвоте** (по 0,3–1,5 г несколько раз в день).

При **потере аппетита, затрудненном пищеварении, поносах, скоплении газов**, для профилактики заразных болезней, при **половом бессилии** принимают по 1–3 капли эфирного масла имбиря в день с 1 ч. ложкой меда.

Коричное дерево

Можно использовать эфирное масло имбиря для обогащения аромата сухого чая. Для этого в плотно закрывающуюся баночку капнуть 3–4 капли эфирного масла, затем насыпать 100 г чая. Плотно закрыть и, не открывая 3–5 дней, периодически встряхивать. После этого чай готов к употреблению.

При **ревматизме, артрите, радикулите, люмбаго, восстановлении сил после перенесенной операции, простудных заболеваниях, гриппе, импотенции** рекомендуются ванны: 7–9 капель эфирного масла на полную ванну. Температура горячей ванны 37–42 °С. Продолжительность не более 20 мин. Прохладная ванна может быть и более продолжительной.



Внимание

Не рекомендуется применять имбирное масло при беременности. Масло в чистом виде может вызвать раздражение кожи.

Коричное дерево

Ботаническая характеристика



Это интересно

В Библии корица упоминается многократно как особенно драгоценная ароматическая приправа. Самые первые упоминания о корице в Западной Европе относятся к 716 году и фигурируют в грамоте, пожалованной королем франков Хилпериком II монастырю Корби в Сомме.



Факт

Пряность, называемая корицей, имеет сладкий жгучий вкус и тонкий приятный аромат. Вкус и запах определяет, прежде всего, содержащееся в коре эфирное масло (0,8–1,5%), в состав которого входят альдегид коричной кислоты (65–75% массы масла), фелландрен и эвгенол.

Коричное дерево, или коричник цейлонский (это растение часто называют корицей, что в общем-то неправильно, ибо корица – это пряность, которую дает коричное дерево), – Cinnamomum zeylanicum Blume – вечнозеленое растение из семейства лавровых высотой 7–10 м (до 15 м) со светло-серой корой.

Для получения пряности коричник выращивают как кустарник. Стебли ветвей четырехгранные с тупыми гранями. Листья овальные, длиной 10–12 см (до 15 см) и шириной 4–6 см, кожистые, цельнокрайные, с 3–7 углубленными дуговидными жилками, сверху зеленые блестящие, снизу серо-зеленые.

Мелкие цветки собраны в зонтиковидные соцветия, расположенные на концах ветвей и в пазухах листьев. Околоцветник простой, чашечковидный, беловато-зеленый, мясистой консистенции, из 6 листочков, расположенных в 2 круга. Тычинок 8–10. Пестик с верхней 1-гнездной завязью. Плод – яйцевидная костянка со светло-коричневой веретеновидной ребристой косточкой (семенем).

Природные места обитания коричника цейлонского – влажные тропические леса в районах со среднегодовой температурой воздуха 26–27 °С и годовой суммой осадков 2000–3200 мм, довольно равномерно распределенных в течение года. Размножают его семенами и отводками. На второй-третий год жизни коричника срезают основной ствол у его основания, чтобы придать растению форму кустарника.

Для получения пряности ежегодно (а в Шри-Ланке и Индии даже дважды в год) срезают молодые побеги длиной примерно 3 м с диаметром ствола не менее 2,5 см. Стебли очищают от ветвей и листьев, которые используют для отгонки коричневого мас-

ла. Со стеблей снимают кору, а с нее удаляют верхний опробковевший слой. Оставшуюся внутреннюю часть коры высушивают на воздухе, прикрывая от прямых солнечных лучей. Сухая кора светло-коричневой или буро-желтой окраски. Это и есть пряность — корица. Для бытового использования ее обычно размалывают в порошок и расфасовывают в небольшие пакеты.

Лекарственное значение



Это интересно

«Кора эта представляет собой солнечный фимиам: перегонкой из нее можно добыть красную маслянистую квинтэссенцию очень острого вкуса, являющуюся прекрасным тоническим средством» (Ботанический словарь герметической медицины).



Это интересно

Лишь в XIII в. корица стала использоваться довольно широко благодаря венецианским купцам. Корица ценилась столь же дорого, как и перец, и пользовалась не меньшим уважением: ею ароматизировались многочисленные соусы, она придавала особый вкус тонизирующему белому сладкому вину. В XVI в. герой романа «Гаргантюа и Пантагрюэль» Ф. Рабле — Панург восхваляет достоинства «прекрасного сорта корицы и чудесного белого сахара, которые создают хорошее белое вино по божественному провидению».



Астроботаника

Корица содержит силу Солнца. Сбор — при Солнце в знаке Льва, около полудня.

В Средневековье вплоть до XVIII в. корица широко использовалась в качестве средства, стимулирующего пищеварительные функции. Корица повышает **секрецию желудочного сока**, стимулирует **дыхательную систему** и **систему кровообращения**.

В конце XVII в. врач и аптекарь Николай Лемени в своем «Всеобщем словаре простых лекарственных средств» (1698), длительное время имевшем большую популярность, утверждал: «Она (корица) приводит в движение мочу и жидкости, укрепляет желудок, сердце и мозг, способствует пищеварению, регулирует менструальный цикл и облегчает роды у женщин, избавляет от газов. В больших количествах приводит к перевозбуждению, вводит в состояние чрезвычайного беспокойства. В холодную погоду необходима пожилым людям, для флетматиков и меланхоликов, всех, у кого слабый желудок, плохое пищеварение; однако она совершенно не подходит молодым людям горячего и желчного темперамента».

В основном современные фитотерапевты согласны с Лемени, хотя у него есть и некоторые явные преувеличения.

Корица — прекрасное **тонизирующее средство** от **усталости** и при **потере аппетита**, особенно рекомендуемое при **астениях**, случающихся после перенесенного гриппа. Но она может также уберечь от гриппа, если выпить теплое вино с корицей, которое действует при простудных заболеваниях как снадобье, **общеукрепляющее** и убыстряющее циркуляцию крови.

Репутация корицы как средства, **возбуждающего чувственность**, тоже не лишена оснований.

Народные целители рекомендуют **гипертоникам** принимать корицу с медом или простоквашей.

Корица широко употребляется в восточной медицине. Считается, что она улучшает **настроение** и веселит, поддерживает и укрепляет силу **мозга, сердца** и **печени**, улучшает **зрение**.

Применяют ее и как **противоядие**, она будто бы выводит из организма гнилостные продукты и ядовитые вещества животного происхождения.

Ею натирают лоб и виски при **головных болях** простудного происхождения.

Восточные медики уверены, что корица обладает мочегонным действием, полезна при **водянке, сердцебиениях, нервных расстройствах, мокром кашле, потере голоса**, незаживающих и **гноящихся**

Шафран



Это интересно

Вплоть до XVIII в. корица изготовлялась исключительно из дикорастущего растения, и лишь в конце XVIII в. голландцы стали культивировать коричное дерево в Республике Шри-Ланка, которая остается и по сей день основным ее экспортером.



Это интересно

С открытием Васко да Гама в 1498 году пути в Индию через мыс Доброй Надежды португальцы достигли Цейлона, основного места производства корицы, и сразу же установили монополию на торговлю ею. Корой коричневого дерева аборигены должны были платить колонизаторам дань. Эту же практику в XVII в. возобновили голландцы, когда, в свою очередь, вытеснили португальцев с Цейлона.

ранах. Полагают, что лечебные свойства корица сохраняет до 15 лет.

Корица широко употребляется в аптечном деле для улучшения вкуса и запаха лекарств.

Вот что говорит о лечебных свойствах корицы Одо из Мена:

Есть, говорят, у корицы два вида, однако гораздо Тот драгоценней, который считается более тонким: Вместе со сладостью он и сильнее язык обжигает. Сушит влагу желудка, его ж самого укрепляет, Делает так, что еду он скорей переваривать станет. Примешь – и печень излечит, очистит мочу и теченье Ретул, катар успокоит и влагой наполненный кашель. Ту разновидность водянки, какую зовут тимпанитом, Как и страдание почек, обильным приятием лечит. Лечит укусы рептилий, а если берется с глазными Средствами вместе она – водянистые влаги осушит. Если же с уксусом крепким ее сочетают, прилежно Тертой к лицу приложив, – избавляют его от веснушек.

Рецепты народной медицины

Рекомендация при **гриппозных состояниях** и первых **приступах озноба**: выпить грог из половины выдавленного лимона, 1 ст. ложки меда и 200 мл горячей воды, в которой прокипятить немного корицы и один бутон гвоздики. Настаивать 20 мин.

Смесь от **диспепсии**: смородина черная (листья) – 10 г; корица цейлонская, гвоздика (бутоны) – по 1 г. Настаивать в 1 л воды. Принимать по 200 мл после еды.

При **несварении желудка, дискинезии, кишечных инфекциях, гриппе, простудных заболеваниях**, для стимуляции **кровообращения**, при **сердцебиениях, гипотонии, импотенции** применяют внутрь по 2–3 капли эфирного масла с 1 ч. ложкой меда или варенья в стакане воды.

При **заболеваниях верхних дыхательных путей, депрессивном состоянии** рекомендуются ингаляции: 2–3 капли эфирного масла.



Внимание

Эфирное масло не употреблять при беременности, во время химиотерапии при лечении рака, при повышенной чувствительности кожи, нервных истощениях.

Шафран

Ботаническая характеристика

Шафран посевной – *Crocus sativus* L. – многолетнее клубне-луковичное растение из семейства ирисовых, или касатиковых.

От луковицы, одетой бурыми чешуями, отходят корни и надземный побег, состоящий из листьев и цветка. Листья имеют длинные влагалища, вложенные друг в друга, образующие ложный стебель и прикрывающие трубку цветка. Нижние листья без листовых пластинок, верхние — с крепкими узколинейными пластинками, направленными вверх почти вертикально. Каждый побег несет от 6 до 15 таких узких торчащих листьев, между которыми располагается крупный прямостоячий цветок светло-фиолетовой, иногда почти белой окраски, причем внутренняя его поверхность чаще всего бывает белой или желтой.

Цветок шафрана состоит из простого венчиковидного околоцветника с очень длинной и довольно тонкой трубкой, доходящей фактически до луковицы, и 6-листного отгиба воронковидной формы, 3 тычинок и пестика. Пестик с нижней 3-гнездной завязью, длинным нитевидным светло-желтым столбиком длиной около 10 см и 3 рыльцами.

Поскольку это растение прославили именно рыльца, стоит рассказать о них чуть подробнее. А рыльца шафрана замечательные, они красно-оранжевые или темно-оранжевые, крупные, длиной 3—3,5 см, выставляются из околоцветника в начале цветения вертикально, а к концу — свисают между его долями. Рыльца имеют сильный приятный запах и пряно-горьковатый вкус. В сухом сырье их окраска становится темно-красно-бурой. Плод — продолговатая трехгранная коробочка, развивающаяся почти на уровне почвы, с многочисленными семенами. Однако они завязываются далеко не всегда.

Шафран посевной имеет интересную особенность — цветет осенью, в сентябре-октябре, когда все «нормальные» растения имеют зрелые плоды. Цветки раскрываются в ясные сухие дни около 10 часов утра. Каждый цветок бывает раскрытым не более двух дней, а общая продолжительность цветения плантации редко превышает две недели. Плоды же созревают только следующей весной.

Шафран — растение, из которого производится пряность с таким же названием. Пряность шафран представляет собой высушенные рыльца пестика. Ее ароматические качества определяются эфирным маслом, содержание которого колеблется от 0,4 до 1,3%.

Лекарственным сырьем служат рыльца цветков. Собирают их в сухую погоду после полудня в течение всего периода цветения растения. Срывают только что распустившиеся цветки и сразу выщипывают из них рыльца, избегая захвата тычиночных нитей, которые снижают качество сырья. Сушат в сушилке на мелких ситах приблизительно 15 мин.



Факт

Сейчас шафран выращивают в Европе только в Испании и южных районах Франции. В южной Азии эта культура распространена шире. В бывшем Советском Союзе поставщиками этой пряности были Азербайджан и Крымская область. Сейчас в России шафран выращивается в крайне ограниченном количестве в Дагестане и других регионах Северного Кавказа, но в основном поступает к нам из дальнего зарубежья.

Лекарственное значение

Это интересно

Дикорастущим шафран посевной не встречается. Это культурное растение, издавна разводимое во многих азиатских странах. Известно, что правители Вавилона и Древней Персии любили обувь, окрашенную шафраном, а их жены – платья из тканей, которые красили этим растением. С VIII в. шафран разводят на юге Европы. Сюда его завезли арабы во время завоевания ими Иберии (территория современной Испании). Повидимому, в древние времена шафран ценился больше как эффективный краситель. В Средневековье его использовали как краску для волос. По преданию, английский король Генрих VIII запретил придворным дамам красить волосы шафраном, справедливо полагая, что его нужно употреблять только по прямому назначению – как пищевой продукт. Большая часть кушаний средневековых европейских вельмож сдабривалась шафраном.

Астроботаника

Шафран – растение Солнца. Собирают при Солнце в Рыбах или при Луне в Раке.

Это интересно

Пряность шафран придает прекрасный специфический аромат и приятную окраску булочкам и другим выпечкам, кондитерским изделиям. Им ароматизируют некоторые сорта сыров и колбас. В Западной Европе шафраном часто сдабривают рыбные блюда. Кроме замечательно-го запаха шафран привлекателен тем, что придает блюдам золотистый цвет.

Сухая пряность на ощупь как бы жирная, запах ее своеобразный, слегка одуряющий, вкус пряно-горьковатый. Она очень гигроскопична, поэтому ее хранят в герметичной таре не более двух лет. Для получения 1 кг нужно собрать рыльца с 150–220 тыс. цветков! Поэтому цена шафрана всегда была очень высокой. Известно, что в Средние века за подделку этой пряности виновников сжигали на костре или заживо закапывали в могилы.

Кроме красящих веществ рыльца содержат также флавоноиды, витамины В₁, В₂, жирное масло, азотистые вещества, сахара, кальций и калий.

В медицине препараты шафрана оказывают **мочегонное, антисептическое** и **противосудорожное действие**. Их используют для лечения **сердца**, различных **заболеваний крови (лейкемии и др.)** и как **болеутоляющее средство**.

Водный настой растения в народной медицине нашел широкое применение для лечения **стенокардии**, функциональных **заболеваний сердца и почек**. Это хорошее мочегонное и противовоспалительное средство, оно незаменимо при **почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей**, при **нарушении менструального цикла (аменорея, дисменорея)**; как успокаивающее и противокашлевое средство при сухом **бронхите, коклюше**; как успокаивающее при **истерии с нервными припадками**, для профилактики и купирования судорог **у больных эпилепсией**.

Народная медицина применяла рыльца шафрана для улучшения настроения, оздоровления органов чувств, избавления от гнилости лимфы.

Рыльца шафрана в виде водного настоя используют в качестве средства, возбуждающего **половую активность** и тонизирующего **нервную деятельность**. Действие шафрана усиливается в смеси с имбирем и черным перцем.

В «Салернском кодексе здоровья» написано:

Мнение есть, что шафран придает и отраду, и бодрость;
В члены вливает он силу и печень у нас обновляет.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя 1 ч. ложку рылец залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин, процедить через 2–3 слоя марли и охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при функциональных **расстройствах сердечной деятельности, нервной системы**.

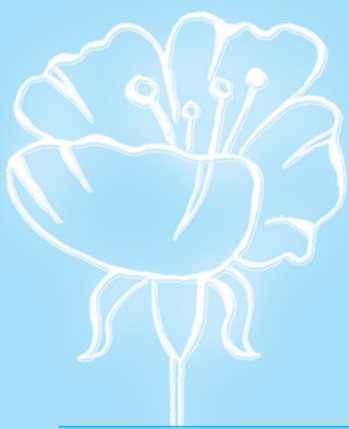
Местно водный настой назначают в виде примочек при **воспалительных заболеваниях глаз** (конъюнктивиты, кератиты), компрессов или влажных повязок при лечении **гнойных ран** на коже.

Так называют субтропические культурные растения, относящиеся к подсемейству померанцевых (Aurantioideae) семейства рутовых (Rutaceae). Центральный род этого подсемейства – цитрус (*Citrus* L.), поэтому и подсемейство часто называют цитрусовым. Разводят разные виды цитрусов ради вкусных плодов, к тому же богатых витаминами, особенно аскорбиновой кислотой (витамином С). У нас слова «лимон», «апельсин» давно ассоциируются с понятием «витамины», поэтому плоды цитрусов стараются давать больным и детям. К цитрусовым относят примерно два десятка видов. Мы познакомимся лишь с четырьмя из них, плоды которых чаще других бывают на российских рынках (в последние годы практически постоянно), поэтому довольно активно используются народными лекарями: апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин. У них немало общего в морфологии и биологии, что неудивительно, ибо это близкие родственники – все они относятся к одному роду *Citrus*.

Все они – невысокие вечнозеленые деревья высотой 3–6 м (редко 12 м), часто с колючками. Листья у них очередные, цельные, плотные, почти кожистые, снабжены крылатыми черешками. Если рассматривать листовые пластинки на просвет, отчетливо видны светлые точки, представляющие собой внутренние железки, продуцирующие эфирное масло, поэтому листья душистые, особенно при растирании. В пазухах листьев расположены одиночные цветки или малоцветковые соцветия-кисти. Цветки каждого рассматриваемого здесь вида правильные, обоеполые, устроены однотипно и примерно одинаковы по размерам – их диаметр 3–4 см. В каждом из них 5 зеленых чашелистиков, 5 свободных белых лепестков, многочисленные тычинки и пестик с многогнездной верхней завязью. Все цветки обладают приятным ароматом.

Ягодообразный плод цитрусовых называют померанцем, такой тип плода свойствен только цитрусовым. Мякоть плода образуют, как ни странно, разросшиеся и наполнившиеся соком волоски, которые покрывают внутренние стенки завязи (их называют соковыми мешочками). В каждой дольке мякоти расположено одно или несколько семян, но в культурных сортах семян мало, а может и не быть совсем. Это результат направленной селекции на бессемянность, так как семена ухудшают пищевые качества плодов цитрусов, а для размножения растений практически не используются – цитрусовые размножают вегетативным путем, преимущественно прививками на подвоях-сеянцах понцируса и других неприхотливых видов померанцевых.

Плоды обладают целебными качествами и высокими вкусовыми достоинствами, их едят свежими, перерабатывают на соки, компоты, цу-



Апельсин

каты, различные кондитерские изделия. Они служат основой для многих прохладительных напитков: ситро, лимонадов и т. п. Сухие корки плодов отпугивают моль, что используется в быту.

Апельсин

Ботаническая характеристика



Это интересно

Предполагают, что апельсин начали культивировать примерно 4 тысячи лет назад в южной или Юго-Восточной Азии. Известно, что в Китае его выращивали уже за 2200 лет до н.э. Апельсин сладкий появился в Европе в начале XVI в., когда португальские мореплаватели привезли его из Китая. Однако с горьким апельсином, или померанцевым деревом, Европа познакомилась приблизительно в тысячном году, когда он был завезен в Испанию арабами, которые использовали его преимущественно как лекарственное растение.



Это интересно

В древнем Китае если молодой девушке дарили апельсин, это означало предложение руки и сердца; во Вьетнаме часто дарили апельсин молодым супружеским парам.



Астроботаника

Апельсин – растение Солнца. Символизирует целомудрие.

Апельсин сладкий, или китайский, – *Citrus sinensis* (L.) Osbeck – довольно высокое дерево, вырастающее до 7–9 м, с почти шаровидной густой кроной.

Есть отдельные деревья в тропиках Азии, больше похожие своими размерами на наш дуб, чем на цитрус. Представьте себе дерево апельсина высотой 12 м, с мощным толстым стволом и огромной кроной. Конечно, такие гиганты привлекают внимание, но для сбора плодов, несомненно, удобнее небольшие деревья, поэтому на большинстве плантаций апельсиновые деревья редко превышают в высоту 3 м. Стебли молодых ветвей угловатые. Листья овальные, реже продолговатые, острые на верхушках, темно-зеленые, почти цельнокрайные, с узкокрылатыми черешками. В пазухах листьев развиты колючки.

Цветки расположены в пазухах листьев по одному или немногочетковыми пучками. Они с белым венчиком, душистые, вырабатывают много нектара, опыляются насекомыми. Плоды шаровидные, диаметром до 10 см, с желто-оранжевой или оранжевой гладкой или шероховатой коркой, с трудом отделяющейся от кисло-сладкой оранжевой мякоти. Созревают не одновременно. Масса некоторых рекордных плодов достигает 500 г, но обычно плоды весят 100–200 г. Мякоть плода кисло-сладкая, оранжевая, в 9–13 плохо разделяющихся дольках. Правда, у некоторых современных сортов корка очищается от мякоти легко, и ее дольки разделяются без труда. Дольки состоят из группы гигантских (в несколько сантиметров) продолговатых клеток, которые на самом деле являются трансформированными волосками, ставшими мякотью. Эти волоски зарождаются из внутренней белой части кожуры, или цедры, окрашенной снаружи в желто-оранжевый цвет и содержащей пузырьчатые мешочки, где накапливается эфирное масло, выступающее на поверхности плода.

В настоящее время апельсин – самая распространенная в мире цитрусовая культура. Апельсиновые плантации занимают 500 тыс. га. Ежегодно собирают около 30 млн. т плодов этого растения. Больше всего выращивают апельсинов в США, Бразилии, Испании, Италии, Японии. Однако наибольший успех пришел к апельсинам благодаря широко развитой индустрии производства фруктовых соков, а также благодаря признаваемым за апельсинами высоким содержанием витаминов, в основном витамина С, особенно необходимого зимой.

В России все апельсины привозные, так как у нас нет подходящих по природным условиям мест для его разведения: апельсин подмерзает уже при $-9\text{ }^{\circ}\text{C}$. А выращивать апельсины в оранжереях для получения плодов экономически невыгодно. Их выращивают лишь в ботанических садах с демонстрационными целями. Некоторые любители разводят апельсин как комнатное растение.

Лекарственное значение



Это интересно

Свое название апельсин получил от немецких слов *Apfel*, что значит «яблоко», и *Sina* – «Китай». Китайским яблоком называли в Европе апельсин, показывая тем самым, откуда европейцы узнали про него. Французы назвали апельсин «оранж» от арабского «наранжи», что значит «золотистый». Это название породило слово «оранжерея». Первые такие сооружения, оказывается, строили именно для выращивания апельсинов.



Это интересно

С апельсином связано и название города Ораниенбаум. Знаменитый сподвижник Петра Великого князь А. Меншиков в 1714 году под Санкт-Петербургом построил дворец с оранжереями. В них выращивали апельсины. За местечком закрепилось название Ораниенбаум от французского «оранж» – апельсин и немецкого *Baum* – дерево. Екатерина Великая возвела Ораниенбаум в ранг города и утвердила его герб, на котором красуется дерево апельсина.

Апельсин – одно из самых популярных в мире пищевых растений. Он широко известен не только в субтропических и тропических регионах, где его выращивают, но и в странах с умеренным и холодным климатом, куда его плоды завозят достаточно регулярно и в немалом количестве. Мякоть составляет 70% массы плода. В ней содержатся 6–8% сахаров, 1–2% кислот (в основном лимонной), каротин (провитамин А), витамины С, В₁, В₂, РР.

Сладкое апельсиновое дерево (*Citrus sinensis*) в дикорастущем состоянии не встречается. Оно было выведено усилиями китайских селекционеров ради превосходных на вкус плодов, обладающих также некоторыми полезными для здоровья свойствами. Однако у апельсина есть не только сладкая разновидность. Один из подвидов апельсина называется померанцем, или горьким апельсином (*Citrus aurantium amara*). Его плоды с ароматной горькой кожей и кислой мякотью в свежем виде не съедобны, зато в отличие от сладкого апельсина обладают многими целебными свойствами.

Плоды померанцевого дерева, вернее, его цедру, обладающую **тонизирующими свойствами** и являющуюся желудочным средством, используют в виде настоек или сиропа, а также применяют для устранения неприятного вкуса отдельных медикаментов, действие которых усиливается свойствами цедры. Из цветков померанцевого дерева выделяют экстракт, который в настоящее время часто используется вместе с сахаром или сладкой водой как транквилизатор. Это к тому же и мягкое **антиспазматическое средство**, которое может применяться очень широко. Наконец, из листьев померанцевого дерева получается прекрасная настойка, приятный вкус и **болеутоляющие свойства** которой особым образом действуют на симпатическую нервную систему. Она рекомендуется, в частности, людям, **страдающим бессонницей**. Кроме того, в больших дозах листья померанцевого дерева используются в виде порошка при **эпилепсии**: это средство делает приступы менее сильными и более редкими. Цедра померанцевого дерева находит применение в приготовлении тоников и других видов содовой воды.

Плоды апельсина сладкого применяют как витаминосодержащий пищевой продукт, пригодный для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов**. Поскольку в апельсинах содержится много витаминов и солей калия, их включают в диеты больных **гипертонической болезнью** и **атеросклерозом**. Потребление в пищу апельсинов полезно при **заболеваниях печени, ожирении, подагре**.

Апельсиновый сок возбуждает **аппетит** и улучшает **пищеварение**.

⚠ Внимание

Сок противопоказан в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом энтероколите и панкреатите, гастрите с повышенной секреторной активностью.

Рецепты народной медицины

При **гипертонии** принимать до еды 70 мл сока апельсина сладкого с одной столовой ложкой меда. Мед добавляют перед приемом. В день пить не более 200 мл сока.

Содержащиеся в листьях и неспелых плодах апельсина эфирные и горькие вещества стимулируют **выделение пищеварительного сока**. Листья и цветки апельсина в дозе 2–4 г на стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

При **хронических запорах** рекомендуют пить апельсиновый сок или есть апельсины вечером перед сном и утром натощак.

Для остановки **маточного кровотечения** (а также при климаксе) очищенную кожуру 6–7 апельсинов уваривать в 1,5 л воды до тех пор, пока не останется 0,5 л отвара, к которому добавить сахар по вкусу. Принимать по 4 ч. ложки 3 раза в день.

Две-три капли эфирного масла с 1 ч. ложкой меда или 1 стаканом сока, или на кусочке сахара принимают 2–3 раза в день как желчегонное, нормализующее обмен веществ, стимулирующее иммунную систему, снижающее кровяное давление, при **хроническом бронхите, умственном переутомлении, депрессиях, бессоннице**.

При **утомлении, усталости**, для нормализации **углеводно-жирового обмена**, при разного рода **дерматитах**, для повышения **сопротивляемости к инфекции** применяют ванны. Берут 6–8 капель масла на ванну. Температура горячей ванны 37–42 °С. Продолжительность 15–20 мин. Температура прохладной ванны 33–36 °С. В ней можно оставаться 45–60 мин.

Для профилактики **воспаления десен** и **стоматитов** применяют ежедневно полоскание: 1–2 капли масла на 1 стакан воды.

При **кровоточивости** и **воспалении десен, пародонтозе** наносить на десны смесь эфирного и растительного масел в соотношении 1:1.

Грейпфрут

Ботаническая характеристика

Грейпфрут — *Citrus paradisi* Macfady — довольно крупное дерево высотой 6–15 м с округлой густооблиственной кроной.

Ветви его с небольшими колючками. Листья удлинленно-яйцевидные, длиной от 10 до 20 см, сверху голые, глянцевые, снизу слабоопушенные, с ширококрылатыми черешками. Цветки собраны в 3–20-цветковые кисти.

Плоды шаровидные, несколько приплюснутые, с толстой (до 1 см толщиной) желтой или желто-зеленой коркой, сравнительно легко отде-

ляющейся от слегка горьковатой серовато-зеленой или розовой мякоти. Дольки мякоти (соковые мешочки) крупные. В каждом плоде 12 долек. В кожуре и беловатых обкладках сочных долек плода содержится гликозид нарингин, придающий мякоти плодов специфический горьковато-пряный привкус. Плоды грейпфрута более крупные, чем у других цитрусовых, — до 15 см в диаметре, масса одного плода 400–600 г, в отдельных случаях достигает 6 кг.

Морозостойкость грейпфрута слабая, поэтому его культивируют в более теплых областях, чем другие цитрусовые.

Лекарственное значение

Факт

 Грейпфрут считается гибридом апельсина и пампельмуса (*Citrus grandis* L.), который возник несколько столетий назад в Центральной Америке. Относительно широкое распространение получил лишь в начале XX в. Возделывают его больше всего в США. На эту страну приходится 80–90% мирового производства плодов грейпфрута, а оно оценивается в 4 млн. т в год. В последние годы плантации расширяются и в других странах, особенно в Японии и Индии. В России продаются исключительно импортные плоды грейпфрута.

Плоды грейпфрута применяют в медицине как витаминосохраняющий пищевой продукт, пригодный для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов**. Сок плодов обладает **тонизирующим свойством**, поэтому его желательно включать в меню ослабленных больных. Потребление плодов в пищу способствует восстановлению бодрости после **физического переутомления**.

Одно из важнейших целебных свойств грейпфрута — предотвращение **кровоизлияний**, он очень полезен при функциональных **расстройствах печени**.

Считается, что плоды грейпфрута и сок из них способствуют профилактике **атеросклероза**. Полезны эти продукты и при **гипертонической болезни**.

Клинические испытания показали, что сок грейпфрута усиливает действие инсулина при **диабете**.


Эфирное масло грейпфрута получают холодным прессованием. Оно содержит лимонен, пинен, цитрал, гераниол. Аромат свежий, напоминающий запах лимона.

Применение эфирного масла внутрь восстанавливает **саморегуляцию клеток**, нормализует **работу печени** и **желчного пузыря**, **очищает кровь**, помогает при расстройстве **пищеварения**.

Вдыхание аромата грейпфрутового масла оказывает **тонизирующее действие**, способствует хорошему настроению.

Сок, мякоть и корка плодов грейпфрута нашли свое применение в косметике.

Факт

 Мякоть у грейпфрута составляет от 45 до 70% плода. В ней содержатся 4–7% сахаров, 1,5–2,5% кислот, витамины С, В₁, Р, горький гликозид нарингин, содержащийся в основном в пленках соковых мешочков. Плоды едят свежими и перерабатывают на сок, варенье, компот.

Рецепты народной медицины

Для предупреждения **атеросклероза** съедать ежедневно **натошак** по 1–2 грейпфрута средней величины.

Боли в печени исчезают, если взять 1/4 стакана растительного масла, смешать с таким же количеством сока грейпфрута и выпить смесь перед сном через 2 ч после еды. Предварительно сделать очистительную клизму. Лечь спать на правый бок. Утром клизму повторить.

При **заболеваниях печени** и **желчного пузыря** рекомендуется ежедневно принимать 2–3 капли грейпфрутового масла с 1 стаканом фруктового или овощного сока.

Лимон

При **нечистой жирной коже** используют масло для тела: 5–7 капель эфирного масла на 10 мл растительного.

При **веснушках** и **пятнах на лице** рекомендуется протирать лицо тампоном, смоченным в соке грейпфрута, или его ломтиком.

Огрубевшую кожу рук и кожу на локтях можно сделать мягкой, если их массировать ежедневно по 10 мин долькой или коркой грейпфрута.

Лимон

Ботаническая характеристика



Факт

Лимон введен в культуру предположительно в южной или Юго-Восточной Азии. Первые достоверные упоминания о разведении этого растения относятся к территории современных Индии и Пакистана. Оттуда его позаимствовали арабы и стали разводить на Ближнем Востоке и в Северной Африке примерно с XI в. Позже, в XII столетии, они завезли лимон в Испанию и Италию.

Лимон — *Citrus limon* (L.) Burm. fil. — низкорослое колючее дерево высотой 3–5 м (до 10 м) со слегка вытянутой или раскидистой кроной.

В культуре лимону нередко придают кустовидную форму. Стебли молодых побегов с красновато-фиолетовым (антоциановым) оттенком. Листья продолговато-яйцевидные или ланцетные, заостренные на верхушке, сверху темно-зеленые, снизу светлее, по краю мелкозубчатые, с короткими толстыми почти некрылатыми черешками.

Цветки одиночные, парные или собраны в немногочетковые небольшие кисти, с приятным ароматом. Лепестки белые, снаружи красноватые, мясистые, сильно отогнутые. Завязь 8–10-гнездная. Цветение и плодоношение почти непрерывное в течение всего теплого времени вегетационного периода, поэтому на одном и том же растении можно увидеть одновременно и цветки, и зрелые плоды. Плоды эллиптические, с желтой («лимонной») коркой, практически не отделяющейся от мякоти, 3–10 семенами, нередко бессемянные. На вершине плода часто бывает выражено сосковидное образование. Мякоть кислая, зеленовато-желтая, состоит из 8–10 долек.

Размножают лимон, как правило, зелеными черенками.

Лекарственное значение

Лимоны широко применяли в древней медицине и в период Средневековья. Авиценна считал лимонный сок могучим **сердечным средством**, полезным против лихорадочных сердцебиений, а также при лечении **желтухи**. Давал его беременным женщинам для облегчения **пищеварения** и против **рвоты**.

По описаниям Абу аль-Беруни (X–XI вв.) лимон дубит желудок и укрепляет сердце.

В Средние века и эпоху Возрождения лимон имел славу противочумного средства, а также как мочегонное при **мочекаменной болезни**. Настойка цедры лимона в вине применялась при **обмороке**.

Мухаммад Хусейн Шерази (XVIII в.) считал, что лимон имеет холодную и сухую натуру и помогает при **заболеваниях печени** и **желудка**, когда наблюдаются изменения их природы в горячую сторону: при острых гепатитах, токсических поражениях печени и гипoaцид-

Факт

Мякоть в плодах лимона составляет примерно 60% массы. В плодах содержится до 4–6% лимонной и других кислот, 2–4% сахаров, витамины С, В₁, В₂, Р, Д, флавоноиды (особенно в кожуре) и др. В мякоти лимонов обнаружены пектиновые вещества, соли калия, меди, в семенах – жирное масло, горечи. Кожура плодов содержит эфирное масло. Лимон находит большой спрос в парфюмерно-косметическом производстве.

ных гастритах, лихорадочных состояниях и заболеваниях, возникающих от гнилости в крови, то есть при **инфекционных заболеваниях** и **сепсисе**. Он рекомендовал лимоны при лечении **бронхиальной астмы, ангины**, для нормализации сердцебиения, в качестве противоядного средства, особенно при **укусах насекомых**, а также для устранения **похмелья**.

Сок лимона очищает лицо и рассасывает **прыщи**.

Если смазывать лоб и виски нагретой мякотью лимона, это помогает от **головной боли**, возникающей в жаркую погоду.

Прием лимона с черным чаем и медом предупреждает возникновение **кашля**.

В отечественной медицине лимонный сок издавна использовался против **цинги**, свежесжатым лимонным соком смазывали **дифтерийные налеты** в горле.

Лимонный сок в смеси с водой применялся при **болезнях печени, лихорадочных** и **воспалительных заболеваниях**.

Корка лимона, сваренная в сахаре, употреблялась для улучшения **пищеварения**.

Факт

Сейчас лимон широко культивируется во всех субтропических районах земного шара. Ежегодно собирают около 4 млн. т плодов этого citrusа. Больше всего лимонных садов в Италии, Индии и США. В России промышленных плантаций этого растения нет совсем. Все потребляемые нами лимоны привозные. Правда, любители выращивают лимон на подоконниках как комнатное растение. В комнатной культуре популярен лимон Павловский. Название пошло от села Павлово Нижегородской области, где впервые начали разводить комнатный лимон.

Наружно свежесваренный лимон прикладывался к подложечной области в виде горчичника **при рвоте** у беременных как отвлекающее средство.

В народной медицине плоды лимона в свежем и переработанном виде (варенье, сиропы, соки, джем и др.) широко применяются при **заболеваниях желудка** (гастриты с пониженной кислотностью), **болезнях печени** (желтуха, хронические гепатиты) и **желчных путей** (острые и хронические холециститы, камни желчного пузыря), **почек** (почечнокаменная болезнь, хронические нефриты, циститы и др.), **суставных** и **мышечных болях** (подагра, ревматизм, радикулиты, миозиты, невралгии разной этиологии и др.), в качестве кровоостанавливающего средства при носовых, желудочных **кровотечениях**, кровотечениях из десен и других органов, в качестве жаропонижающего, противовоспалительного и тонизирующего средства при самых разных **инфекционных заболеваниях** (ангина, пневмония, туберкулез, сыпной тиф, болезнь Боткина и др.).

Сок или мякоть лимона хорошо утоляют жажду при высокой температуре. Лимон используют в пищу при **цинге, кровоточивости десен, стоматите**. При слабом сердце рекомендуется жевать корку лимона.

Лимон и продукты, приготовленные на его основе, могут нанести вред больным гиперацидной формой гастрита, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных еще больше повышает секрецию желудочного сока, вызывает изжогу, сильные спастические боли и даже рвоту, в результате состояние больных ухудшается. Такие больные могут употреблять лимоны в небольшом количестве (1–2 дольки) с чаем и только после еды.

**Внимание**

Наружно лимонный сок применяют при **грибковых заболеваниях** кожи, а также при жирной **себорее кожи** лица и волосистой части головы. Им снимают зуд при **экземах**. Сок лимона входит в состав ряда лосьонов, в частности предназначенных для удаления **веснушек** и **пигментированных пятен** с лица.

Рецепты народной медицины

Гипертоникам рекомендуется за один прием употреблять мякоть половины (30–50 г) или одного (70–100 г) лимона вместе с кожурой 3–4 раза в сутки.

Больных **сахарным диабетом** лечат свежими лимонами по той же схеме.

Лимон, пропущенный с кожурой через мясорубку и смешанный с медом (по вкусу), полезен при **бронхите, бронхиальной астме, плеврите, туберкулезе**.

Эффективное народное средство от **кашля**: лимон варят на медленном огне в течение 10 мин, затем нарезают пополам и выжимают сок в стакан. 2 ст. ложки глицерина тщательно размешивают с лимонным соком, затем доверху заполняют стакан медом, размешивают вновь. При редком кашле принимают по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день до еды. При ночном кашле рекомендуется принимать по 1 ч. ложке перед сном. При очень сильном кашле необходимо принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день. Это средство рекомендуется как взрослым, так и детям.

При **фарингите** сок лимона, разведенный с водой в соотношении 1:2, применяют для полосканий.

В итальянской народной медицине отвар лимонов вместе с коркой употребляют как хорошее средство при **малярии**.

Для **омоложения организма** готовят смесь сока 4 лимонов и 300 г тертого чеснока, принимают по 1 ч. ложке на стакан воды за 30 мин до еды.

Лимонная корка с мякотью применяется для снятия **мозолей на ногах**. На ночь, распарив ногу, привязывают корку с мякотью к мозоли, через 2–3 дня мозоль размягчается и ее можно аккуратно снять.

Спиртовая настойка (1:10) лимонной корки (цедры) **возбуждает аппетит, успокаивает центральную нервную систему** и служит общеизвестным средством против **рвоты** и при **обмороках**.

При **мочекаменной болезни** до установления типа камней принимать сок лимона по 50 г 3 раза в день.

При **увеличении печени**: вечером залить кипятком 3 разрезанных лимона, утром выпить натощак.

При **насморках, синуситах**: закапывать 3–4 капли сока в нос несколько раз в день.

При **носовых кровотечениях** – положить в нос ватный тампон, пропитанный лимонным соком.

При **ангинах** хорошо полоскать горло соком 1 лимона, смешанным со стаканом теплой воды.

Факт



Свежий сок лимона хорошо очищает ржавчину с поверхности металлической посуды и выводит пятна (чернильные, винные, от чая) с хлопчатобумажной одежды. Натерев лимоном запачканные места, изделие или ткань держат на солнце 0,5–1 ч, затем споласкивают теплой водой. Ржавая металлическая посуда после смазывания лимонным соком сразу же вытирается тряпкой и промывается водой.

Для **промывания глаз новорожденного** и при **блефаритах**: по 1–2 капли лимонного сока на 1 стакан кипяченой воды.

При **мигрени** – компрессы с лимонным соком на лоб или кусочки лимона на виски.

При **отморожениях** – натирать отмороженные участки тела лимонным соком.

При **ломкости ногтей**: в течение недели утром и вечером делать аппликации с лимонным соком.

Для **сохранения белизны зубов**: еженедельно чистить зубы лимонным соком.

Глистогонное средство: размельчить кожуру, мякоть, семена одного лимона; настаивать 2 ч в воде с медом, процедить и отжать, выпить перед сном.

При **острицах**: каждое утро принимать натощак семена лимона, измельченные с медом.

При **жирной коже** протирают лицо смесью лимонного сока и одеколona, взятых поровну.

В жаркую погоду можно хорошо освежить вспотевшее лицо, протерев его ломтиком лимона.

Соком лимона или кусочками мякоти плода смазывают участки тела в местах укуса насекомых.

Мандарин

Ботаническая характеристика

Мандарин – *Citrus unshiu* (Swingle) Marc. – *слаборослое дерево* высотой 2–4 м с раскидистой кроной.

Листья яйцевидные или эллиптические, туповатые на верхушке, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу светло-зеленые, матовые, с выступающими жилками, цельнокрайные или мелкопильчатые, черешки короткие, длиной до 2 см.

Цветки ароматные, расположены поодиночке или парами в пазухах листьев, реже собраны по 2–5 шт. Большая часть тычинок с недоразвитыми пыльниками, не продуцирующими полноценную пыльцу, поэтому многие цветки функционируют как женские. Плоды шаровидные, слегка сплюснутые, диаметром от 4 до 8 см, с тонкой оранжевой («мандариновой») кожисей, легко отделяющейся от мякоти. Кожура весьма богата железками, обильно вырабатывающими эфирное масло, струйки которого легко увидеть при раздавливании кожуры. Мякоть сладкая, желто-оранжевая, состоит из 10–12 хорошо разделяющихся долек. Масса одного плода от 30 до 100 г. Плоды без семян или с немногочисленными семенами.

Факт

В субтропических районах российского Причерноморья можно выращивать мандарины, но свободных площадей для закладки крупных плантаций здесь нет. Мандарины встречаются изредка лишь в индивидуальных садах местных жителей. В российских городах этот цитрус поступает в основном из ближнего зарубежья: Абхазии и Аджарии.

Лекарственное значение

С лечебной целью применяются плоды и кожура спелых плодов в свежем и высушенном виде. Плоды мандарина, богатые различными витаминами, являются ценным диетическим продуктом, повышающим **аппетит**, нормализующим **обменные процессы** и укрепляющим организм.

Мандарин

Мандарины способствуют ослаблению перистальтики желудочно-кишечного тракта при **колитах** и **энтероколитах**, сопровождающихся поносами.

Сок плодов оказывает **антицинготное действие**.

Свежий сок в составе компрессов обладает способностью убивать даже некоторые **грибки**, вызывающие **кожные заболевания** (трихофитию, микроспорию). При данных заболеваниях также производят многократные втирания сока мякоти мандарина в пораженные грибком участки кожи.

Кожуру мандаринов используют для приготовления горькой настойки, применяемой для улучшения **аппетита** и **пищеварения**. Она смягчает **кашель** и способствует отделению мокроты.

В косметике используют сок, мякоть и корку плодов мандаринов для масок и лосьонов.

Китайская народная медицина кожуру зрелых плодов мандарина использует в сочетании с другими растениями при **бронхитах**, **трахеитах**, **коклюше**, **тошноте** и как средство, способствующее улучшению пищеварения.

Эфирное масло мандарина получают из кожуры плодов путем холодного прессования и перегонки с водяным паром. Масло обладает свежим, ярко выраженным запахом цитрусовых. Основными компонентами являются: метилантранилат, лимонен, гераниол, цитраль, цитронеллол.

Рецепты народной медицины

В народной медицине для приготовления настойки берут 2 ст. ложки измельченной кожуры на 250 мл водки, настаивают 1 неделю и принимают по 20–25 капель на воде 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Такая настойка рекомендуется при **трахеитах**, **бронхитах**, **пневмонии**.

Порошок из высушенной корки мандарина, настоянный на воде, употребляют для смягчения **кашля** и лучшего **отхождения мокроты**. Настой готовят в соотношении 1:10.

Чайную ложку сухой цедры мандарина смешать с 1 ч. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой желтка. Эту смесь на 20 мин нанести на лицо. Такая маска способствует **освежению и питанию кожи**. Курс лечения – 15–20 масок.

Салфетки, смоченные соком мандарина, накладывать на лицо и шею два раза в неделю по 20 мин. Сняв салфетку, протереть кожу сначала влажным, а затем сухим тампоном. Мандариновый сок **питает кожу** и придает ей красивый вид.

Рекомендуется принимать внутрь по 2–3 капли эфирного масла с 1 ч. ложкой меда или травяным чаем 2 раза в день при **холециститах**, **панкреатитах**, **метеоризме**, чувстве **тяжести в желудке** после еды, детям при **болях в желудке**, **затрудненном глотании** и **отрыжке**, **нервоз-**

Факт



Мандарин – самая зимостойкая культура из всех цитрусовых, поэтому широко разводится в субтропиках. Мякоть составляет около 65% массы плода. В ней содержится около 7% сахаров, до 1% кислот, витамины С и В₁. В кожуре мандаринов найдены гесперин, бета-каротин, лютеин и большое количество эфирного масла. Мука из кожуры (как витаминный продукт) добавляется в булочные изделия. Мандариновая кожура (цедра) используется для ароматизации различных лекарственных препаратов, экстрактов как заменитель лимонной или помеланцевой корки.

Факт



Сведений о происхождении мандарина очень мало. Предполагают, что родина его – Китай или Япония. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии только в прошлом столетии, но он быстро распространился по всему Средиземноморью. Сейчас мандариновые плантации особенно велики в Японии, Китае, странах южной Европы и Южной Америки. Ежегодно собирают более 6 млн. т плодов мандарина. По объему производства среди цитрусовых мандарин занимает второе место после апельсина.

ности, растяжениях, для **очистения крови**, стимуляции деятельности **желудка, кишечника, желчного пузыря**, для поднятия настроения.

В смеси с растительным маслом (7 капель эфирного масла на 10 мл растительного) применяется для **предупреждения растяжения кожи** во время беременности, для оживления **увядшей, морщинистой кожи**.

Вдыхание запаха эфирного масла полезно при **перенапряжении, страхе, бессоннице**, помогает избавиться от душевных кризисов.

Глава 8.4.

Лекарственные и технические растения

Кассия, или сенна

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Кассия содержит силы Венеры и Юпитера. Собирают на второй и третьей фазах Луны, от восхода Солнца до полудня.

Факт

Родина кассии остролистной – пустыни и полупустыни западной Африки. С лекарственными целями ее возделывают в виде однолетней культуры во многих странах, в том числе в Туркмении и южном Казахстане. В Россию сырье кассии импортируют. По-видимому, из-за того что когда-то импорт шел через египетский порт Александрию, в российской фармации сырье кассии до недавнего времени называли александрийским листом.

Кассия остролистная, или сенна, – *Cassia acutifolia* Del. – полукустарник из семейства цезальпиниевых с длинным стержневым маловетвистым корнем темно-бурой окраски.

Стебель густооблиственный, высотой до 1 м, ветвистый от основания. Нижние ветви длинные, почти стелющиеся. Листья очередные, с железистыми черешками и двумя нитевидными прилистниками, сложные, перистые, состоят из 4–5 пар почти сидячих листочков. Каждый листочек ланцетной или продолговато-округлой формы, длиной 2–3 см и шириной 0,5–1 см (до 2 см), заостренный на верхушке, цельнокрайный, голый.

Цветки неправильные, собраны в пазушные соцветия-кисти. Околоцветник двойной, 5-членный. Чашечка зеленовато-желтая, чашелистики почти равны между собой. Венчик желтый, лепестки его в отличие от чашелистиков заметно различаются по форме и размерам. Тычинок 10, они неодинаковые по длине, а 3 из них недоразвитые. Пестик изогнутый, с верхней 1-гнездной завязью, сидящей на ножке, длинным столбиком и головчатым рыльцем.

Плод – слегка изогнутый плоский боб длиной 3–5 см и шириной 1,5–2,5 см, с кожистыми створками зеленовато-коричневой окраски. Семена довольно крупные, длиной 6–7 мм, угловато-сердцевидные, резко суженные внизу и образующие своеобразный носик, светло-серой, желтоватой или зеленоватой окраски.

Культивируют как лекарственное растение (например, в Индии и Пакистане) и другой вид, используемый аналогично, – **кассию узколиственную** (*Cassia angustifolia* Vahl.), родом из Юго-Западной Азии и Африки, отличающуюся от кассии остролистной большим числом пар листочков (до 10) и их узколанцетной формой.

Кассия – теплолюбивое растение, не переносящее заморозков и прекращающее рост при температуре ниже 10 °С. Вот почему в нашей

стране ее возделывание возможно лишь в самых южных районах европейской части России. Размножают кассию семенами, которые начинают прорастать при температуре выше 18 °С, но оптимальная для их прорастания температура 30–35 °С.

Лекарственное значение

Факт



В медицине используют листья кассии, реже незрелые плоды и створки зрелых бобов. В используемом для лечебных целей сырье содержится около 3% (до 6%) антрагликозидов и их производных (глюкоуреина, реина, алоэ-эмодин и др.), которые и являются основными действующими веществами. Кроме них в листьях и створках бобов обнаружены флавоноиды, димерные соединения (сенозиды А и В), смолистые вещества.

Лекарства из листьев и плодов кассии — популярные действующие **слабительные средства**, назначаемые при **запорах** различного происхождения. Они не токсичны и позволяют применять их длительные сроки. Сенна как слабительное средство особенно ценна своим мягким действием, поэтому пригодна при самых тяжелых **желудочно-кишечных заболеваниях**. Ею предпочитают пользоваться для нормализации стула больных, вынужденных долгое время соблюдать строгий постельный режим. Многие хирурги считают лекарства из кассии наиболее удобными средствами для очищения кишечника перед операцией. Антрагликозиды оказывают медленное слабительное действие, поэтому настой применяется на ночь. В отличие от ревеня слабительное действие кассии не сменяется последующими запорами.

При длительном применении может развиваться привыкание, поэтому сенну целесообразно назначать поочередно с другими слабительными препаратами. Применяется в качестве слабительного средства, для регуляции функции кишечника, при хронических **атонических запорах**, запорах при **беременности**, при **геморрое** и **трещинах заднего прохода**. Кассия также может быть использована больными с заболеваниями печени и желчного пузыря, что выгодно отличает ее от сабура из алоэ.

Листья кассии остролистной являются излюбленным и чаще всего применяющимся растительным слабительным средством в Китае. В малых дозах в китайской медицине применяется как улучшающее аппетит и пищеварение, а в больших как слабительное средство. Китайские врачи назначают это средство при **запорах, отеках, олигоменоррее** и **глаукоме**. Наружно при **конъюнктивитах**, некоторых **заболеваниях кожи, пиодермии**.

Листья кассии входят в состав слабительных и противогеморройных сборов (чаев).

До недавнего времени в наших аптеках продавали лист сенны (кассии), из которого в домашних условиях делали настой. Сейчас налажено производство прессованных брикетов этого листа, а также таблетированного экстракта. Эти формы значительно облегчают дозировку. Кроме того, в аптеках продается готовое лекарство из листьев кассии фабричного производства — таблетки **сенадексин**.

Как слабительное средство в российской медицине используют и комплексный препарат **кафиол**, составными частями которого являются листья и плоды кассии, а также мякоть плодов инжира и сливы. Сырье кассии входит в состав многокомпонентного лекарства **лив-52**, импортируемого в нашу страну из Индии и назначаемого при заболеваниях печени, в том числе таких тяжелых, как цирроз.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя 2 ст. ложки листьев заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1/3–1/2 стакана утром и вечером при **запорах**.

В аптеках имеется еще более эффективное средство от **запоров** – сложный настой сенны, или так называемое венское питье: кассия – 10 частей, сеньетова соль – 10 частей, очищенный мед – 20 частей, спирт 95%-ный – 10 частей, вода – 75 частей. Назначают взрослым по 1–2 ст. ложки, а детям – по чайной или десертной ложке.

При **склерозе сосудов головного мозга** рекомендуется использовать настой: залить кипящей водой 400 г цветков. Дать настояться 15 мин, процедить. Вылить в ванну с температурой 38,5 °С. Продолжительность ванны – 15 мин.

Продается в аптеках так называемый **слабительный чай**. В нем есть 3 части кассии, 2 части коры крушины, 2 части плодов жостера, 1 часть семян аниса и 1 часть солодкового корня. Одну столовую ложку этого чая заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и принимают на ночь в один прием.

Кендырь

Ботаническая характеристика

Факт

Кендырь вполне подходит для разведения во многих районах России, как в европейской части, так и в Сибири. Об этом убедительно свидетельствует успешное выращивание его в Подмоскowie, Новосибирской области и других местах.

Кендырь коноплевый – *Arosupit scapabinit L.* – многолетнее травянистое растение из семейства кутровых с мощно развитой корневой системой.

Выражено крупное вертикальное корневище, от которого ежегодно весной отрастает надземный побег. Чаше развивается не один, а несколько побегов. От корневища отходят шнуровидные корни, располагающиеся горизонтально на сравнительно небольшой глубине. Длина отдельных корней превышает 1 м, известны случаи образования корней длиной до 5 м, толщина их составляет 1–2 см. На корнях располагается множество спящих почек, дающих начало новым надземным побегам. От горизонтальных корней отходят многочисленные более тонкие корни, проникающие на глубину до 3 и даже 5 м. Вот они-то и выполняют функции, присущие корням: обеспечивают растение водой с растворенными в ней минеральными веществами.

Стебли прямостоячие, высотой 1–1,5 м, зеленые или красноватые, в верхней части ветвящиеся. Листья супротивные, ланцетные или продолговатые, длиной от 4 до 10 см, с заостренной верхушкой, цельнокрайные, с восковым налетом, снизу более светлые, с короткими черешками.

Цветки собраны в малоцветковые соцветия-щитки, которые в совокупности образуют на верхушках стеблей и ветвей метельчатое общее

Кендырь

соцветие. Чашечка из 5 сросшихся основаниями ланцетных чашелистиков серо-лиловой или бледно-зеленой окраски. Венчик цилиндрически-колокольчатый, розовый или беловатый, надрезанный на 5 неотгибающихся листочков. Тычинок 5, их короткие нити опушены, пыльники крупные стреловидные, смыкаются в плотный конус, из центра которого выходит верхушка рыльца. Пестик с полунижней завязью и сидячим массивным рыльцем. Внутри венчика у основания тычинок развиты мясистые нектарники. Цветет в июне – августе.

Факт



Родина кендыря коноплевого – Северная Америка. После того как в его подземных органах обнаружили сердечные гликозиды, растение ввели в культуру и стали возделывать во многих странах, правда, на небольших площадях. В нашей стране также были заложены плантации этого растения. Однако, как позже выяснилось, лечебные препараты из кендыря не имеют серьезных преимуществ перед множеством других сердечно-сосудистых средств, поэтому в настоящее время культура кендыря сохраняется только в коллекциях научных учреждений и ботанических садов.

Плоды созревают в сентябре-октябре. Плод состоит из 2 цилиндрических повислых листовок длиной от 5 до 20 см, постепенно заостренных на верхушке, раскрывающихся по брюшному шву. Листовки слегка саблевидно изогнуты. Окраска их разнообразная – бывают плоды желтые, красные, фиолетовые, самых разных оттенков. В каждой листовке помещается множество продолговатых коричневых семян длиной 3–5 мм, снабженных пушистым хохолком-летучкой из шелковистых волосков длиной 1,5–2 см.

Поскольку в дикорастущем состоянии кендырь отлично возобновляется корневыми отпрысками, его и в культуре разводят отрезками корневищ и горизонтальных корней. Возможно, конечно, и семенное размножение, но оно более трудоемко, и готовое сырье приходится ждать дольше.

Лекарственное значение

Для производства лечебных препаратов используют корневища и корни кендыря коноплевого. Они содержат так называемые сердечные гликозиды, то есть химические соединения, действующие непосредственно на сердечную мышцу и крупные кровеносные сосуды.

У препаратов из кендыря основным действующим веществом является гликозид цимарин, сходный по действию с классическим сердечным средством – строфантином. Введенный в организм цимарин (чаще всего путем инъекции) увеличивает **силу** и урежает **ритм сердечных сокращений**, увеличивает **скорость кровотока**, расширяет **коронарные сосуды сердца**, значительно увеличивает **мочевыделение**. Цимарин назначают больным с серьезными нарушениями кровообращения на почве **ревматических пороков сердца, кардиосклероза, гипертонической болезни**.

Кендырь входит в сборы для лечения заболеваний **сердечно-сосудистой системы**.

Рецепты народной медицины

Кендырь коноплевый, ложечная трава, дымянка лекарственная, крапива двудомная – по 2 ст. ложки; хмель обыкновенный, чистец байкальский, сосна обыкновенная (почки) – по 1 ст. ложке. На 1 л кипятка взять 6 ст. ложек сбора, настаивать 20 мин. Принимать по 50 мл 7 раз в

день при **перикардите** с болями в области сердца и пониженным гемоглобином, с неврастеническим синдромом.

Кендырь коноплевый, мирт обыкновенный – по 2 ст. ложки; боярышник колючий – 3 ст. ложки; джут длинноплодный – 4 ст. ложки; шалфей лекарственный – 1 ст. ложка. Настаивать 30 мин. Принимать по 50 мл 4 раза в день. Применяют при **ревматизме с мерцательной аритмией**. Рекомендуется для ослабленных больных, принимающих гормональные препараты.

Кендырь коноплевый, астрагал шерстистоцветковый, желтушник серый – по 2 ст. ложки; ландыш майский – 3 ст. ложки, амми зубная – 1 ст. ложка. На 500 мл кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 30 мл 6 раз в день при **сердечной недостаточности** и сопутствующих отеках на нижних конечностях.

Кендырь коноплевый, пустырник пятилопастный, валериана лекарственная – по 1 ст. ложке, мята перечная, желтушник левкойный – по 2 ст. ложки; боярышник колючий, календула лекарственная – по 3 ст. ложке. На 1 л кипятка взять 6 ложек сбора. Настаивать 30 мин. Принимать по 50 мл 6 раз в день при **стенокардии, сердцебиении, перебоях в сердце, в предынфарктных состояниях, при дистрофических изменениях в сердце, неврастении**. Курс лечения – 3 месяца с перерывами между курсами 3–6 дней. Таких курсов нужно провести три в году.

Лавсония, или хна

Ботаническая характеристика

Лавсония (лавзония) неколючая, или хна (хенна), – *Lawsonia inermis* L. – кустарник из семейства дербенниковых высотой 1,5–3 м, достигающий на родине высоты 6 м.

Стебель четырехгранный, ребристый, жесткий, сильноветвистый. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, длиной от 3 до 7 см и шириной 1,5–2,5 см, заостренные, блестящие, ярко-зеленые, цельнокрайные, с коротким черешком, почти сидячие.

Цветки с приятным запахом, диаметром до 1 см, собраны в крупные широкие пирамидальные соцветия-метелки желтовато-коричневой окраски, которыми заканчиваются главный стебель и боковые побеги. Чашечка колокольчатая, из 4 зеленовато-розовых чашелистиков; венчик из 4 лепестков, чередующихся с чашелистиками, у разных особей лепестки неодинаковой окраски – от желтовато-белой до кирпично-красной, длина их 5–10 мм, ширина такая же или чуть больше; тычинок 8, они бледно-кремовые, расположены попарно, но не срастаются; пестик с верхней 4-гнездной завязью. Цветки распускаются в метелке постепенно снизу вверх, то есть от основания соцветия к верхушке.

Плод – мелкая шаровидная многосемянная коробочка. Семена мелкие, бурые или коричневые.

Стеркулия

Родина лавсонии, по одним данным, Передняя Азия, по другим – Иран и сопредельные территории. Однако это растение так давно введено в культуру, что теперь трудно понять, где оно аборигенно, а где натурализовалось, «убежав» с плантаций. Современный ареал дикорастущей и одичавшей лавсонии охватывает тропики восточной Африки, западной Азии, северной Австралии. Культивируется с доисторических времен во многих восточных странах как красильное и лекарственное растение.



Факт

Лавсония, или хна, – красильное растение. В качестве красильного материала используются измельченные в порошок высушенные листья. Красящие свойства их объясняются наличием желтого вещества лаусона, представляющего собой производное нафтохинона. Основное назначение хны как красителя – косметическое, исторически ею магометане (а теперь и все желающие, независимо от вероисповедания) красят брови и волосы на голове. Для этого к порошку лавсонии обычно добавляют размолотые семена клещевины из расчета на 10 кг порошка листьев лавсонии 1 кг порошка семян клещевины. Краситель называется хной, он отличается большой стойкостью. На Востоке им пользуются не только женщины, но и мужчины, причем они красят не только голову, но и бороду. Считается, что эта процедура также укрепляет волосы.

В настоящее время промышленная культура хны особенно развита в Иране. Здесь ее плантации занимают тысячи гектаров. В 1964–1966 гг. ежегодно в Иране производили более 2000 т порошка хны. Большие плантации лавсонии были также в Марокко и Судане. Экспорт хны составлял важную статью дохода некоторых азиатских и африканских стран.

Советский Союз закупал в Иране в 60-х гг. XX столетия по 400 т хны ежегодно. Предпринимались попытки освоить разведение лавсонии в нашей стране. Усилия ученых увенчались успехом – в Азербайджане и Таджикистане удалась опытная культура хны. Ее выращивали как однолетнее растение, дающее вполне доброкачественное сырье – листья. К сожалению, события, связанные с распадом СССР, не способствовали продолжению этих перспективных работ.

Эфирное масло, отгоняемое из цветков, имеющее запах розы, используется в парфюмерии, в частности для приготовления помады.

Лекарственное значение

В народной медицине хну употребляют как наружное средство при **золотухе** у детей, **экземе** и других **кожных заболеваниях**. В листьях, кроме лаусона, содержатся дубильные вещества и витамин К. Лекарства из листьев применяют для лечения **проказы** и заболеваний кожи.

Хна используется не только для **окраски волос**, она полезна для их укрепления и поэтому входит в состав шампуней для ухода за нормальным типом волос.

Ботаническая характеристика

Стеркулия – *Sterculia* Linn. – род деревьев семейства **стеркулиевых**.

Листья очередные, простые лопастные или пальчато-сложные. Цветки однополые, крупные, безлепестные, часто с неприятным запахом, в многоцветковых метельчатых или кистевидных соцветиях, завязь пятигнездная, многосемянная. Плод – коробочка, вскрывающаяся по гнездам.

Известны до 200 видов, растущих в тропиках Старого и Нового Света, преимущественно в Азии и Африке. Одними из самых известных видов являются **стеркулия жгучая** (*Sterculia*), растущая в

Стеркулия



Это интересно

Многие виды стеркулии используют как волокнистые и камеденосные растения. Дерево стеркулии жгучей (*S. urens*), дико растущее в Индии, Пакистане, на о. Шри-Ланка, дает камедь, которую используют как клеящее вещество в ситцепечатном, кожевенном и обувном производстве. Из коры этого дерева добывают также волокна для изготовления канатов, веревок и грубых тканей, а его жареные семена употребляют в пищу. Из лубяных волокон ост-индского вида *S. villosa* Roxb. и гвинейского *S. Joira* Sw. изготавливают струны и пряжу. Семена и молодые корни некоторых видов съедобны.

Лекарственное значение



Это интересно

Родина стеркулии платанолистной – тропики Китая, южной Японии и Индокитая. Как красивое декоративное дерево культивируется в Европе с середины XVIII в. В Россию впервые завезена в 1814 году, в Никитский ботанический сад; в настоящее время культивируется как декоративное дерево на Черноморском побережье Кавказа (в Сочи, Адлере, Лазаревском). В этих же целях выращивается в Крыму, а также в Грузии, Туркменинии, Узбекистане, Таджикистане.

Индии, и *стеркулия платанолистная* (*Sterculia platanifolia*), встречающаяся в Китае и на полуострове Индокитай.

Стеркулия платанолистная – *Sterculia platanifolia* L. – быстрорастущее листопадное дерево с круглой или зонтиковидной кроной, высотой до 10–15 м (иногда до 30 м). Ствол прямой с гладкой корой бурого или серовато-зеленого цвета. Листья очередные, крупные, длиной 16–30 см и шириной 20–45 см, простые, рассеченные на 3–5 заостренных лопастей (напоминают листья платана). Растение однодомное, цветки раздельнополые, мелкие, зеленовато-желтые, собранные в метельчатые верхушечные соцветия длиной до 25–35 см.

Плод – кожистая пятичленная листовка длиной 3–10 см, лопатется до созревания семян. Семена серо-желтые, шаровидные, диаметром около 1 см, съедобные, приятные на вкус, маслянистые.

Цветет в июле, плодоносит в сентябре-октябре. Размножается семенами. Цвети и плодоносить начинает на 6–8 году жизни. Взрослые деревья выдерживают морозы до -15–20 °С. С лечебной целью используются зеленые листья стеркулии платанолистной.

Заготавливают листья стеркулии платанолистной в конце вегетационного периода, до начала пожелтения, вручную обрывая листья. Заготавливать сырье с одних и тех же деревьев лучше 1 раз в 2 года. Сушат в проветриваемых помещениях; листья раскладывают слоем толщиной 5 см и периодически переворачивают. Можно сушить листья также в сушилках при температуре не выше 80 °С. Цвет высушенных листьев зеленый или светло-зеленый, запах слабый, своеобразный. Срок годности высушенных листьев – 1 год.

Листья стеркулии платанолистной содержат: до 0,1% эфирного масла, около 3,6% дубильных веществ, около 5%, смол, до 2,5% органических кислот, углеводы, гликозиды и следы алкалоидов. В семенах стеркулии обнаружены также кофеин, теобромин, органические кислоты (около 6%) и невысыхающее жирное масло (до 28,5%).

Настойку из листьев и семян стеркулии применяют как **стимулирующее** и **тонизирующее средство** при физической и умственной **усталости, переутомлении, после** перенесенных тяжелых **заболеваний**, а также при **пониженном артериальном давлении** и как **стимулятор сердечной деятельности**.

Рецепты народной медицины

Приготовление настойки: 200 г измельченных листьев стеркулии заливают 1 л 70% спирта. Готовая настойка представляет собой зелено-бурю прозрачную жидкость горьковатого вкуса. Хранят настойку в плотно закрытой стеклянной посуде. Пьют по 10–40 капель на прием 2–3 раза в день утром и в середине дня. Курс лечения – 3–4 недели. Настойку стеркулии применяют в качестве **возбуждающего, стимулирующего средства**.

Терпентинное дерево

⚠ Внимание

На ночь принимать не рекомендуется. При появлении побочных явлений (сухости во рту, повышенной раздражительности, ухудшении сна, учащенного сердцебиения) дозу необходимо уменьшить. При гипертонии, стенокардии, повышенной нервной возбудимости — применение настойки стеркулии противопоказано.

Терпентинное дерево, или фисташка терпентинная

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Терпентинное дерево — растение Марса

Факт

На листьях и их черешках терпентинного дерева в результате деятельности тлей появляются галлы, которые зовут орешками. Они содержат до 60% дубильных веществ. На Востоке эти «орешки» используют для окраски шелка и шерсти. Ими подкрашивают вино, используют как дубитель при выработке сафьяна. Кора терпентинного дерева содержит до 25% дубильных веществ, поэтому пригодна для дубления и окраски кож. Плоды терпентинного дерева съедобны.

Лекарственное значение

Терпентинное дерево, или фисташка терпентинная, — Pistacia terebinthus L. — небольшое листопадное дерево из семейства сумачовых высотой 3–5 м, с шаровидной кроной.

Кора стволов зеленовато-серая. Однолетние ветви оливково-зеленые, ароматные. Листья очередные, непарноперистые, длиной 10–20 см, с черешками, состоят из 7–13 листочков; листочки широколанцетные, длиной 4–8 см и шириной 1–2,5 см, цельнокрайные, сверху темно-зеленые блестящие, снизу светлее, матовые, с короткими черешками или сидячие.

Цветки мелкие, собраны в соцветия-метелки, располагающиеся в пазухах листьев. Цветки раздельнополые, с простым околоцветником; мужские состоят из 2–6-членного околоцветника и 5–6 тычинок; женские — из 3–11-листочкового околоцветника и пестика с верхней 1-гнездной завязью, коротким столбиком и 3-раздельным рыльцем.

Цветет с апреля до июля, плоды созревают в период с августа до ноября. Плоды — яйцевидные или шаровидные костянки диаметром 6–7 мм, при созревании красного, а потом коричневого цвета.

Родина терпентинного дерева — Средиземноморье, от Канарских островов до западных районов Малой Азии. Здесь оно растет на сухих каменистых склонах в составе так называемого маквиса, то есть в зарослях колючих кустарников и низкорослых деревьев. Там же (в особенности в южной Европе, например в Греции) его разводят как техническую культуру. Есть достоверные сведения, что искусственное выращивание терпентинного дерева в Европе началось еще в XVII в. В нашей стране промышленных плантаций и дикорастущих зарослей этого растения нет, но в Сочи терпентинное дерево успешно разводят.

В медицине, в том числе в гомеопатии, используют живицу-смолу, которую называют камедью, мастикой, бальзамом.

Терпентинное дерево применяется (преимущественно в составе лекарственных сборов) для лечения *ревматизма, невралгии, миозитов, невритов.*

Факт

Из терпентинного дерева подсоской добывают прозрачную, зеленоватую, приятно пахнущую живицу-смолу, содержащую 12–14% эфирного масла, по составу и действию близкого к скипидару, почему это растение иногда зовут скипидарным деревом. Эфирное масло терпентинного дерева зовут хиосским, или кипрским терпентином. Он используется для приготовления высококачественного лака.

Рецепты народной медицины

В виде компрессов при **ревматизме, ревматоидном полиартрите** с сильными болями и припуханием назначают сбор: терпентинное дерево (ветви), переступень белый (корень), гармала обыкновенная, мужской папоротник – по 2 ст. ложки; девясил высокий, береза белая – по 3 ст. ложки; аконит дубравный – 2 ст. ложки (ядовит!). На 2 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Отваривать 20 мин. В отвар с температурой 50 °С окунуть салфетку из полотна и сразу же наложить на больной сустав, а затем покрыть воценой бумагой или укрыть фланелью на 40 мин. Курс лечения – 12–15 дней.

При **невралгии, миозитах, невритах** применяют следующий сбор: терпентинное дерево (ветви), сирень обыкновенная (почки), волчегородник обыкновенный – по 1 ст. ложке; клевер луговой, чабрец ползучий, хмель обыкновенный – по 2 ст. ложки. На 1 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Настаивать 30 мин. Применять только для наружного растирания.

Хинное дерево**Факт**

В настоящее время Старый Свет дает большую часть мировых поставок коры хинного дерева за счет искусственно созданных плантаций, хотя в Америке по-прежнему эксплуатируют как растения естественных лесов, так и специально созданные насаждения.

Немало трудностей встретили европейцы при попытках найти в тропических лесах Южной Америки хинное дерево. Оказалось, что целебной корой обладают несколько видов деревьев из семейства мареновых (Rubiaceae). Они объединяются в один род, которому Карл Линней дал название цинхона (Cinchona) в память о Луисе Цинхоне, вице-короле Перу, бывшей в то время испанской колонией (см. ниже). Наибольшую известность как лекарственное растение получила цинхона красноватая, о которой мы и расскажем подробно.

Ботаническая характеристика**Факт**

Родина хинного дерева – тропические леса Южной Америки. Когда люди понастоящему оценили чудодейственные свойства коры хинного дерева, наступили тяжелые времена для этого растения – бум вызвал гигантские по масштабам заготовки сырья. Хинное дерево оказалось на грани уничтожения. Деревья нещадно рубили и сдирали с них кору. К счастью, умные люди уже тогда стали вводить хинное дерево в культуру, благодаря чему постепенно все заготовки сырья стали проводить на культурных плантациях.

Хинное дерево красноватое, или цинхона красноватая, – Cinchona succirubra Pavon. – вечнозеленое дерево из семейства мареновых с прямым стройным стволом высотой около 15 м.

В естественных условиях это могучее дерево с густой шаровидной кроной, высотой до 25 м. Толщина стволов у таких деревьев до 1 м. Ствол покрыт буровато-серой корой, а кора молодых ветвей красноватая.

Листья супротивные, яйцевидные, широкоэллиптические или почти округлые, длиной до 50 см, ярко-зеленые, морщинистые, блестящие, слегка кожистые, опушенные, особенно по жилкам, цельнокрайные, с черешками длиной до 5 см. Интересно, что молодые листья, только что развернувшиеся из почек, ярко-красной окраски, поэтому хинное дерево бросается в глаза. По-видимому, эта особенность дерева в сочетании с красноватой окраской молодых ветвей и послужила основанием для видового названия растения.



Это интересно

Англичане принудительно заставляли своих солдат, служивших в Индии и других «малярийных» колониях, пить хинную воду (тоник), имеющую, как и все лекарства из хинного дерева, ужасно горький вкус. Чтобы солдаты не выплескивали тоник, в него вливали порцию джина. Так и укоренился достаточно распространенный сейчас на Западе обычай пить джин и виски с тоником перед обедом.



Факт

История разведения хинного дерева в Старом Свете полна драматизма. Дело в том, что местная власть в Перу и других странах, где произрастает дико хинное дерево, стремилась сохранить монополию на сырье этого ценного противомаларийного лекарства, так как экспорт хинной коры приносил большую прибыль. Естественно, был строжайше запрещен вывоз семян и посадочного материала хинного дерева за пределы стран, в которых оно растет.

Существует немало детективных историй о том, как тайно от южноамериканских властей, с величайшими трудностями европейцам все-таки удалось выкрасть посадочный материал хинного дерева. Его привезли на остров Яву и там начали разводить. Только в XIX в. удалось вырастить из семян саженцы и заложить плантации этого ценного растения в Старом Свете.

Лекарственное значение

Цветки собраны в зонтики, которые в совокупности образуют крупные широкопирамидальные метельчатые соцветия. В каждой цветке 5-зубчатая зеленая опушенная чашечка, остающаяся при плодах; розовый венчик с опушенной длинной (до 1,5 см) трубкой и 5 долями отгиба, густоволосистыми по краям; 5 тычинок; пестик с нижней густоопушенной 2-гнездной завязью, нитевидным столбиком и 2-раздельным рыльцем. Выражена гетеростилия – так в ботанике называется разная длина тычинок и пестиков в цветках. Суть ее в том, что у одних цветков столбик пестика длинный, выдается из трубки венчика, а тычинки с короткими нитями; у других, наоборот, – столбик короткий, спрятан в трубке венчика, зато тычинки имеют длинные нити, и пыльники выдаются из трубки венчика. Природа этого явления – приспособление к более эффективному перекрестному опылению.

Плод – продолговатая 2-гнездная коробочка длиной 2,5–3 см, заостренная с обоих концов, буро-коричневой окраски. В каждом гнезде коробочки развиваются от 12 до 23 семян. Семя плоское, морщинистое, светло-коричневое, окруженное со всех сторон широким ломким тонкоперепончатым крылом. Наличие крыльев обеспечивает семенам дальний разлет за счет ветра.

Кроме цинхоны красноватой, используют кору и некоторых других видов рода *Cinchona*. Все они вовлечены и в селекционный процесс и использованы для межвидовой гибридизации. В результате сейчас на большинстве плантаций возделываются совсем не те виды и формы, которые произрастают дикорастущими в сельве Амазонки, а разнообразнейшие гибриды, то похожие на цинхону красноватую, то уклоняющиеся в сторону другого широко распространенного вида – *хинного дерева леджеровского* (*Cinchona ledgeriana* Moens.), то отражающие черты совсем других видов. Промышленники, естественно, озабочены не тем, как правильно назвать растение с точки зрения «чистой» ботаники, а тем, чтобы оно давало полноценное сырье. Как говорят китайцы: «Не важно, какой окраски кошка, лишь бы ловила мышей».

Одной из самых распространенных болезней людей до самого недавнего времени была малярия. Особенно она свирепствовала в местностях с теплым влажным климатом. Со Средневековья считалось, что причина малярии – тяжелые испарения, поднимающиеся с болотистых мест. Отсюда произошло и название заболевания (по-латыни *malare* – дурной воздух). Чем только не пытались лечиться от малярии! Трудно поверить, но как лекарство от этой страшной болезни, уносившей много жизней, использовали даже пыль от египетских мумий.

Болели малярией и в Америке. Но южноамериканские туземцы умели лечить больных от этой болезни. Лекарство они делали из коры местного тропического дерева. Ценили эту кору очень высоко,

Это интересно

Долгое время (с 1628 по 1641 г.) в испанской колонии Перу вице-королем был Луис Цинхон. Он всемерно способствовал европейцам в постижении тайны противомаларийного лекарства. Есть сведения, что в 1638 году заболела лихорадкой (так тогда нередко называли малярию) его жена Анна Цинхон и ее вылечили именно корой какого-то местного дерева. Через некоторое время от такой же лихорадки стал страдать и сам Луис Цинхон. Болезнь вынудила его в 1641 году вернуться в Испанию. Он привез с собой партию коры «кина-кина». Однако европейские врачи в то время не сумели (или не захотели) сделать из нее эффективное лекарство. Так и запечатлен в истории такой печальный курьез – Цинхон привез в Европу действительно лекарство от малярии, но сам умер от этого заболевания.

После этого «белым людям» удавалось неоднократно разными праведными и неправедными путями покупать или отнимать у туземцев целебную кору и привозить ее в Европу. Наконец в Европе удалось создать из нее действительно лекарство. Особенно прославился английский врач Тальбор. Он сумел вылечить от малярии многих больных, в том числе французского короля Людовика XIV. А технология приготовления лекарства оказалась на удивление простой. Кору растирали в порошок и заливали вином. Получалась страшно горькая настойка. От названия коры «кина-кина» настойку стали именовать «хина», а дерево, с которого снимали эту кору, – хинным деревом. Горечь настойки настолько сильна, что на Руси появилась присказка, бытующая до сих пор: «горькая как хина». Позже, в начале XIX столетия, российский ученый Ф.И. Гизе установил, что целебные свойства коре придает содержащийся в ней алкалоид. Его назвали хинином.

Субтропические и тропические растения

о чем можно судить по тому, что называли ее «кина-кина», что значит «кора всех кор», или главнейшая кора. После освоения американского континента европейцами многим из них стало известно существование лекарства от малярии. Однако туземцы не раскрывали секрет «кина-кина», сохраняли в тайне от европейцев целебное дерево. Долгим был путь к расшифровке противомаларийного лекарства. Но как всегда, всякое тайное рано или поздно становится явным.

Как уже говорилось, сырьем для производства лекарств из хинного дерева является кора, содержащая до 18% алкалоидов: хинин, хинидин, цинхонин, цинхонидин и др. Основной алкалоид из этого сырья – хинин, содержание которого в коре достигает 7,5%, обладает специфическим действием на возбудителей малярии, поражая их плазмодии в крови больного. Разнообразные лекарства из коры хинного дерева (самое эффективное – инъекционные растворы солей хинина) произвели настоящую революцию в борьбе с **малярией**, которая была бичом всех влажных теплых мест, пригодных для жизни малярийного комара, разносчика возбудителя этой тяжелой инфекции.

Хинин и содержащие его напитки действуют на пищеварительную систему как горечь: возбуждают **аппетит** и усиливают **секрецию желез желудочно-кишечного тракта**. В российской медицине в настоящее время для лечения больных малярией используют импортный хинин, который в виде стерильного раствора расфасовывают в ампулы для инъекций.

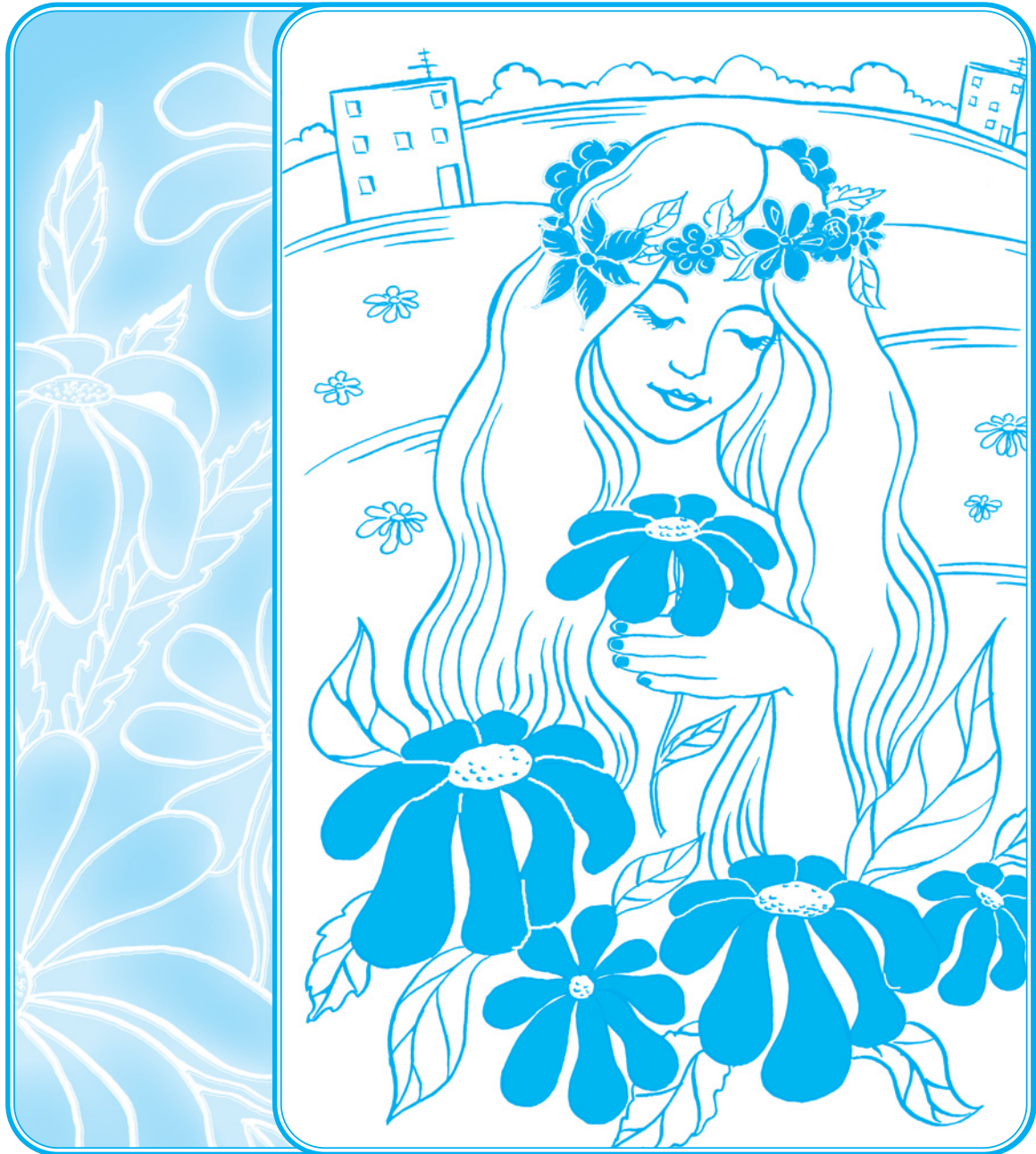
При малярии рекомендуется принимать хину по 1 порошку утром, на восходе солнца, в течение 5 дней. Затем 2 дня отдохнуть и снова принимать 2 дня подряд на восходе солнца. После приема лекарства надо поспать. Это – важное условие. Лечение продолжать 10 дней.

Нашел медицинское использование и другой алкалоид из коры хинного дерева – хинидин, являющийся стереоизомером хинина и содержащийся в коре в значительном количестве (до 0,65%). В нашей медицине разрешен к применению порошок сульфата хинидина при **тахикардии, аритмии, экстрасистолии**.

Одним из атрибутов славы хинного дерева, правда, значительно менее известным, является то, что хинное дерево стояло у истоков гомеопатии. Именно в процессе использования хинного дерева немецкий врач Ганеман констатировал, что взятое в малых дозах лекарство вызывало симптомы той болезни, которую в больших дозах излечивало. Таким образом получил подтверждение принцип, на котором основана гомеопатия, *Similia similibus curantur* – подобное излечивается подобным.



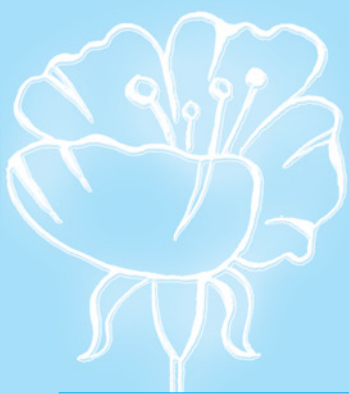
Часть 9



**Целебные растения на пустырях и
близ жилья**

В предыдущих частях книги содержались сведения о лечебном использовании растений, специально разводимых человеком в качестве продовольственных, декоративных, технических, лекарственных. Наряду с ними не меньшее медицинское значение имеют дикорастущие растения. В данной части повествуется о тех «дикарях», которые окружают нас повсюду и их распространение связано непосредственно с хозяйственной деятельностью людей. Это сорняки на огородах, в садах и на дачных участках; нежелательные компоненты газонов, цветников, скверов; так называемые рудеральные растения, поселяющиеся на пустырях, свалках, близ жилых построек и скотных дворов, на деревенских улицах, заброшенных стройках, обочинах дорог и других подобных местообитаниях.

При использовании этих растений для приготовления лекарств особое внимание приходится уделять санитарной чистоте местообитаний, где предполагается сбор сырья. Заведомо не годятся для лечебных надобностей растения, произрастающие близ автостоянок и дорог с заметным автомобильным движением. На бульварах, в парках и скверах иногда проводится химическая обработка растений с целью предохранения их от болезней и вредителей. Естественно, после такой обработки ни о каком сборе лекарственного сырья не может быть и речи.



Белена черная

Ботаническая характеристика



Это интересно

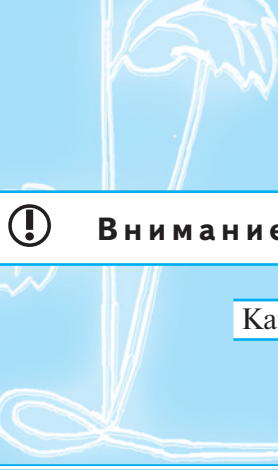
В Древней Греции белену называли пифенион, так как пифии (согласно мифам) одурманивали себя ее ядовитыми испарениями. Пары белены приводили пифию в состояние экстаза, и слова, которые она произносила, толковались жрецом как предсказания. У древних кельтов белена была посвящена богу солнца Беленусу. У славян она была посвящена богу плодородия Яриле.



Это интересно

Во времена инквизиции с помощью настоя белены обвиняемых заставляли признаваться в преступлениях, которых они даже и не совершали. Белена – одно из магических растений, «способное заставить человека видеть адские тени и злых духов».

Лекарственное значение



Внимание

Белена черная – *Hyoscyamus niger* L. – двулетнее растение из семейства пасленовых с неприятным запахом, покрытое мягким клейким оттопыренным пушком.

Растения первого года жизни развивают длинный утолщенный корень почти черного цвета и розетку эллиптических мягких листьев, выемчато-надрезанных по краям, с длинными черешками. На второй год вырастает цветоносный побег высотой 20–100 см. Стебель прямостоячий, толстый, обычно ветвистый. Листья очередные, продолговато-ланцетные, с выемчатыми краями, снизу сероватые от обильного опушения, нижние с черешками, верхние – сидячие, полустеблеобъемлющие.

Цветки скученные на верхушках стеблей и ветвей в многоцветковых облиственных соцветиях, слегка неправильные, с пятичленным двойным околоцветником, 5 тычинками и пестиком с верхней завязью. Чашечка трубчато-колокольчатая, из сросшихся чашелистиков. Венчик грязно-желтый с пурпурно-фиолетовыми жилками. Плоды – коробочки кувшинчатой формы, плотно облегаемые сохраняющейся после цветения чашечкой, открываются наверху своеобразной крышечкой. В каждой коробочке до 500 мелких буровато-серых семян.

Цветет с мая до осени, плоды созревают с июня. Белена черная отличается чрезвычайно высокой семенной продуктивностью – одно растение способно образовать свыше 400 000 жизнеспособных семян.

С лекарственными целями у белены используют листья и семена. Семена собирают в конце августа-начале сентября. В первый год вегетации листья собирают в начале лета, на второй год – в начале цветения. Заготавливают в сухую погоду с соблюдением мер предосторожности (перчатки, очки). Сушат сразу после сбора при температуре 40 °С. Сырье считается готовым, если черешок листа при сгибании ломается. Хранить в закрытой таре до 2 лет. Действующими веществами являются алкалоиды: атропин, гиосциамин, скополамин, гиосцин и др.

Алкалоиды белены сильно ядовиты, поэтому с сырьем и лекарствами из этого растения следует обращаться с величайшей осторожностью.

Как целебное растение белена известна с глубокой древности. Ею лечились в Древнем Египте, Древней Греции, Риме. В Средневековье европейские лекари пользовались белой для **обезболивания** при хирургических операциях. Несмотря на сильную ядовитость

Факт

Ареал белены – большая площадь Евразии. Одичавшим это растение известно также в Северной Америке и Австралии. В России встречается во многих областях, особенно в европейской части и Южной Сибири. Растет на огородах, в садах, по окраинам полей, у дорог, на пустырях, на галечниках, отмелях, мусорных кучах, свалках, в канавах. С медицинскими целями культивируется в специализированных хозяйствах.

она не утратила значения до настоящего времени. Лекарства из листьев белены оказывают **болеутоляющее** и **противоспазматическое действие**. Экстракт из листьев назначают при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, сопровождаемых **спазмами гладкой мускулатуры**. Вытяжки из белены – важнейший компонент разных комплексных препаратов. Широкое применение находит так называемое беленное масло, которое втирают как обезболивающее при **невралгиях, невритах, радикулитах, миозитах, подагре, ушибах**.

Наружно применяются листья и семена для окуривания при **зубной боли**, разных видах **невралгии**, а масло – при **подагре** и **ушибах** (как болеутоляющее), для растирания при **миозитах, невралгиях**. При **отите** закапывают в ухо подогретое беленное масло.

Листья белены входят в состав сигарет **астматол**, применяемых при **бронхиальной астме**.

Алкалоид белены гиосциамин входит в состав **аэрона** – профилактического средства от укачивания при **морской** и **воздушной болезни**.

Масло белены – один из компонентов **обезболивающей мази** – **румалайл** (производство Индия), обладающей свойствами снимать очень сильную боль.

Это интересно

Вот что написано о белене в Ботаническом словаре герметической медицины П. Седира: «Декокт из кожицы на стебле исцеляет болезни зубов. Корень или зерно подсушивает нарывы, даже предупреждает образование их и колику при ношении на себе... Если носить на себе целое растение, то будешь любезен. Корень полезен от подагры. Сок – от болезни печени; а если смешать этот сок с кровью молодого зайца и налить в его кожу, то сбегутся зайцы со всех окрестностей».

О лечебных свойствах белены Одо из Мена пишет:
Листья травы растерев и ячменной крупы добавляя,
Средством подобным лечить ты любую сумеешь припухлость.
Так и горячую ты охладить сумеешь подагрой.
Сок ее, залитый в уши, червей в ушах убивает,
Он же обычно умеет и боли в ушах успокоить.

.....
Тертое семя с вином, примененное в виде припарки,
Железам вспухших грудным и тестикулам помощь приносит.

Свойство белены влиять на сознание людей было известно давно. Если надыхаться дымом листьев и семян белены, произойдет такое изменение психического состояния, о котором в народе говорят: «белены объелся».

**Внимание**

Острое отравление белой характеризуется возбуждением, резким расширением зрачков, сухостью и покраснением кожи лица и шеи, охриплым голосом, частым пульсом, головной болью и жаждой. По мере нарастания симптомов развивается коматозное состояние, смерть наступает от паралича дыхательного центра.

При отравлении необходимо промыть желудок: можно взвесью активированного угля (1 ст. ложка на 1 стакан воды), марганцовокислым калием, 1%-ным раствором танина, внутрь принять 2%-ный раствор танина (100–200 мл), активированный уголь. Подкожно ввести апоморфин хлористоводородный. Слабительные, лучше солевые, клизмы; обильное питье. Симптомати-

Василек синий

ческая терапия. В тяжелых случаях — подкожно 0,5–1 мл 0,05%-ного раствора прозерина.

Смертельная доза для человека — 0,1 г атропина; 7 мг приводит к расстройству зрения и максимальному расширению зрачков; 8 мг — к максимальному возбуждению и нарушению координации движений. Известны случаи отравления медом, собранным с цветков белены, и мясом зайцев, питающихся ею.

Рецепты народной медицины

При **дизентерии, пляске св. Витта (трясучка), судорожной рвоте, судорогах** различного происхождения рекомендуются следующие препараты. Экстракт: 0,25 г сухих листьев на 100 мл кипятка. Долго выпаривать, пока масса не станет густой. Если нет весов, следует взять 1/20 часть ч. ложки на полстакана воды. Принимать внутрь по 2 капли экстракта на 1 ст. ложку воды 3 раза в день. Настойка: 15 измельченных листьев на 100 мл водки. Принимать по 2 капли на 1 ст. ложку воды 3 раза в день. Порошок: по 0,03 г (на кончике перочинного ножа) 3 раза в день. Все это предлагается, если нет в аптеке готовых препаратов.

Для окуривания при **зубной боли** в металлический чайник бросали горячие угли, на них насыпали семена белены, закрывали крышкой. А носик чайника, из которого шел дым от семян, подносили к больному зубу. Боль утихала.

При **эпилепсии** используют экстракт белены, начиная с дозы 0,05 г 3 раза в день и доведя ее постепенно до 3 г 3 раза в день.

Настой: 1 ч. ложка листьев на 300 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Применяется в климактерическом периоде при **альгодисменорее**.

При **болях в желудке** любого характера принимать настойку: 0,25 г сухих листьев настаивать в 100 мл спирта. Пить по 5 капель на 50 мл теплой воды. Строго соблюдать дозировку!

Василек синий

Василек синий — *Centaurea cyanus* L. — одно-, двулетнее растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой от 30 до 80 см, с хорошо развитым стержневым корнем.

Стебель прямостоячий, ветвистый. Нижние листья рано отмирающие, перисто- или тройчатолопастные, с черешками; средние и верхние — линейные, сидячие, функционируют все лето. Стебель и листья слегка паутинисто-шерстистые.

Стебли и ветви заканчиваются соцветиями-корзинками. Краевые цветки в корзинках довольно крупные, воронковидные, голубые, бесплодные; внутренние — более мелкие, трубчатые,

Астроботаника

По мнению Альберта Великого, белена — шестая трава Юпитера. Тепла и суха. Содержит силы Сатурна, Юпитера, Марса, Прозерпины. Собирают при Юпитере в Скорпионе или в Овне на второй фазе Луны вблизи полнолуния (кроме пятнадцатого лунного дня), после заката Солнца.

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Василек содержит силы Юпитера, Сатурна. Собирают при Солнце в Тельце и Луне в Близнецах.



Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем о васильке: «По преданию, этот цветок был открыт Хироном. Полезен от желтухи, колик, желчной лихорадки, подагры, скорбута, глистов и расстройств регул. Изгоняет демонов (Плиний). С магической точки зрения, силы этого растения увеличиваются, если перед сбором прочитать над ним слова заклинания. Будучи положен в масло лампы с небольшой примесью крови самки удада, он заставляет присутствующих галлюцинировать. Если бросить цветок в огонь и после этого посмотреть на небо, то покажется, что звезды шевелятся. Дым от него, будучи вдыхаем, вызывает страх (Альберт Великий)».

фиолетовые, обоеполые, в каждом цветке 5 тычинок и 1 пестик с нижней завязью. (Когда говорят о васильковом колере, имеется в виду окраска именно краевых воронковидных цветков василька синего, многие другие виды этого рода обладают соцветиями совсем не «васильковой» окраски.) Плоды – продолговатые пепельно-серые семянки длиной 3–5,5 мм, снабженные рыжеватым хохолком почти такой же длины, что и семянка.

Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе. Размножается исключительно семенами. Одно растение образует от 700 до 7000 жизнеспособных семян. Семена сохраняют всхожесть, пребывая в почве, не менее трех лет, а при хранении в сухом состоянии – до 10 лет. Растения, засоряющие яровые хлебные культуры, развиваются по яровому типу как однолетники: прорастают весной и к осени успевают дать зрелые семена. Семена у василька, живущего в посевах озимых хлебов, прорастают осенью и уходят под снег в виде розетки листьев, весной вырастает цветonoсный побег, более рослый и обильнее плодоносящий, чем у ярового василька. Это растение обладает выраженной способностью приурочивать свой цикл развития к циклу развития засоряемых им хлебов – успевает образовать зрелые плоды и обсемениться до уборки культуры, в посевах которой он обитает.

В связи с улучшением агротехники и применением гербицидов на многих полях василек исчез совсем или его численность резко уменьшилась, что стало тормозить заготовки лекарственного сырья. Приходится вводить этот сорняк, обладающий ценными лечебными свойствами, в культуру.

Лекарственное значение

В качестве лекарственного средства используют высушенные краевые и отчасти трубчатые цветки василька синего. Краевые цветки содержат антоцианы (для василька характерен цианин); флавоноиды – апигенин, кверцетин; дубильные вещества, эфирное масло, полисахариды, каротиноиды, витамин С.

Цветки василька собирают в фазу полного цветения растений. Их выщипывают вручную из корзинок, стараясь при этом, чтобы в сырье не попадали внутренние трубчатые цветки, ухудшающие качество лекарственного сырья. Сушат цветки в защищенных от солнца и яркого света местах (на чердаках, в затемненных комнатах и т.п.), расстилая тонким слоем на чистой подстилке. Следует помнить, что подсыхающие цветки становятся очень легкими и в то же время обладающими большой парусностью, поэтому даже небольшой ветерок может рассеять их и свести к нулю затраты на сбор сырья и транспортировку.

Сухое сырье имеет ярко-синий цвет, горьковатый вяжущий вкус, без запаха. Оно гигроскопично, поэтому хранить его лучше в стеклянных или металлических емкостях с плотными крышками. Срок хранения 1 год.

Фармакологические исследования показали, что цветки василька повышают **диурез**, усиливают **желчеотделение** и обладают **противомикробными свойствами**.

В народной медицине применяется как желчегонное, мочегонное и потогонное средство при **водянке**, **желтухе**, **воспалении почек** и **мочевого пузыря**; при **простуде**, а также для улучшения **пищеварения**. Настой оказывает **противовоспалительное** и **антимикробное действие**, снимает **спазм гладкой мускулатуры внутренних органов**. Используется как жаропонижающее средство при **лихорадках**, **острых респираторных заболеваниях** и **головной боли**.

Настой краевых цветков часто применяют в виде примочек для глаз и промывания глаз при **конъюнктивите**, **блефарите**, **куриной слепоте** — заболевании, связанном с нарушением сумеречного зрения. При лечении **куриной слепоты** нужно соблюдать диету: часто вводить в рацион печенку при общем усиленном питании рыбьим жиром.

Рецепты народной медицины

Василек синий употребляется в качестве легкого мочегонного средства при **отеках почечного и сердечного происхождения** в виде настоя в соотношении 1:10. Применяют по 1/4 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Для приготовления настоя 1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день перед едой при **простуде**, для **улучшения пищеварения**.

При **дискинезии желчевыводящих путей**, **холангите**, **холецистите**, **гепатите**, как вспомогательное средство при лечении **гонореи**, при **нефропатии (позднем токсикозе беременных)**, при **экземе**, **фурункулезе** применять настой цветков: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. При **экземе** и **фурункулезе** настоем можно использовать наружно.

Настой цветков используют при **приступах сердцебиения**: 1–2 ч. ложки цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

При **ангине** для полосканий используют настой цветков: 1 ст. ложку на 200 мл кипятка. Настаивать 30 мин.

Одну столовую ложку цветков василька заварить 400 мл кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды. Болгарская народная медицина использует это как **тонизирующее желудочное средство** и как горечь, возбуждающую **аппетит**.

Одну чайную ложку цветков настаивать 1 ч в закрытой посуде в 200 мл кипятка, охладить, процедить. Принимать 3 раза в день за 15–20 мин до еды при **мерцательной аритмии**.

Факт



Современный ареал василька синего очень большой — он встречается практически на всех континентах (за исключением, естественно, Антарктиды), в том числе почти по всей России, кроме самых северных районов. Типичные местообитания — посевы ржи, пшеницы, льна, других зерновых и пропашных культур, молодые залежи, плохо обрабатываемые пары, растет также на пустырях, мусорных местах в поселках, на насыпях железных дорог.

При **бородавках** прикладывать толченые семена.

При резком **выпадении волос** на некоторых участках волосистой части головы 1 ст. ложку цветочных корзинок василька залить 200 мл воды и 200 мл уксуса. После настаивания прокипятить. Горячий настой втирать в кожу головы ежедневно 1 раз в сутки.

При **покрасневших веках, ячмене** и **усталых глазах, слезотечении** на ветру 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить и использовать для примочек. Тампоны, смоченные этим настоем, прикладывать к глазам на 15–20 мин.

Одну чайную ложку лепестков василька настаивать в течение 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 50–70 мл 2–3 раза в день до еды при **цистите**.

Листья василька прикладывают к **ранам** для ускорения заживления.

Горец птичий

Ботаническая характеристика

Горец птичий, или **спорыш**, — *Polygonum aviculare* L. s.l. — од-
нолетник из семейства гречишных с распластанным по почве или
приподнимающимся стеблем, сильно ветвистым от основания.

В местах прикрепления листьев к стеблю четко выражены
особые образования, окружающие стебель, называемые рас-
трубами. Листья мелкие, ланцетные или эллиптические, дли-
ной до 2 см. Цветки мелкие, розовые или белые, с 5-членным
околоцветником, располагаются пучками по 1–5 в пазухах ли-
стьев. Плоды — трехгранные темно-бурые орешки. Цветет с
июня до поздней осени, соответственно и плоды созревают в
разное время, начиная с июля.

Хорошо переносит вытаптывание, поэтому разрастается на полевых и
лесных дорогах, спортивных площадках и стадионах, ипподро-
мах. Распространению горца птичьего помогает способность его
семян прилипать к обуви человека, ногам животных, колесам те-
лег и машин.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения.
Тибетская медицина в своей практике использует корни расте-
ния. Химические свойства травы горца птичьего изучены хорошо
(содержит много кремниевой кислоты и дубильных веществ).
Его применяют при **легочных заболеваниях**, а также как **вяжущее
средство**. В сухих листьях содержится до 40 мг% каротина, мно-
го витамина С, а также гликозид авикулярен, используемый в
акушерстве и гинекологии для **сокращения мускулатуры матки** и
повышения **свертываемости крови**. Применяют авикулярен и
при **коклюше**. В научной медицине настоем травы применяется в
качестве средства, способствующего отхождению конкрементов
(камней) при **мочекаменной болезни**.

В народной медицине горец птичий широко применяют в виде отвара, порошка, а также в виде свежего сока (в период цветения). Препараты из горца используют как противовоспалительное, укрепляющее и мочегонное средство при **болезнях почек, печени, мочевого пузыря и желудка**. Как изгоняющее песок средство препараты из этого растения принимают при **песке и камнях в почках и мочевом пузыре**, при **желчнокаменной болезни**. Спорыш помогает при всех **легочных болезнях** и даже при **туберкулезе легких**. В народной лечебной практике замечено, что он **улучшает аппетит** и при этом увеличивается **вес тела**. Гуси, долго пасущиеся на спорыше, быстро жиреют (откуда и народное название этого растения – гусятник).

Факт



Горец птичий – широко распространенное растение в Евразии и Северной Америке. Встречается по всей России, за исключением самых северных регионов и высокогорий. Представляет собой комплекс нескольких десятков видов или подвидов, с трудом различаемых даже специалистами-ботаниками. В лекарственном отношении они, вероятно, равнозначны, во всяком случае при заготовках сырья их не различают. Произрастает в самых разных местообитаниях, особенно обычен на пустырях, деревенских улицах, на лужайках близ жилья, у дорог, на песчаных берегах водоемов, на залежах, в огородах, садах, виноградниках.

Унимает неистовство, если носить на животе его корень. Помогает при **воспалении легких**, давая свободное дыхание; при **кровотечениях** – у меланхоликов (Альберт Великий). Помогает от **лихорадки**. Парят ноги от опухоли, при долгой ходьбе. Свежие листья прикладывают к **ушибленным местам**.

Из травы спорыша готовится препарат **авикулярен**. Этот препарат повышает **свертываемость крови**, не влияя на ее вязкость. В случае **задержки сокращений матки после родов** препарат давали в таблетках 0,5 г 2–3 раза в день. Результаты были хорошими.

Спорыш не токсичен для человека. Траву собирают в сухую погоду в период цветения. Не рекомендуется заготавливать спорыш в сильно загрязненных местах и в местах выпаса скота. Траву отделяют от примесей и укладывают в мешки. Сушат в проветриваемом помещении, на чердаке с хорошей вентиляцией, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 50–60 °С, переворачивая 2–3 раза. Сырье считается сухим, когда стебли становятся ломкими. Хранят в тканевых или бумажных мешочках 2–3 года.

Это интересно



В Ботаническом словаре герметической медицины написано: «Спорыш содержит силы Юпитера или Солнца. Листья пригодны для магнетического исцеления ран и контузий; для этого нужно поддержать лист на ране, а потом зарыть его в сырое место. Исцеляет болезни сердца и желудка. Infusum из него способствует любви, полезен от закупоривания легких и от меланхолии. Чай из травы – от геморроя. Корень при ношении исцеляет глазные болезни... Если носить на себе корень, то он исцеляет глаза и привлекает благоприятное внимание своей планеты. Если пить настой, то является желанье и силы к сожительству».

Рецепты народной медицины

При **анемии** от кровопотери 1 ст. ложку всего растения настаивать 1–2 ч в 200 мл кипятка, принимать по 100 мл настоя 3 раза в день до еды.

При **артрите** 300 г травы залить 5 л кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить и вылить в ванну с водой, имеющей температуру 32–34 °С. Принимать ванны через день по 15–20 мин.

При **бесплодии** настой пить в любом количестве, как чай: 1 стакан травы на 1 л кипятка.

При **болезнях глаз** в старинных рецептах рекомендуется носить на себе корень спорыша.

При **испуге у ребенка** в старину рекомендовали искупать его в отваре травы и положить под подушку свежее куриное яйцо. Такую процедуру повторять 3 вечера подряд.

При **мочекаменной болезни** принимать 100–200 мл сока спорыша, отжатого из него в период цветения, с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При **нервном переутомлении** назначают отвар из травы: разовая доза отвара 10 г на 600 мл воды, которую уваривают до 200 мл.

При **пониженной свертываемости крови** применяют настой, который готовят из травы в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Траву измельчают, помещают в посуду, заливают кипятком, ставят на кипящую водяную баню на 10–15 мин, снимают и настаивают 2–3 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Стимуляция сокращения матки – принимать настой травы при **атонии и гипотонии матки** так же, как в рекомендации при пониженной свертываемости крови.

При **усталости ног** старинные рецепты рекомендуют парить ноги в настое травы горца птичьего (отчего трава получила название «топтун»).

При **язве желудка и двенадцатиперстной кишки** 1 ч. ложку с верхом травы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить. Выпивать небольшими порциями по 400 мл настоя в течение дня.

При **туберкулезе легких и коклюше** 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин на водяной бане, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **туберкулезе, легочном кровотечении**.

При **воспалении желудочно-кишечного тракта и дизентерии** 1 ст. ложку измельченной травы залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

При воспалительных **заболеваниях желудочного тракта** 1 ст. ложку измельченного корня залить 1 стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 мин на кипящую водяную баню, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой: 20 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **гипертонической болезни**.

Настой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Использовать для аппликаций при **воспалении десен**, полоскания рта при **стоматите**.

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **мочекаменной болезни** в предоперационном периоде, когда не установлен тип камней.

Настой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **пониженном тоне матки и кровотечении после родов**.

Гравилат городской

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **климактерической гиперменорее, маточном кровотечении, кровотечениях, связанных с фибриомой матки.**

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, процедить. Использовать для примочек при **кожных заболеваниях у детей, аллергическом диатезе.**

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан горячей воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **полиартрите.**

Настой: 40 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить, использовать для компрессов при **ушибах.**

Свежую траву горца прикладывают к **ранам** и **язвам** для ускорения их заживления.

Настой: 20 г травы настаивать 1 ч в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при **кашле** и **коклюше.**

Отвар: 10 г травы отварить в 2 стаканах воды, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в качестве **общеукрепляющего** и **тонизирующего средства.**

Настой: 3 ч. ложки свежей травы настаивать 4 ч в 400 мл кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. В народной медицине применяется при **болезнях почек, печени, катарах желудка и кишоч, малярии,** при **туберкулезе легких** и как кровоостанавливающее средство при **геморрое** и **маточных кровотечениях.**

Настой травы применяют и при **раке** различной локализации. Две столовые ложки свежей измельченной травы настаивать 4 ч в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Гравилат городской

Ботаническая характеристика

Гравилат городской – *Geum urbanum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым ползучим корневищем.

Стебель прямостоячий, высотой 30 – 80 см, опушенный, в верхней части ветвистый. Прикорневые листья собраны в розетку, они лировидные, с зубчатым краем листовой пластинки, с длинными черешками; стеблевые – очередные, трехраздельные на эллиптические и ромбические острые доли, снабжены очень короткими черешками, почти сидячие, с крупными надрезанно-зубчатыми прилистниками.

Цветки одиночные, располагаются на верхушках стеблей и ветвей, а также в пазухах верхних листьев на длинных цветоножках. Цветки довольно крупные – их диаметр около 1,5 см. Чашечка из 5 зеленых чашелистиков, выражено подчашие из 5 листочков; венчик

Астроботаника

Управляющей планетой гравилата считают Юпитер.

5-лепестный, светло-желтый; тычинок и пестиков много, завязи верхние. Плод – опушенный многоорешек, состоящий из обратнотягивающихся орешков, снабженных на верхушке крючками, с помощью которых они цепляются к шерсти животных и одежде человека и распространяются. Цветет с мая до августа, плоды созревают в июне-сентябре.

Лекарственное значение



Факт

Гравилат городской – широко распространен в Евразии и Северной Африке. Встречается почти по всей территории европейской части России, Западной Сибири и прилегающих стран так называемого ближнего зарубежья. Вопреки названию это отнюдь не городское растение, а скорее житель сельских мест. Обитает и непосредственно в населенных пунктах (под заборами, на пустырях, на обочинах деревенских улиц), и на сельскохозяйственных угодьях: в садах, виноградниках, огородах, на молодых залежах. Растет он и на лугах, в лесах (особенно нарушенных рубками и выпасом скота), на опушках, полянах, по берегам водоемов, вдоль дорог. Постоянно обитает во многих парках и лесопарках.

Лекарственное применение имеют надземная часть (трава) гравилата, а также корневища и корни. В них содержится много дубильных веществ, гликозид геин, смолы, эфирное масло, горькие вещества, аскорбиновая кислота (витамин С), провитамин А и другие биологически активные соединения.

Препараты гравилата обладают **отхаркивающим, противопалительным, вяжущим, успокаивающим** и **противоокислительным действием**.

Наружно препараты из гравилата назначают для полоскания десен и при **воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки**.

Надземную часть (траву) гравилата городского заготавливают для лечебных целей в фазе бутонизации – начала цветения, в мае-июне. Сушат ее в тени. Корневища с корнями копают обычно поздней осенью, когда их местонахождение еще можно определить по остаткам засохших надземных побегов. Очищенные от остатков почвы корневища и корни сушат любым доступным способом. Допустима их сушка и на солнце. Высушенное сырье хранят в коробках в сухом прохладном месте.

Рецепты народной медицины

В народной медицине порошок корня употребляют при **воспалении верхних дыхательных путей и кашле** с трудно отделяемой мокротой по 1 г 3–4 раза в день. Более эффективное действие он оказывает в смеси с медом. На ночь его рекомендуют запивать липовым чаем.

Порошок корня по 2–3 г принимать при **бронхиальной астме, бронхите, кашле**.

Отвар корневища используют при **воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника**, особенно при **повышенной кислотности**. Для приготовления отвара берут 1 ст. ложку сырья (корни, траву), заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Этим отваром также полощут горло и используют его для ванн **золотушным и рахитичным детям**.

При **кровоном поносе** 1 ст. ложку травы или корней гравилата заварить в 200 мл кипятка и пить по 50 мл 3–4 раза в день или по 2 ст. ложки через каждые 2 ч. Порошок принимать по 1 г 3–4 раза в день (можно с медом).

Факт

Корневище гравилата добавляют в пиво, квас и другие напитки для придания особого вкуса, запаха, предохранения от прокисания. Иногда корневища используют для дубления кож.

Грыжник гладкий

При **кровотечениях, кровохарканье** 30 г измельченных корневищ кипятить 10 мин в 200 мл воды. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

При **заболеваниях желудка** 5 ст. ложек измельченного корня залить 0,5 л красного вина. Настаивать 7–8 дней. Принимать по 1 ст. ложке через час после еды.

Настой: 2 ч. ложки измельченной травы или корневищ на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч, охладить, процедить. По 1/2 стакана настоя принимать при **упадке сил** для улучшения общего состояния, а также при **желудочных коликах**.

Настой: 50 г измельченных корней и корневищ настаивать на 1 л красного вина 2 недели. Принимать по 100 мл при **депрессии** и **угнетенном состоянии**.

Настойка: 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом водки. Настаивать в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать по 10–15 капель с водой 3–4 раза в день до еды при **раке желудка**.

Принимать настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при **гастритах**, сопровождающихся **изжогами**.

Отвар: 1 ст. ложку измельченных корневищ кипятят в 200 мл воды 10 мин на медленном огне. Процеживают и доводят объем воды до исходного, принимают по 2–3 ст. ложки 3 раза в день до еды при **спастических состояниях толстой кишки** и **запорах**, при **метеоризме**.

В болгарской народной медицине рекомендуют принимать при **поносах, дизентерии, лихорадке** и как **средство, укрепляющее нервы**, отвары и напары из травянистой части гравилата. Отвары готовят из расчета 1–2 ст. ложки на 1 стакан воды. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Корневища иногда используют для заварки кипятка (вместо чая).

Грыжник гладкий

Ботаническая характеристика

Грыжник гладкий – *Herniaria glabra* L. – многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных со стержневым корнем.

Многочисленные разветвленные стебли длиной до 20 см распластаны по почве. Листья супротивные, эллиптические, мелкие, длиной 2–10 мм, с короткими черешками. В пазухах листьев в верхней части побегов располагаются цветки, собранные по 5–12 в своеобразные клубочки. Цветки маленькие, зеленые, невзрачные, с двойным пятичленным околоцветником. Плоды – нераскрывающиеся коробочки, в каждой из которых заключено по одному семени. Цветет в мае–августе, плоды созревают в июле–сентябре.

Лекарственное значение

Лечебное использование имеют надземные части (трава) грыжника. В них содержится до 11,5% тритерпеновых сапони-

Факт



Корневища гравилата городского имеют приятный запах, напоминающий аромат популярной пряности гвоздики, благодаря чему их используют для ароматизации некоторых блюд. Из корней делают приправы для мясных, рыбных, овощных, крупяных блюд. Пряную приправу кладут в тесто. Корневища этого растения иногда употребляют в качестве суррата чая. Молодые листья, содержащие витамин С и провитамин А, пригодны для салатов.

нов, до 2,5% флавоноидов (рутин, кверцетин и др.), кумарин и его производные, эфирное масло.

Собирают траву грыжника с цветками в течение всего лета, так как период цветения у него очень растянутый. Из-за расплывчатости побегов по земле возможен лишь ручной сбор. При этом растения обычно вырываются из почвы с корнем. Перед сушкой корни и загрязненные почвой побеги обрезают и выбрасывают. Сушат в тени на открытом воздухе или на проветриваемом чердаке. Готовое сырье должно иметь желтовато-зеленый цвет с запахом кумарина. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре до двух лет.



Факт

Грыжник гладкий распространен на значительной территории Евразии. Он встречается в большинстве районов европейской части России (за исключением Крайнего Севера) и в Западной Сибири. Произрастает на сухих и песчаных местообитаниях, у дорог, на пустырях, полях, залежах, огородах, опушках сосняков, прибрежных песках.

Грыжник используется в медицине преимущественно для приготовления мочегонных лекарств, назначаемых при **водянке, воспалительных заболеваниях почек** и **мочевыводящих путей, камнях в почках** и **мочевом пузыре**, а также при **подагре** и различных **воспалениях суставов**. В российской научной медицине это растение почти не употребляют, но во многих странах Западной и Центральной Европы грыжник считается хорошим лекарственным растением **мочегонного** и **вяжущего действия**. У нас его заготавливают для экспорта в европейские страны.

Свежий сок травы и настой растения обладают **противомикробным, спазмолитическим, диуретическим** и менее выраженным **желчегонным действием**.

Грыжник гладкий широко используется в народной медицине при **воспалении мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, воспалении простаты, гонорее, отеках сердечного** и **почечного происхождения**. В некоторых областях настой применяют при **желтухе, желудочных болях, грыже, опущении матки**.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 ст. ложку травы залить 2 стаканами воды, настаивать 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при **воспалительных заболеваниях мочеполовой системы**.

Настой: 3 ч. ложки свежей травы на 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день холодным или теплым при **ревматизме, подагре, артритах**.

Настой травы грыжника готовится в соотношении 1:20. Пьют его по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при **воспалении мочевого пузыря и почек (нефрит), венерических болезнях**. Наружно настой применяется как **ранозаживляющее средство**.

Распаренную траву прикладывают в виде припарок при **грыже**.

Отвар: 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 3–5 мин, остужают и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день после еды при **заболеваниях почек** и **мочевыводящих путей, при почечной колике**.

Донник лекарственный

Напар: 30–50 г травы на 1 л кипятка. Принимать по 0,5 л 3 раза в день при **артрите**.

Пить напар по 100 мл 3 раза в день при **болях в мышцах** после тяжелого физического труда.

Отвар травы: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 3–5 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день после еды при **воспалении почек, спазмах мочевого пузыря и ночном недержании мочи, простатите, подагре, воспалении суставов, ревматизме**, при **мышечных болях** после физического труда у нетренированных людей.

В медицине Западной Европы грыжник считают сильнодействующим мочегонным средством и употребляют при **хроническом цистите** и различных **заболеваниях почек и печени**. Употребляют внутрь настой или отвар (20 г травы на 1 стакан кипятка) по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Готовят также напар (30–40 г на 1 л кипятка): пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

В болгарской народной медицине грыжник находит применение как спазмолитик при **заболеваниях мочевого пузыря**, при **камнях и песке в почках, мочеточниках и мочевом пузыре**. Принимают препараты из него как успокаивающее при **почечных коликах, воспалениях почечных лоханок и мочеточников**. Применяют настой из 3 ч. ложек травы (около 6 г), залитых 2 стаканами кипятка. Настаивают 15 мин, процеживают (суточная доза).

Донник лекарственный

Ботаническая характеристика

Факт

Донник лекарственный – евразийское растение, занесенное и в Северную Америку. Он встречается практически во всех районах европейской части России и на юге Сибири. Щебнистые и песчаные пустыри – обычные местообитания донника. Растет он также по лесным опушкам, на лугах, в степи, в зарослях кустарников, вдоль дорог, нередко образует заросли на железнодорожных насыпях, песчаных берегах водоемов, молодых залежах, на всяких нарушенных местах в населенных пунктах и близ них. Иногда высевается на полях как междоносное и кормовое растение.

Донник лекарственный – *Melilotus officinalis* (L.) Pall. – двулетнее травянистое растение из семейства бобовых со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем высотой от 30 до 150 см.

Листья очередные, тройчатые, с пальчатыми или острозубчатыми по краям листочками ланцетной или округлой формы. В первый год растение развивает не только розетку листьев, как многие двулетники, но и вполне сформировавшийся надземный побег (без соцветий). Однако зимой стебель этого побега отмирает, и отрастание растения начинается от почек, сохраняющихся на корневой шейке.

Многочисленные поникающие цветки собраны в соцветия-кисти, которые располагаются в пазухах верхних листьев на длинных цветоносах. Кисти многоцветковые, в каждой от 30 до 70 цветков. Цветки мелкие, длиной 5–7 мм, с 5-зубчатой зеленой чашечкой, желтым венчиком мотылькового типа из 5 разновеликих лепестков, 9 сросшимися между собой и 1 свободной тычинками и пестиком с длинным согнутым столбиком и верхней завязью. Плоды – мелкие яйцевидные поперечно-морщинистые

бобы бурой или темно-серой окраски длиной 3–4 мм. В каждом бобе 1, редко 2, матовых зеленовато-желтых семени.

Все растение пахнет кумарином. Этот запах значительно усиливается при высыхании. Цветет с конца мая до осени. Плоды созревают в июле – октябре. Одно растение может дать до 17 000 жизнеспособных семян, требующих для прорастания стратификации и высокой влажности почвы. Этим объясняется слабое развитие донника в годы с сухой жаркой весной. Семена способны сохранять всхожесть при хранении сухими в благоприятных условиях до 70 лет.

Астроботаника

В старинных гороскопах указывается, что донник управляется Солнцем.

С лекарственными целями используют сырье и другого широко распространенного в России вида – **донника белого** (*Melilotus albus* Medik.), отличающегося от донника лекарственного рядом признаков, из которых самый очевидный – белые цветки.

Лекарственное значение

В качестве лекарственного сырья применяют цветущие верхушки (траву) донника, в которых основную массу составляют листья и цветки. В нашей научной медицине донник употребляют мало, хотя целебные свойства препаратов из него подтверждены экспериментально.

Главным действующим веществом донника является мелилотин, из которого во время сушки путем ферментативного расщепления образуется кумарин. Кроме него растение содержит сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, слизь и немного эфирного масла (главным образом в цветках).

В траве донника дикумарол – вещество, препятствующее свертыванию крови, холин, витамины С, Р, Е, каротин и другие биологически активные вещества.

Обычно при заготовках с лекарственными целями срезают или скашивают растения донника целиком, связывают их в пучки (как веники) и вывешивают для просушки на чердаках, в сараях, под навесами. Желательно под ними разложить прочную подстилку, потому что при подсыхании возможно самопроизвольное опадение цветков и листьев, составляющих наиболее ценную часть сырья. Высохшие «веники» обмолачивают, мелкую облетевшую массу собирают и используют как сырье, а крупные стебли выбрасывают или утилизируют как топливо. Можно сразу срезать лишь верхние неогрубевшие части и сушить их, расстилая на чистой подстилке.

Факт

Донник полезен еще и тем, что является пионером зарастания участков, по каким-либо причинам лишившихся почвенного покрова. Благодаря азотфиксирующим микроорганизмам, поселяющимся на его корнях, он способен жить на самых неплодородных почвах и грунтах, в том числе на песке и щебенке.

Сушат сырье донника в тени. Аромат во время сушки усиливается, поэтому не следует стремиться к убыстрению этой операции – температура выше 35 °С для сушки нежелательна. Сухое сырье имеет сильный запах, что нужно учитывать при его хранении – лучше в качестве тары использовать закрытые стеклянные или металлические банки. Срок хранения до 2 лет.

Донник оказывает отхаркивающее и смягчительное действие, в связи с чем в народной медицине его используют при **заболеваниях органов**

Донник лекарственный

Факт

В некоторых местах донник используют как пряность. Свежими листьями и порошком размолотых сухих листьев и цветков заправляют супы и окрошки, добавляют в салаты. Как ароматное вещество донник находит применение в ликероводочной, табачной и парфюмерной промышленности.

Факт

Все растение очень ароматно за счет содержащегося в нем кумарина. Кумариновый запах усиливается при высушивании надземных частей растения. Размолотое в мелкий порошок сырье донника примешивают к курительному и нюхательному табаку для ароматизации. Так, на Украине был распространен обычай примешивать к махорке сухие цветки донника, который там зовут «буркуном». Считается, что запах донника отгоняет моль, поэтому его траву кладут в шкафы, в которых хранят шерстяные изделия.

Внимание

дыхания. Часто донник употребляют в качестве болеутоляющего, успокаивающего и противоспазматического средства, например при **повышенной возбудимости, головных болях, сопровождающих гипертоническую болезнь**, при **климактерическом неврозе, меланхолии, неврастении, цистите, болях в области живота и мочевого пузыря**. Применяется донник также при **бесплодии, болезненных менструациях**, как регулирующее менструации средство, а также для увеличения **молока у кормящих матерей**. Оказывает он и **ветрогонный эффект**. Исследования показали, что препараты донника улучшают **кровоснабжение миокарда** и **органов брюшной полости**, снижают **свертываемость крови**, ускоряют **регенерацию клеток печени**, оказывают **противосудорожные действия**. Донник часто включают в состав сборов лекарственных растений, применяемых для лечения **ревматизма**. Используют его и в сборах, предназначенных для лечения **онкологических больных**.

В западноевропейской (в частности немецкой) медицине используется целебное действие растения на **вены**. Установлено, что благодаря препаратам донника **капиллярная резистентность** (так называют силу сопротивления тонких кровеносных сосудов) повышается и **проницаемость капилляров** снижается. Главная область применения донника — **сосудистые спазмы и геморрой**. Разработаны многочисленные галеновые препараты, которые принимают внутрь, а также мази, содержащие в качестве действующего вещества порошок донника. Внутрь лекарства принимают при **хронической венозной недостаточности, чувстве боли и тяжести в ногах, ночных судорогах в икрах, зуде и отеках**, а также для предупреждения **тромбофлебита**, лечения **посттромботического синдрома, геморроя и лимфостаза**.

Донник лекарственный нашел широкое применение в гомеопатии. Гомеопатическое средство **melilotus** изготавливают из свежих цветущих растений донника. Оно употребляется при **резких головных болях, мигрени, носовом кровотечении**. Лечат им и детей, страдающих от **судорог**.

Донник ядовит. В больших дозах вызывает головную боль, рвоту, сонливость. Токсические дозы ведут к поражению печени и кровоизлияниям. Особенно часто отравление наступает при неправильной сушке и хранении сырья: при высокой влажности в сырье образуется дикумарин, провоцирующий кровоизлияния. Для предотвращения отравлений нужно точно соблюдать дозировку препаратов, а также правильно сушить и готовить сырье.

Рецепты народной медицины

Порошок из сухой травы донника, а также свежемельченную траву растения используют при лечении **гноящихся ран, опухолей суставов** и т. п.

Трава донника, прокипяченная в растительном масле, ускоряет созревание **фурункулов**.

Цветки, распаренные в кипятке, используют для компрессов при **фурункулах** и других **гнойничковых поражениях кожи**.

Настой (1:10) применяют для обмываний при **злокачественных опухолях, гнойничках, гнойных ранах, воспалении сосков у кормящих матерей, мастите**.

Для внутреннего применения при **цистите** готовят настой в соотношении 1:20. Берут 10 г измельченной сухой травы (2 ч. ложки), заливают в эмалированной посуде 200 мл кипятка, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 мин, затем охлаждают, процеживают и отжимают, после чего полученный настой доливают кипяченой водой до 200 мл. Пьют по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день.

Отвар: 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **неврастении, головных болях, нервных припадках, истерии, меланхолии**.

Настой травы повышает количество лейкоцитов в крови у больных **лучевой болезнью**. Две чайные ложки сухой измельченной травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и закрыть крышкой посуду. Через 2–3 ч процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Настой травы принимают внутрь при **хронических катарах бронхов, болях в мочевом пузыре и почках, мигренях, гипертонии**. Для приготовления настоя 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10–15 мин, процеживают и принимают по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Настой для лечения **фурункулов**: 1 ст. ложку травы залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день по 1/2 стакана во время еды или использовать в виде компрессов и промываний.

При **ангине** у детей – донниковый компресс на шею. В маленький полотняный мешочек положить нарезанной сушеной травы с цветками и опустить в кипяток. Подержать там 2–3 мин, слегка остудить и обернуть этим мешочком горло ребенка, сверху повязав вощаную бумагу и полотенце. Шею перед процедурой обязательно надо вымыть горячей водой с мылом, чтобы кожные поры были чистыми. Держать компресс следует в течение 1 ч. Воду, в которую опускали донник, вылить с сахаром.

При **боли в мышцах в связи с простудой** принимать чай из цветков: 30 г на 100 мл – по 1 винной рюмке каждый час.

При **гипертонической болезни** 1 ч. ложку травы залить 200 мл теплой кипяченой воды, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 70 мл 2–3 раза в день.

При **инфаркте легкого** (чаще всего связанного с эмболией при тромбофлебитах периферических вен) 2 ч. ложки травы настаивать 2 ч в 400 мл

Дурман обыкновенный

теплой кипяченой воды и пить по 100 мл настоя 2–3 раза в день до еды, можно с медом по вкусу.

При **мастите** 2 ст. ложки травы настаивать 10 мин в 500 мл воды в закрытом сосуде на горячей плите. Употреблять для ванн и компрессов.

При **флегмоне (гнойное воспаление тканей)** прикладывать пластырь из 6 г растолченных с яичным желтком листьев донника.

Холодный настой травы: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан холодной воды, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при **неврастении, истерии, мигрени, атеросклерозе, и ишемической болезни сердца**, при **геморрое, бронхите, нефрозе, цистите**, при **климактерических неврозах, воспалении яичников, дисменорее**, при **лейкемии** после облучения.

Настой травы: 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить, принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день после еды при **тиреотоксикозе**.

Отвар корней (1 ч. ложка на 200 мл) применяется при **тромбозах**. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

Настой: 1 ст. ложку травы залить 300 мл кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды для лечения **трещин заднего прохода**. Местно – припарки или компрессы из теплого остатка настоя после процеживания.

В русской народной медицине при **грудных болезнях** принимают чай из напара цветков: 30 г на 1 л кипятка. Принимать каждый час по 50 мл напара.

Дурман обыкновенный

Ботаническая характеристика

Дурман обыкновенный – *Datura stramonium* L. – однолетнее светло-зеленое растение из семейства пасленовых, имеющее неприятный запах, с веретеновидным белым корнем.

Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 80 см, толстый, вверху разветвленный на 3 равные ветви. Листья очередные, крупные, длиной до 20 см, яйцевидные, заостренные, с черешками, листовая пластинка по краю выемчато-острозубчатая.

Цветки одиночные, очень крупные, располагаются в развилинах ветвей. Каждый цветок с двойным 5-членным околоцветником; чашечка трубчатая, пятигранная, с короткими зубцами; венчик белый, трубчато-воронковидный, длиной до 12 см, со складчатым отгибом; тычинок 5; пестик с верхней двугнездной завязью и двулопастным рыльцем. Плоды – яйцевидные коробочки высотой до 5 см, покрытые крупными жесткими шипами, окруженные внизу отогнутым, но не опадающим основанием чашечки. Семена черные, почковидные. Период цветения растянутый – с июня до осени, плоды соответственно созревают в разное время, начиная с июля.

Астроботаника

Дурман, по мнению некоторых авторов, управляется Юпитером, по мнению других – Сатурном.

Лекарственное значение



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: «Снотворное, одуряющее. Листья сушат и курят от одышки. Употребляется в колдовстве. Концентрирует дурные флюиды. Дурман имеет свойство приковывать к месту или заставляет вертеться. Опойенный им может совершать под влиянием внушения самые гнусные преступления и не сохранять о них никакого воспоминания, исчезающего одновременно с действием лекарства. Доставляет, как опий, чувство довольства и сладостных грез. Сок – дают от эпилепсии».

Лекарственным сырьем служат листья, трава (верхушки) и семена. Листья и траву собирают во время цветения растения (в перчатках). Сушат сразу же в тени, на хорошо проветриваемом чердаке или в сушилке при температуре 40–50 °С. Семена заготавливают осенью из зрелых плодов, сортируют и сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытых банках или коробках с хорошо закрывающимися крышками 2 года.

Листья содержат такие алкалоиды, как гиосциамин, скополамин и атропин. Дурман содержит тропановые алкалоиды, которые весьма токсичны, поэтому он относится к сильно ядовитым растениям, что необходимо помнить при его заготовке и хранении. После сбора листьев или их ворошения обязательно нужно мыть руки с мылом, а при измельчении листьев пользоваться марлевой повязкой на рот и нос.

Препараты из листьев оказывают **успокаивающее действие на центральную нервную систему**, снимают **спазм гладкой мускулатуры внутренних органов** и уменьшают **секрецию желез желудочно-кишечного тракта**.

В народной медицине дурман применяют при **невралгии, бронхиальной астме, судорожном кашле, коклюше, упорной икоте, эпилепсии**, при **чрезмерном половом влечении у женщин, сильных спазмах желудка и кишечника**, для лечения **частичного выпадения матки** и **толстой кишки**, а также для длительного лечения **ревматизма** (наружно).

Листья и семена раньше иногда использовали для получения алкалоида атропина, имеющего широкое использование в медицине. Сейчас атропин и другие тропановые алкалоиды получают из другого сырья, в частности из белладонны, но дурман обыкновенный не утратил медицинского значения. Его листья – один из главных компонентов лечебных сигарет астматол, употребляемых как успокаивающее средство при **бронхиальной астме**.

Аэрон применяется при морской и воздушной болезнях.



Внимание

Таблетки аэрона нельзя назначать больным глаукомой.



Внимание

Признаки отравления дурманом: брадикардия, тахикардия, сильная слабость, шаткая походка, психическое возбуждение. До прибытия врача принять рвотное или вызвать рвоту приемами большого количества молока, яичного белка с водой, поставить клизму. При сильном возбуждении обливать голову холодной водой, при упадке сил давать вино, черный кофе, поставить горчичники на икроножные мышцы, все тело растереть щетками.

Рецепты народной медицины

Для сидячих ванночек при **выпадении прямой кишки** делают настой: 20 г сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 ч, вылить в ведро с теплой кипяченой водой, перемешать. Настаивать в теплом месте 1 ч.

Дурман обыкновенный

! **Внимание** Настой хранить подальше от детей и людей с плохой памятью, так как дурман — яд. В такой концентрации употреблять внутрь нельзя.

Сок дурмана принимают по 1 капле на прием (с 2 ст. ложками воды), не чаще 3 раз в день при **эпилепсии, нимфомании, депрессивных состояниях**.

! **Внимание** Дозу не увеличивать и без наблюдения врача не принимать — яд.

При **частичном выпадении прямой кишки** 5 г дурмана настаивать в 3,5 л кипятка, охладить до 40 °С и делать сидячие ванны продолжительностью до 12 мин в течение 12 дней. Лечение начинать на третий день уменьшения Луны.

При **икоте** принимать внутрь не более 0,1 г на прием и 0,3 г в день порошка из листьев, запивая водой.

При **судорожном кашле** пьют настойку семян как наркотическое средство. Настойка: 1 часть толченого семени на 5 частей 70%-ного спирта. Настаивать 14 дней. Принимать по 2 капли на 1 ст. ложку воды 4–5 раз в день, лучше до еды.

! **Внимание** Растение ядовито! Соблюдать дозировку.

При **опухолях, маститах** наружно применяют примочки из разведенной настойки семян (см. выше). Берут 1 ст. ложку настойки на 100 мл воды.

При **параличе** пить по 2 капли настойки на 2 ст. ложки воды 4–5 раз в день до еды.

При явлениях **приапизма** (длительная патологическая эрекция полового члена без полового влечения, не прекращающаяся после полового акта) на 300 мл кипятка взять 3 капли сока дурмана и принимать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день.

! **Внимание** Дозу не увеличивать и без наблюдения врача не принимать.

При **рожистом воспалении глаз** 20 г семян или листьев залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Разбавить пополам водой. Делать примочки.

При сильных **желудочно-кишечных болях** внутрь употребляют порошок из сушеных листьев. Максимальная дневная доза 0,1–0,3 г.

При **бронхиальной астме, невралгии, спазмах и судорогах, коклюше и судорожном кашле, от болезненной сонливости** для вдыханий используют настой листьев. Две столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане 5 мин, затем в течение 15–20 мин вдыхают через нос пары настоя.

В болгарской народной медицине листья применяются при **астме** в виде сигарет или порошка (кладут на горячие угли и вдыхают дым), при всякого рода **спазмах, половой сверхвозбудимости, спастических нарушениях речи и глотания, при мигрени, спазмах лица**.

Для лечения этих же болезней назначают порошок из листьев по 0,1–0,2 г на прием до 3 раз в день.

Дурнишник обыкновенный

Ботаническая характеристика

Дурнишник обыкновенный – *Xanthium strumarium* L. – серовато-зеленое однолетнее растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой 15–80 см.

Стебель прямостоячий, крепкий, ветвистый, нередко красноватый. Листья очередные, сердцевидные, трех-, пятилопастные, по краям крупнозубчатые, с черешками. Стебель и черешки листьев с мягким опушением.

Соцветия, как у всех сложноцветных, – корзинки, но весьма своеобразные, однополые, довольно мелкие, собраны в общие колосовидные соцветия, располагающиеся в пазухах листьев. В верхней части общего соцветия располагаются корзинки с мужскими цветками, в нижней – с женскими. В каждой мужской корзинке не менее 5 цветков, в женских – по 1–2. Плоды – продолговатые семечки без хохолка, заключенные в своеобразное соплодие, образованное твердеющей после цветения оберткой. Соплодия зеленые или серовато-зеленые, длиной 14–17 мм и диаметром 4–7 мм, покрыты относительно редкими шипами (на верхушках соплодий шипов нет) и мягким волосистым опушением. На верхушке соплодия 2 крупных крючковато изогнутых шипа. Цветет в июне–августе, плоды созревают в июле–сентябре.

Факт



Дурнишник обыкновенный почти космополит – это растение встречается на всех континентах (кроме, естественно, Антарктиды). В России дурнишник известен во многих областях европейской части, на юге Западной Сибири и Дальнего Востока. Растет на пустырях и свалках в населенных пунктах, по песчаным берегам рек и прудов, на разбитых песках, в канавах, на насыпях, у дорог. Иногда выступает сорняком на огородах и на полях с пропашными культурами.

Вместе с дурнишником обыкновенным часто растет очень похожий вид – *дурнишник беловатый* [*Xanthium albinum* (Willd.) H.Scholz], отличающийся рядом морфологических признаков: его стебель и черешки листьев опушены жесткими щетинистыми волосками, соплодия светло-коричневые, густо покрытые шипами до самого верха. По-видимому, целебные свойства этих видов равнозначны, во всяком случае заготовители их не различают.

Лекарственное значение

Российская научная медицина дурнишник не применяет. Но это растение имеет достаточно широкое употребление в народной медицине и не только в нашей стране, но и за рубежом, особенно в Китае и Индии. С лечебными целями используют надземную часть, корни и плоды. Заготавливают надземную часть во время цветения, срезая облиственные верхушки побегов. Корни заготавливают осенью, плоды же – в период их созревания (растение ядовито!). Все части дурнишника богаты йодом и пигментами. В них содержатся сесквитерпеноиды, стеринны, флавоноиды, сапонины, кислоты, витамины и другие биологически активные вещества. Благодаря йоду растение используется для лечения часто встречающегося **заболевания щитовидной железы – зоба**, поэтому в народе дурнишник называют «зобником».

Растение обладает успокаивающим, потогонным и жаропонижающим действиями, его назначают при **ревматизме, простудных заболе-**

Дурнишник обыкновенный



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: «Дурнишник обыкновенный. Сатурн в Деве. Его корень, собранный в новолуние, при Солнце в Деве, исцеляет болезнь зубов. Будучи собран в полнолуние, помогает от воспаления. Листья в порошок – от старых язв. Сок употребляется от золотухи, зоба, лишаев, опухолей и рака; семена и корень – от поноса и боли мочевого пузыря. Корень и трава дают желтую краску».

ваниях. Он стимулирует функцию мужских половых органов и применяется при **импотенции**. Принимают отвар из корней и плодов при **поносах, дизентерии, заболеваниях мочевого пузыря, злокачественных новообразованиях**.

В Средней Азии сок листьев пьют при **астме, геморрое**, а в Китае – при **ревматизме и переохлаждениях**.

Растение с корнем собирают в конце августа. Землю с корней стряхивают, а после того, как они высохнут, ее счищают зубной щеткой. Хранят в картонной коробке, не измельчая.

Рецепты народной медицины

Отвар из травы или корня и плодов: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 мин. Настаивать 1 ч. Довести объем до исходного. При **поносах и дизентерии** употреблять по 1 стакану отвара 3 раза в день.

При **кожных заболеваниях (экзема, лишай, золотушные струпья, сыпь и грибковые заболевания)** растирают свежие листья и прикладывают их к пораженным местам. В зимний период можно смазывать отваром растения.

Свежеотжатый сок пьют при **крапивнице, ангине, угрях, лишае, фурункулезе, астме**.

Сок дурнишника можно консервировать спиртом, смешивая их в соотношении 1:1. Доза приема такого сока составляет 2 мл (при **раке** она может быть увеличена в 2–4 раза).

Настой травы: 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при **импотенции**.

Отвар: 2 ч. ложки размельченных корней на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 мин. Полоскать рот при **зубной боли**.

При **акне (поражение сально-волосяного аппарата с преимущественным вовлечением в процесс сальных желез; характерно для подростков в период полового созревания)** 10 г травы дурнишника беловатого залить 200 мл воды, настаивать 20 мин, прокипятить 10 мин, процедить. Использовать для протирания кожи.

При **зобе** принимать сок по 15 капель с водой 3 раза в день.

При **лучевой болезни** дают свежий сок – детям от 2 до 10 капель, взрослым по 15–20 капель 6 раз в день.

При **экземе аллергической** 2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, томить 15 мин и принимать 3 раза в день до еды по 200 мл.

Отвар: 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 мин или просто настаивать 1 ч (без кипячения) и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день при **ревматизме**.

При **экземе, зудящих дерматитах, при укусах насекомых** свежие плоды и семена измельчают и наносят на кожу.

Для той же цели можно приготовить мазь. Две столовые ложки порошка плодов и травы варить в 1 стакане растопленного свиного сала 10 мин, постоянно помешивая. Полученной мазью смазывать больные места.

При **раке гортани** рекомендуется свежий сок, отжатый из пропущенного через мясорубку дурнишника. Принимают от 30 капель до 1 ч. ложки на прием 3 раза в день до еды. Иногда дозу увеличивают до 1 ст. ложки. После приема сока рекомендуется вдыхать дым сжигаемых плодов дурнишника. Для этого горсть сухих плодов насыпают в металлический чайник, держат его на огне до тех пор, пока не начнут тлеть плоды. Дышат, вставив в носик чайника трубчатый раструб. Один сеанс длится 2–5 мин. Курс комплексного лечения – одновременный прием сока и курение плодов дурнишника – от 2 до 3 месяцев. Если больной не переносит это лечение, курс прерывают.

При **желудочных, легочных, кожных формах рака** рекомендуется принимать все растение целиком: 1 ч. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану в полугорячем виде 3 раза в день после еды.

Дымянка лекарственная

Ботаническая характеристика

Дымянка лекарственная – *Fumaria officinalis* L. – однолетник из семейства дымянковых, серовато-зеленый от воскового налета.

Стебли высотой 8–40 см, ветвистые от основания. Листья триждыперисторассеченные на линейные дольки. Цветки собраны в соцветия-кисти. Каждый цветок неправильный, состоит из 2 зеленых мелких чашелистиков, 4-лепестного двугубого грязно-малинового венчика со шпорцем, 2 тычинок, пестика с верхней завязью. Плод – округлый орешек диаметром около 2 мм. Цветет с июня до осени, плоды созревают, естественно, в разное время, начиная с июля.

Астроботаника

Дымянка, согласно Полю Седиру, содержит силы Юпитера и Сатурна.

Лекарственное значение

Дымянка лекарственная используется только в народной медицине. Для приготовления лекарств используют всю надземную часть (траву) растения. Это растение ядовито. В нем содержится алкалоид протопин (который оказывает кратковременное возбуждающее действие, ускоряет пульс, увеличивает аппетит), фумаровая кислота, смолы, витамины С и К.

С лечебной целью заготавливается трава (стебли, листья, цветки) во время цветения. Сушат ее на чердаках с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (3–5 см) на бумаге или ткани. Сырье не должно почернеть. При сушке в печи температура не должна превышать 40–50 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

Настой травы и свежий сок повышают **секрецию, перистальтику желудочно-кишечного тракта**, стимулируют **желчеобразование** и **желче-**

Дымянка лекарственная

выделение, обладают небольшим **слабительным** и **антисептическим действием**. Экспериментальное изучение дымянки показало ее высокую **противовоспалительную активность** и влияние на **углеводный обмен**.

В полном русском словаре-травнике и цветнике, составленном врачами Е. Н. Залесовой и О. В. Петровской (1898), о дымянке написано: «Употребление дымянки лекарственной в медицине основано на ее свойстве улучшать аппетит, усиливать деятельность желудочно-кишечного тракта и таким путем поднимать общее питание больных, улучшая всасывание пищи и ускорение обмена веществ в тканях нашего тела. В больших дозах дымянка лекарственная вызывает коликообразные боли в животе и понос с увеличенным отделением мочи. Дымянка лекарственная приносит пользу во всех тех случаях, когда необходимо усилить деятельность организма, при хронических женских болезнях, при запорах, при общей слабости, вследствие долго существовавшей перемежающейся лихорадки, при желтухе, геморрое, после сильных кровотечений, при долго длящихся катарах бронхов и даже при чесотке. Растение это входит в состав противочинготного сбора».

Факт



Дымянка лекарственная – евразийское растение. Она достаточно широко распространена практически по всей европейской части России, Северному Кавказу, южным районам Западной Сибири, изредка встречается в Восточной Сибири и на юге Дальнего Востока. Растет на пустырях, свалках, в мусорных местах, придорожных канавах, на огородах, полях, в садах, виноградниках.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 ч. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2–3 ч, процеживают и принимают по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день до еды при **заболеваниях желчного пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, туберкулезе легких, бронхите и болях в животе**. Используют для спринцевания влагилица при **белях**.

При вышеперечисленных заболеваниях можно употреблять свежий сок. Для его приготовления растение промывают сначала в проточной холодной воде, затем в теплой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок. Разводят водой в соотношении 1:1 и кипятят 2–3 мин. Принимают по 2 ст. ложки 4–5 раз в день за 20 мин до еды.

Неразбавленный сок используют для смазывания тела при **чесотке, сыпи, экземе, лишаях**.

Для полоскания полости рта и десен 1 ч. ложку сока разводят в 1 стакане теплой воды.

Одну чайную ложку травы настаивать 2 ч в 300 мл кипятка, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды при **брюшной водянке**.

При **хроническом гастрите с повышенной кислотностью** в зимний период употребляют сушеную дымянку. С пивом или сывороткой – 10 г на 500 мл пива, кипятить 5–10 мин. За день выпивать всю порцию (по 1/2 стакана 5 раз в день).

Как возбуждающее **средство для стимулирования пониженной или утраченной функции определенных органов или систем (центральной**



Растения на пустырях и близ жилья



Внимание

нервной системы, половой функции и др.). Одну чайную ложку травы настаивать 2 ч в 300 мл кипятка, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды. Возбуждающее действие кратковременно.

Внутреннее применение дымянки, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

Вышеуказанное средство можно применять как кровоочистительное для дезинтоксикации организма при различных **отравлениях**.

Отвар применяют при **геморрое, диспепсии, белях, хроническом поносе, потнице, водянке**. Для отвара берется 1 часть травы на 20 частей кипятка. Нагревать на водяной бане 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **цинге** принимают свежий сок по 30–50 капель 3 раза в день.

При **гипоксии** и **астенических состояниях** принимают настой: 2 ч. ложки сухой травы залить 400 мл воды, настаивать 8 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

При **маточных кровотечениях** для ускорения свертываемости крови пьют настой по 1/2 стакана 3 раза в день.

Когда есть необходимость поддерживать человека **после длительного и изнурительного заболевания**, в народной медицине свежесжатый сок употребляют с пивом или сывороткой, добавляя 20–25 капель сока на 1 стакан. Принимать 2–3 рюмки в день.

Настой травы **тонизирует гладкую мускулатуру матки**. Две чайные ложки сухой травы залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мазь: одну часть свежего сока смешивают с 4 частями вазелина (или жира) и применяют наружно при лечении **чесотки, лишая, гнойничковых поражений кожи и ран**.

Живокость полевая

Ботаническая характеристика

Живокость полевая, или сокирки, – *Consolida regalis* S.F.Gray (*Delphinium consolida* L.) – однолетнее растение из семейства лютиковых высотой от 20 до 70 см.

Стебель прямостоячий, в верхней части растопыренно-ветвистый, с короткими прижатыми волосками. Листья очередные, многократно рассеченные на узкие линейные сегменты длиной 3–4 см и шириной до 2 мм. Нижние листья с черешками, верхние – сидячие.

Цветки собраны в верхушечные редкие кистевидные соцветия. Цветки зигоморфные (неправильные), диаметром 1,5–2 см, ярко-фиолетовые или голубые, реже розовые или белые. Чашечка из 5 лепестковидных короткоопушенных чашелистиков, верхний из которых снабжен полым, слегка изогнутым шпорцем длиной до 2 см. Вен-

Факт



Живокость полевая встречается на обширной территории Евразии и, как заносное, в Северной Америке. В России она распространена по всей европейской части, кроме Крайнего Севера, и в Западной Сибири. Это типичный сорняк полевых культур, преимущественно озимых хлебов. Произрастает это растение и на залежах, межах, пустырях, обочинах дорог, в садах и виноградниках.

Лекарственное значение

Факт



Живокость полевая – декоративное и медоносное растение. Ее разводят в цветниках. Выведены сорта с простыми и махровыми цветками различной окраски. Раньше ее цветки использовали как краситель для шерсти и шелка, они обеспечивали яркое окрашивание товара в синий и фиолетовый цвета.



Внимание

чик представлен двумя сросшимися лепестками, превратившимися в нектарник, с трехлопастной пластинкой и полым шпорцем, вложенным в шпорец чашелистика. Тычинок много. Пестик с верхней завязью. Плод – листовка длиной 1–1,5 см. Семена яйцевидные, длиной около 2,5 мм, черновато-коричневые.

Цветет и плодоносит все лето, начиная с июня. Размножается только семенами. Одно растение может продуцировать до 4000 жизнеспособных семян. Семена прорастают не только весной, но и осенью, особенно в посевах озимой ржи. В таких случаях живокость перезимовывает в виде всходов, а весной продолжает рост и развитие. Как правило, живокость полевая успевает обсемениться до наступления полной спелости засоряемых ею полевых культур.

С лечебной целью используют траву и семена растения. Облиственные верхушки стеблей заготавливают в начале цветения. Толстые стебли для лечебных целей не годятся, так как содержат небольшое количество действующих веществ. Траву сушат в тени, хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

В траве и корнях растения содержатся алкалоиды, органические кислоты, макро- и микроэлементы.

Большое применение в медицинской практике имеет препарат **мелликтин**, полученный из живокости высокой. Его назначают при **повышенном мышечном тоне скелетной мускулатуры**.

Лекарства из живокости используются для лечения **заболеваний мочеполовой системы, печени, легких**, а также наружно как **противовоспалительное средство** при **конъюнктивите, блефарите, поражениях кожи**.

Живокость полевая – растение ядовитое. Известны случаи отравления животных на выпасах.

Рецепты народной медицины

Настой травы используется в народной медицине как противовоспалительное средство при **воспалении легких, плеврите**. Его применяют при **заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, почек**. Одну чайную ложку травы залить 2–3 стаканами кипятка, настаивать 8 ч в закрытой посуде в теплом месте. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

При **мочекислом диатезе** (нарушение обмена веществ, характеризующееся повышенным образованием в организме солей мочевой кислоты, щавелевокислого кальция в результате нерационального питания) 2–3 ст. ложки травы настаивать 1–2 ч в 1 л кипятка и пить по 100–150 мл настоя 3–4 раза в день до еды.

Отвар: 20 г сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят 10 мин на медленном огне, процеживают, доливают кипяченой водой до исходного объема. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при **желтухе, водянке**,

Астроботаника



Живокость, по Рафаэлю, управляется Сатурном.

грыже. Как наружное болеутоляющее средство используют при **ожогах, опухолях.**

Напар (сырья 20 г на 1 л воды) употребляют при **всех болезнях мочеполовых органов** (при **катаре мочевого пузыря** напар действует, главным образом, как противовоспалительное средство), при **желтухе**, при **конъюнктивите** по 1 стакану 3 раза в день.

Наружно напар применяют в виде примочек при **гнойном воспалении глаз.**

Сок свежего растения используется как **ранозаживляющее средство.**

Из семян растения готовят порошок, который применяют как **противопаразитное средство.**

При **параличе** 1 ст. ложку травы настаивают 2–3 ч в 200 мл кипятка. Пить по 100 мл 3–4 раза в день после еды.

При **цистите** 20–30 г цветущей травы настаивать 2 ч в 1 л кипятка и пить по 50–100 мл 3 раза в день до еды.

При **злокачественном новообразовании печени** народная медицина рекомендует настой: 40 г сухой измельченной травы залить 1 л кипятка. Настаивать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды или через час после еды.

Звездчатка средняя

Ботаническая характеристика



Факт

Звездчатка средняя широко распространена в умеренном поясе всего Северного полушария. В России встречается практически повсеместно. Это обычный сорняк огородов и полей. Растет мокрица также в садах, на пустырях, в канавах, в населенных пунктах. Предпочитает увлажненные местообитания. Особенно обильно разрастается во влажные годы.

Звездчатка средняя, или мокрица, — *Stellaria media* (L.) Vill. — одно- или двулетнее растение из семейства гвоздичных.

Надземные побеги длиной до 30 см, сильноветвистые, распластаны по почве, приподнимаются лишь их верхушки. Листья супротивные, продолговатые или яйцевидные, нижние с черешками, верхние — сидячие.


Цветки, расположенные в пазухах листьев на длинных цветоножках, образуют рыхлые зонтиковидные соцветия. В каждом цветке 5 зеленых чашелистиков, 5 белых двураздельных лепестков, которые короче чашелистиков, 4–5 (в некоторых цветках 10) тычинок, 2–3 пестика с верхними завязями.

Плод — яйцевидная или продолговатая одногнездная коробочка, раскрывающаяся 6 зубцами. При созревании коробочка свешивается вниз на отогнутой плодоножке и рассыпает содержащиеся в ней мелкие округло-почковидные семена диаметром около 1 мм.


Цветет с весны до поздней осени, соответственно и семена созревают в разное время. Благодаря обильнейшему производству семян (одно растение приносит от 15 000 до 25 000 семян) и постепенному их рассеиванию в течение всего вегетационного сезона звездчатка средняя создает прочный запас своих семян в почве. А это обеспечивает ей хорошее семенное возобновление. Земледель-

Звездчатка средняя

Факт


 Звездчатка средняя – вредный надоедливый сорняк, но она обладает и полезными для человека качествами. Ее зеленые надземные побеги можно отваривать и использовать в пищу. Знатоки говорят, что при надлежащем приготовлении мокрицу трудно отличить от шпината. Зелень этого растения, получаемую при прополке, рачительные хозяева не бросают в канаву, а скармливают цыплятам, которые с большим аппетитом подают такой витаминизированный корм.

Астроботаника


 По Рафаэлю, звездчатка средняя управляется Меркурием, правящей планетой в Близнецах и Деве.

Лекарственное значение

Факт

 Полезна мокрица и тем, что ее цветки выделяют нектар и обеспечивают пчелам взятки. Раньше надземную массу этого растения использовали в качестве красителя – ею можно окрашивать шерсть в сине-фиолетовый цвет.

Это интересно

 Наблюдательные люди пользуются мокрицей как барометром: замечено, что если листья этого растения вроде бы беспричинно блекнут и увядают, значит, через несколько часов жди дождь.

цам (особенно огородникам) бывает трудно избавиться от этого надоедливой сорняка – ее всходы появляются сразу же после самой тщательной прополки. По некоторым данным, семена сохраняют всхожесть, оставаясь в почве, до 25 лет! Цикл развития растения очень короткий – через 1,5 месяца после появления всходов мокрица дает уже спелые семена. Семена прорастают сразу после опадения, поэтому за один вегетационный сезон звездчатка средняя дает 2–3 поколения.

Мокрица размножается не только семенами. Ее расплывающиеся по почве стебли образуют в узлах придаточные корни. Когда огородники пропалывают грядки, как бы они ни старались, им не удастся выдернуть мокрицу целиком, отдельные оторвавшиеся фрагменты остаются. Буквально в ту же ночь они оправляются от травмы и становятся новыми самостоятельными особями. Более того, выдернутые особи мокрицы укореняются и снова живут, если их оставить на достаточно сырой почве.

Нужно отметить и такую особенность звездчатки средней – нижние части ее надземных побегов перезимовывают, не отмирая, то есть весной они продолжают жить, фотосинтезировать, что позволяет особи очень рано после начала вегетации переходить к цветению.

В лечебных целях используются стебли, листья, цветки. В мокрице содержатся каротин, синаповая кислота, следы эфирного масла. В свежей траве обнаружены витамины С и Е.

В народной медицине растения используют в виде водных настоев травы или свежего сока при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, для улучшения **сердечной деятельности**, укрепления **нервной системы, ревматизме, подагре, болезнях печени, легких, внутренних кровотечениях, гипертиреозе**.

Свежее растение можно употреблять в качестве салата, как лечебную витаминную приправу к пище. Благодаря содержанию витамина С и провитамина А салаты едят при **цинге** и **малокровии**. Считается, что потребление свежей зелени этого растения улучшает **сердечную деятельность**. Однако у некоторых людей она вызывает аллергическую реакцию, проявляющуюся покраснением кожи и ее зудом.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя 1 ст. ложку свежей травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 4 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при **заболеваниях нервной и пищеварительной системы**.

Настоем травы промывают **язвы, гнойные раны**, делают ванны при **болях в суставах**.

Компрессы из настоя травы, а также сок и свежую измельченную траву прикладывают к **опухолям**, в том числе и **злокачественным**.

Наружно траву в виде горячих компрессов прикладывают к больным суставам при **ревматизме, полиартрите, радикулите, миозите, растяжении связок**.

Свежий сок является **ранозаживляющим средством**. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день с небольшим количеством меда.

Свежий сок пьют при **болезнях печени и щитовидной железы** по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 10–15 дней.

Одну столовую ложку травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 50 мл 3–4 раза в день как антисептическое средство при **бактериальных заболеваниях ротовой полости, почек, легких, желудочно-кишечного тракта**.

Настойка: 1 ст. ложка травы на 300 мл водки. Принимать по 20–25 капель при **болях в области желудка и кишечника**.

Отвар: 4 ст. ложки травы прокипятить 5 мин в 1 л воды, настаивать 2 ч, процедить. Использовать при лечении **кожных заболеваний** для примочек.

Сок растения применяют при **чесотке**.

Настой: 10 ст. ложек свежей травы настаивать в 1 л воды, процедить. Использовать как наружное средство для ванн и обмываний, примочек и влажных компрессов – при **кожных болезнях (угрях, сыпях), порезах и гнойных, плохо заживающих ранах и язвах**.

Крапива двудомная

Ботаническая характеристика

Это интересно

Стебли крапивы богаты прочным волокном, которое можно использовать для витья веревок и изготовления грубых тканей. В 30-е годы было проведено немало экспериментов, направленных на практическое использование волокна крапивы. И, не появившись капроновых и им подобных синтетических волокон, эти изыскания могли бы привести к введению крапивы в промышленную культуру в качестве нового прядильного растения.

Крапива двудомная – *Urtica dioica* L. – многолетнее травянистое растение из семейства крапивных с ползучим корневищем.

Стебли прямостоячие, высотой до 120 см, четырехгранные. Листья супротивные, яйцевидно-продолговатые, длиной до 15 см и шириной до 8 см, крупнозубчатые по краям, с черешками.

Листья и стебель покрыты жесткими жгучими волосками, легко вонзающимися в кожу человека и животных при прикосновении. В железках этих волосков содержится едкая жидкость, в состав которой входит, в частности, муравьиная кислота. Верхние хрупкие части ее волосков легко обламываются и острыми краями прокалывают кожу. Жидкость из железок попадает в ранку и вызывает болезненное жжение. Покраснение кожи – самая легкая форма следов контакта с крапивой.

Цветки крапивы зеленоватые, очень мелкие, разнополые, с простым четырехчленным околоцветником. Они собраны в ветвистые многоцветковые колосовидные соцветия, расположенные в пазухах верхних листьев и свисающие вниз под собственной тяжестью. Растение двудомное. В мужских цветках по

Факт

Листья крапивы очень богаты витаминами – содержат до 0,6% аскорбиновой кислоты (витамина С), до 50 мг% каротиноидов (провитамина А), витамины К (до 400 биологических единиц в 1 г) и группы В. Как видим, это прямо-таки природный витаминный концентрат. Кроме витаминов, в листьях крапивы много белка, хлорофилла (до 8%), крахмала (до 10%), других углеводов (около 1%), солей железа, калия, меди, марганца, титана, никеля. Содержат они также дубильные вещества, флавоноиды, бета-ситостерин, растительные кислоты. В жгучих волосках обнаружен амин (гистамин). В корневищах выявлен стерол, стерилгликозиды, дубильные вещества.

Лекарственное значение

Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: «Семена, сваренные в вине, исцеляют плеврит и воспаление легких. Декокт из семян – противоядие при отравлении грибами. Листья, размятые и приложенные к ране или язве, останавливают гангрену. Тот, кто держит в руке стебли крапивы и полевой ярутки, собранные когда Солнце в Льве (с 19 июля по 23 августа), будет недоступен страху. От малокровия помогают из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной, – пригоршня на две бутылки воды. От сахарной болезни два фунта жгучки настоять на четверти водки и пить по 1,5 рюмки 3 раза в день за полчаса до еды».

4 тычинки, в женских – пестик с верхней завязью и сидячим рыльцем. Мужские цветки дают очень много пыльцы. Стоит потрясти цветущие мужские особи крапивы, как над ними появляется целое облако пыльцы. Опыление осуществляется ветром. Плоды – желтовато-серые мелкие орешки. Цветет с мая до осени, плоды созревают начиная с июля.

В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке произрастает близкий вид – *крапива узколистная* (*Urtica angustifolia* Fisch.) с более вытянутыми, а потому и узкими листьями. По своим полезным свойствам и использованию она равноценна крапиве двудомной.

Растет крапива преимущественно на мусорных местах, свалках, у жилья и скотных дворов, вдоль дорог, по оврагам, берегам водоемов, во влажных лесах, особенно нерасчищенных, среди кустарников, на осушенных торфяниках и в других местообитаниях с повышенным содержанием азота в почве. Такие растения, отличающиеся повышенной требовательностью к азотному питанию, ботаники зовут нитрофилами. Крапива – типичный представитель этой группы. Почти всегда образует обширные заросли, так как у нее хорошо развита способность к вегетативному размножению за счет длинных корневищ.

Возможно потому, что крапива столь обычное растение, ее используют с лечебными целями очень давно, задолго до появления научной медицины. Крапива настолько универсальна, что проще назвать те болезни, которые она не лечит. Знахари уверяли, что нечистая сила больше всего боится крапивы.

Авиценна пишет о крапиве следующее:

«В лекарственной повязке с уксусом (крапива) заставляет нарывы, помогает от них, приносит пользу при затвердениях. Семена ее в виде лекарственной повязки помогают от рака; то же действие оказывает ее зола».

...Толченые листья крапивы прекращают кровотечение из носа, а крапивное семя помогает при потере обоняния... Крапивное семя в виде лекарственной повязки облегчает удаление зубов, применение лекарственной повязки из него помогает при опухолях за ушами и внутри желез... Крапива возбуждает похоть, особенно ее семя с уваренным вином, и раскрывает устье матки так, что она принимает мужское семя. Такое же действие оказывает крапива, если ее есть с луком и яйцами».

В Салернском кодексе здоровья о крапиве сказано:

«Сон посылает больным, прекращает противную рвоту».

Семя крапивное следом и колики лечит надежно.

Примешься пить это средство – и кашель запущенный сдастся.

Холод из легких оно изгоняет и язвы из чрева,

Верную помощь дает при различных болезнях суставов».

Факт

Распространена крапива двудомная очень широко – известна на всех континентах, кроме Австралии. Растет почти по всей России (за исключением Крайнего Севера и Дальнего Востока).

Факт

Неудивительно, что листья и молодые побеги крапивы издавна употребляют в кулинарии. По питательной ценности они близки к бобовым. Весной, когда отрастают молодые побеги крапивы, их широко используют для приготовления зеленых щей, рассольников и других супов, что можно только приветствовать. Однако длительная варка разрушает часть витаминов. Лучше листья крапивы есть свежими, в салатах. А чтобы не «ожечь» губы, ротовую полость и пищевод, листья ошпаривают кипятком, после чего они теряют жгучесть. Жгучесть пропадает и в подвяленных листьях.

Астроботаника

Крапива – растение Марса.

Издавна считается, что крапива – хорошее **укрепляющее средство** для пожилых людей. Она будто бы активизирует все жизненно важные органы и увеличивает собственные **защитные силы организма**. Листья крапивы применяют для повышения **общего обмена веществ**. Они являются неременной составной частью сборов (чаев) весеннего и осеннего оздоровительных курсов. Листья и молодые побеги крапивы служат прежде всего для профилактики и лечения **авитаминозов**, которые чаще всего наблюдаются в конце зимы и рано весной. Способ применения самый простой – порошок из сухих листьев добавляют в первые и вторые блюда.

Вот что пишет о свойствах крапивы Одо из Мена:

Часто с вином она помогает желтушным.
 Семя крапивное с медом является средством от колик;
 Пей его часто – и кашель излечит оно застарелый,
 Холод из легких оно изгоняет и вздутые чрева.
 С медом ее порошок помогает при этих недугах,
 Или с вином ее сок, если часто его принимают,
 С солью при язвах полезна припарка из листьев крапивных,
 И очищает к тому же она загрязненные раны.
 Силу припарка имеет и против собачьих укусов.
 Лечит канкروزные (раковые) язвы, паротиды, вывихи также,
 Мясо она восполняет, какое от кости отстало,
 Обыкновенно она иссушает и вредные влуги.
 С уксусом вместе растертый, унять селезенки припухлость
 Корень умеет, а равно он помощь дает при подагре
 И при недугах любых, поражающих наши суставы,
 В случаях этих поможет он сверху наложенный или
 Варенный в масле оливы, – той мазью ты члены согреешь.

.....
 Семя крапивы с вином, если выпить, любовь возбуждает;
 Лучше, коль к тертой крапиве добавить и меда, и перца,
 И, как указано выше, с вином принимать ее вместе.
 Легкие, грудь исцелит и плевритом больных ее семя,
 Если его принимать в сочетании с медом, а если
 Выпить с медовой водой, то выводит мочу в изобилье.

В народной медицине крапива очень широко используется не только как кровоостанавливающее средство при **маточных, геморроидальных, легочных, почечных, желудочно-кишечных** и **носовых кровотечениях**, но и как **мочегонное, противовоспалительное, регулирующее функциональную деятельность желудка** и **укрепляющее его** (при **диспепсии, поносе**).

Кроме того, крапива двудомная оказывает кровоочистительное действие, например при **водянке** и **золотухе**.

В лечебных целях используются листья, цветки, корни, семена. Препараты из корня часто более эффективны, чем препараты из листьев.

Крапива двудомная

Используется растение как отхаркивающее средство, а также как кровоостанавливающее — при **кровохарканье**; эффективно оно при **лихорадке** и даже **малярии**.

В течение апреля молодые верхушечные листья крапивы хорошо ежедневно добавлять в салаты, зеленые щи, одновременно заготавливая порошок и сок для круглогодичного приема.

Крапива нашла довольно широкое употребление в косметике. В частности, продаются шампуни, укрепляющие **корни волос**, в состав которых входит экстракт крапивы.

Заготавливают листья крапивы во время бутонизации и цветения растений (в мае, июне и июле). Часто листья «ошмыгивают», проводя рукой в плотной рукавице по стеблю сверху вниз или наоборот, но можно побеги скосить или срезать серпом, слегка подсушить, а потом обмолотить листья на чистой подстилке, а толстые стебли выбросить. Для собственного потребления обычно срывают верхушки молодых побегов и сушат, связав в пучки. Сушку сырья крапивы нужно вести в проветриваемых помещениях, на чердаках, в сараях, но обязательно в защищенном от прямых солнечных лучей месте, так как они могут разрушить часть витаминов.

Корневища крапивы выкапывают весной или осенью, освобождают от налипшей на них почвы, сушат на воздухе или в сушилке, печка, духовках при температуре до 40 °С. Для потребления в пищу в зимнее время листья крапивы можно не только сушить, но и солить.

Крапиву, да и все другие растения, повышающие свертываемость крови, людям с склонностью к тромбозам, тромбофлебитам, а также с повышенным протромбиновым индексом крови употреблять следует в ограниченном количестве. Противопоказана крапива также при беременности и лицам, страдающим гипертонической болезнью.

Рецепты народной медицины

При **малярии** 1 ст. ложку корня крапивы смешать с половиной ложки чеснока и залить 0,5 л водки. Настаивать 5–8 дней и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день с добавлением воды.

При **анурии** (полное прекращение выделения мочи) помогает напар из листьев и цветков в дозе 50 г на 1 л кипятка.

При **артрите** (**воспаление суставов**) 7 г измельченной травы залить 200 мл кипятка, запаривать 15–20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **полиартрите** (воспаляются несколько крупных суставов, но в процесс могут вовлекаться и мелкие суставы, например, пальцев рук и ног; суста-

Это интересно

В народе нашла применение такая особенность крапивы: рыба, переложная свежими побегами этого растения, сравнительно долго остается свежей. Рыбаки с помощью крапивы довозят пойманную рыбу в хорошей сохранности до рынка или до дома.

Внимание

вы отекают, появляются боль, ограничение подвижности, хруст при движении) очень полезен отвар. Свежую крапиву заваривают (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), кипятят 3 мин и выпивают вместе с травой. Хороший результат достигается, если при этом еще делать согревающие компрессы из настоя калгана (5–6 клубней калгана на 500 мл воды, настаивать 30 дней).

При **астме бронхиальной** ежедневно пить по 1 чашке навары из листьев. Взять 1 ч. ложку с верхом сухих листьев на 100 мл кипятка, довести до кипения в глиняной или эмалированной посуде. Пить как чай, дав немного отстояться.

При **брюшной водянке** пить чай из настоя корней. Это быстро останавливает водянку, особенно если вовремя начать лечение. Сушеные корни следует мелко покрошить. 1 ч. ложку с верхом сырья заварить 200 мл кипятка. Дать настояться и пить по 100 мл 2 раза в день.

Для **укрепления волос** отвар из 100 г измельченных листьев крапивы двудомной, залитых 500 мл воды и 500 мл уксуса, кипятят 30 мин, процеживают. Перед сном моют голову без мыла.

При **геморрое** полезен отвар: 1 ст. ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При **геморроидальных кровотечениях, болях** готовят отвар из равных частей крапивы и крушины. 15 г смеси заливают 500 мл кипятка, кипятят 10 мин, процеживают, охлаждают и пьют по 100 мл до еды 3–4 раза в день.

При **импотенции**: потенцию хорошо стимулирует принятая в течение дня 1 ст. ложка семян крапивы, перетертых в однородную массу со спелым бананом.

Для **усиления полового влечения** смешивают 1 ч. ложку истолченной крапивы с яичным желтком и репчатым луком. Съесть эту смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При **истерии** принимать по 1 ч. ложке с медом 3 раза в день сок крапивы двудомной, отжатый с апреля по сентябрь.

При **желудочном кровотечении** (бывает как осложнение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита с эрозиями слизистой оболочки и т. д.) 10 г измельченных корней и листьев настаивать в течение 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 100–150 мл 2–3 раза в день до еды.

При **кровотечении (послеабортном, послеродовом)** настоей (15 г измельченных сухих листьев на 200 мл кипятка, настаивать 10 мин) принимать в охлажденном виде по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **лучевой болезни** выжатый сок из крапивы двудомной принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При **длительной и безболезненной менструации** пить по 1 ч. ложке 3 раза в день свежий сок из листьев.

Крапива двудомная

Настой: 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при **остром суставном ревматизме, мышечном ревматизме, подагре**.

В народе часто при **ревматизме** и **радикулите** используют крапиву в свежем виде: наносят свежесорванными побегами легкие удары по болезненным участкам, парятся в бане вениками из крапивы и веток березы.

Сок пьют по 1 ст. ложке при **фурункулезе, угрях, различных сыпях**.

Сок крапивы, смешанный с солью, используют для смазывания **раковых язв**.

Для предупреждения **внематочной беременности** рекомендуется принимать внутрь по 1–3 г семян крапивы (семена крапивы способствуют расширению просвета фаллопиевых труб, по которым движется яйцеклетка).

При **дизентерии** делают настой: берут по 1 ч. ложке листьев крапивы и листьев ежевики на 300 мл кипятка. Настаивают в духовке 2 ч и выпивают в течение дня.

При **перипараметрите** (воспаление околоматочной клетчатки) принимать настой листьев крапивы: 1 ст. ложку листьев, измельченных до 0,5 мм, залить 200 мл кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить и охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

«Если крапиву двудомную истолочь мелко, варить в деревянном масле или старом вине и прикладывать к больным ногам, то **подагру** выгонит» – старинный рецепт.

При **подагре**: принимать сок свежего растения по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Отвар корней: 1 ст. ложка сухого сырья на 1/2 стакана подсолнечного масла, кипятить 30 мин, процедить. Натирать **больные суставы**.

При **полиартрите ревматоидном** (возникает в результате частых повторных приступов ревматизма) одну столовую ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При **поносе у туберкулезных больных** 1–2 ст. ложки травы настаивать в течение 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 50 мл настоя 3–4 раза в день до еды.

При **мышечном ревматизме** 1 ст. ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав, в течение 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Появление **ранней седины** предупреждает прием настоя из листьев крапивы. Одну столовую ложку измельченных до 0,5 мм листьев залить 200 мл кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить, охладить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

При **старческой слабости** 200 г майской крапивы залить 0,5 л водки. Завязать горлышко бутылки марлей. Первые сутки держать на окне, затем еще 8 суток – в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. ложке натошак за 30 мин до еды и 1 ч. ложку на ночь перед сном.

Как **кровоочистительное средство** при отравлении 10 г корней и листьев настаивать 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 100 мл 2–3 раза в день до еды.

При **язве желудка и двенадцатиперстной кишки** ежедневно готовить настой: 3–4 ч. ложки с верхом сухой крапивы залить 600–800 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить и пить маленькими глотками.

При **диабете** используют настой: 50 г листьев (лучше использовать свежие) заливают 0,5 л кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Из молодой крапивы можно готовить щи и разные салаты.

Сок из свежих листьев принимать внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 мин до еды при **чрезмерных менструациях** и **различных кровотечениях**.

Ватный тампон, смоченный соком из свежих листьев, или кашицу из листьев на тампоне вводить во влагалище при **эрозии шейки матки**.

При **кровотечениях** крапива двудомная применяется так: 1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Лактогонное средство: 2 ст. ложки смеси из крапивы двудомной и укропа огородного залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды.

Настой листьев: 7 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **анемии, малокровии**.

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **заболевании селезенки, нарушении обмена веществ**.

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **метеоризме, диспепсии, кровотечении из кишечника, желудка, при спазмах желудка, геморрое, запоре, холецистите**.

Настойка: корни крапивы вместе с чесноком, взятые в равных долях, залить водкой в соотношении 1:5, настаивать 7 дней, процедить. Полученной настойкой натирать больного при **простуде**; давать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день как жаропонижающее средство.

Настой листьев: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **туберкулезе, легочном кровотечении, при кровотечении из почек, маточных кровотечениях, задержке менструации, дисменорее**.

Свежий сок: по 1 ч. ложке 3 раза в день при **коклюше**.

Смесь сока крапивы (20 г) и 90%-ного спирта (5 г) закапывать в нос по 3–4 капли 3 раза в день при **насморке**.

Крапива двудомная

Отвар семян: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан красного виноградного вина, кипятить на водяной бане 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **половой слабости**.

Настой листьев: 7 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **послеродовом пониженном тонеусе матки**.

Настой листьев: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Использовать для промываний и примочек при **молочнице**.

Внутрь принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при **золотухе, анемии**.

Настой листьев для наружного использования: 5 ст. ложек измельченного сырья на 1 л кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Применять для промываний и примочек при **аллергическом диатезе**.

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Использовать как наружно, так и внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день при **экземе, дерматитах, фурункулах**.

Свежим соком смазывают **язву, свищ**.

При **камнях в желчном пузыре и почках** используют корень крапивы, сваренный с сахаром, или семена, растертые в воде, по 1–3 г на прием 2–3 раза в день.

Из листьев крапивы можно приготовить отвар, который способствует отделению мочи и эффективен для мужчин, больных **простатитом**. Этот отвар признан медициной многих стран в качестве вспомогательного мочегонного средства при заболеваниях с задержкой мочи. Отвар из корневищ крапивы назначают при **задержках мочеиспускания при аденоме (доброкачественной опухоли) простаты**. Отвар из листьев и корневищ готовят так: две чайные ложки измельченного растительного сырья заливают 1/4 л кипящей воды, 5 мин кипятят и процеживают. Отвар пьют теплым, маленькими глотками, по одной чашке утром и вечером в течение 4–8 недель.

При **лейкемии**, вызванной радиоактивным излучением, надо пить ежедневно 150–200 г сока из листьев крапивы.

При **анемии, вторичной и железодефицитной анемии** принимать после еды по 1 ст. ложке 1–3 раза в день крапивной муки с медом: на 1 кг меда взять 200 г порошка листьев крапивы, собранной в мае, тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте.

Приготовить спиртовую настойку корней крапивы двудомной, настаивать 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Считается, если в чай добавлять по 6–8 капель этой настойки, можно **затормозить развитие раковых клеток**; одновременно рекомендуется вместо чая пить настой листьев.

Крапива жгучая

Ботаническая характеристика



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины о крапиве жгучей написано:

«Тепла и суха. Символизирует разврат. Собирают при Солнце во Льве и Луне в Деве или Солнце в Тельце и Луне в Близнецах. Породы, не издающие дурного запаха, размягчают опухоли, исцеляют подагру и астму. При ношении на себе дает храбрость. Если положить растение на свежую мочу пациента на 24 часа и оно останется зеленым, то больной выздоровеет».

Лекарственное значение



Факт

Крапива жгучая произрастает на всех континентах, кроме Антарктиды. В России она обычна в европейской части и на юге Сибири. Занесена и в южные районы Дальнего Востока. Однако распространена крапива жгучая менее широко, чем крапива двудомная, к тому же не образует значительных зарослей, поэтому редко бросается в глаза. Типичные ее местообитания – пустыри в поселках, укромные места близ построек и у заборов, канавы, карьеры, придорожные кюветы. Бывает она и сорняком в огородах, садах, виноградниках.

Крапива жгучая – *Urtica urens* L. – многолетнее травянистое растение из семейства крапивных.

Этот вид значительно отличается от охарактеризованной выше и более привычной российскому жителю крапивы двудомной как морфологически, так и по биологическим особенностям и практическому использованию человеком. Высота крапивы жгучей от 10 до 60 см. Листья супротивные, овальные или яйцевидные, с острой верхушкой, относительно мелкие, длиной от 2 до 6 см, по краю пильчатые, ярко- или темно-зеленой окраски. Стебель и листья покрыты жгучими волосками.

В отличие от крапивы двудомной крапива жгучая – однодомное растение, но цветки раздельнополые. Они мелкие, с простым чашечковидным 4-членным околоцветником, собраны в колосовидные соцветия, располагающиеся в пазухах листьев. В мужских цветках 4 тычинки и недоразвитый пестик; в женских – полноценный пестик с сидячим рыльцем и верхней завязью. Плод – орешек. Цветет с начала лета до осени, соответственно плоды созревают в разное время.

В научной медицине крапиву жгучую не используют. В гомеопатии, наоборот, мало востребована крапива двудомная, а вот крапива жгучая имеет широкое применение. Гомеопатическое средство из листьев, стеблей и корневищ этого растения, собранных во время цветения, употребляется при **крапивнице** и других **кожных заболеваниях**, сопровождающихся **жжением** и **зудом**, а также для лечения **ожогов** (в том числе **солнечных**). Это же средство назначают при **ревматизме**, **подагре** и как **мочегонное**.

В народной медицине с лечебными целями используют разные части растения. Показания и способы применения в общем плане аналогичны охарактеризованному выше для крапивы двудомной.

С лечебной целью заготавливают листья во время цветения. Листья обрывают руками в перчатках или растения скашивают, и после того как листья увянут и потеряют жгучесть, их обрывают голыми руками, сушат в тени.

Листья содержат каротин, витамины С и К, пантотеновую кислоту, а также соли железа, кальция, танины, каротиноиды, дубильные вещества, гликозид уртицин.

Жгучая крапива оказывает **укрепляющее действие** на организм, способствует улучшению **обмена веществ**.

В народной медицине России, Украины, Белоруссии отвар крапивы применяют как **кровоостанавливающее** и **мочегонное средство**, для улучшения **аппетита**, при **крапивнице**, **нервных расстройствах**,

Астроботаника

Крапива содержит силу Марса.

бронхите, удушье, желудочных заболеваниях, ревматизме, при прыщах, чирьях пьют отвар и делают примочки.

Рецепты народной медицины

Свежевыжатый сок назначают внутрь по 1–2 ч. ложки на 50 мл молока несколько раз в день при *кровотечениях, кровохарканье, носовых, геморроидальных и маточных кровотечениях*, а также при *туберкулезе, коклюше, подагре*.

При *малярии, малом выделении мочи, хроническом заболевании кожи, прыщах, сытях, чирьях* – пить отвар из листьев и цветков в дозе 50–60 г на 1 л кипятка.

При обильных *белях* – пить по 3 ч. ложки отвара листьев 3 раза в день.

При *продолжительных менструациях* – пить чай из отвара листьев крапивы жгучей (50 г на 1 л кипятка) по 1 стакану 3 раза в день.

Отвар крапивы получают так: 2 ст. ложки сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин с закрытой крышкой. Настаивать 30 мин, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды при *нервных припадках (эпилепсия, истерия)*.

При *вульвите* (воспаление женских наружных половых органов) пить по 3 ч. ложки в день сока из листьев крапивы жгучей.

При *паховой грыже* (чаще встречается у мужчин) листья крапивы двудомной или жгучей в свежем виде перетирают в сметанообразную массу, эту массу помещают на большой лист подорожника, капусты огородной или лопуха и прикладывают к паху.

Одну столовую ложку листьев крапивы жгучей залить 200 мл кипятка, дать настояться и пить по 50–100 мл 3 раза в день до еды при *ангионевротических отеках кожи и слизистых оболочек*.

При *подагре*, если болят ноги и шишки на них, 1 кг сухих корней крапивы жгучей измельчить, заварить 2 л кипятка и настаивать 3 ч, а затем сделать ножную ванну. Для этого на ведро горячей воды взять 400 мл полученного отвара. Держать больные ноги или руки в ведре около 30 мин. Ванна должна быть очень теплой, но не горячей. Через полчаса вынуть больную ногу или руку, не обтирая, обернуть теплым, уложить больного в постель на ночь, хорошо укутать и дать ему выпить неразведенного отвара крапивы. Днем пить 3 раза по 1 ч. ложке настоя в 50 мл холодной кипяченой воды.

Лебеда

Лебедой в разных регионах нашей страны и за рубежом считают сорняки из семейства маревых (*Chenopodiaceae*), в массе развивающиеся на огородах, полях, бахчах, в садах, виноградниках, на других угодьях, а также на пустырях близ жилья. Сре-

Астроботаника

Лебеда содержит силы Венеры.

ди них самое видное место занимают однолетние растения, относящиеся как к роду собственно Лебеда (*Atriplex*), так и к близкому роду Марь (*Chenopodium*). Лекарственные свойства разных видов лебеды, вероятно, имеют особенности, но поскольку разграничение конкретных видов как для лекарей, так и для их пациентов – задача непростая, обычно их и не пытаются различать. По этой причине не всегда удается с достоверностью сказать, для какого конкретного вида приводятся те или иные народномедицинские сведения, то есть речь идет о лебеде как о сборном понятии. В большинстве случаев под названием «лебеда» в народной медицине используют растения, относящиеся к двум охарактеризованным ниже видам и их ближайшим родственникам.

Ботаническая характеристика

Лебеда раскидистая – *Atriplex patula* L. – однолетник из семейства маревых имеет прямостоячие или приподнимающиеся ветвистые стебли высотой от 20 до 90 см.

Факт

Лебеда раскидистая и марь белая распространены на значительной территории Евразии и Северной Америки. В России они встречаются почти по всей стране, особенно в европейской части и на давно обжитых площадях южных районов Сибири и Дальнего Востока. Растут как сорняки на огородах и полях, а также на пустырях и мусорных местах, у дорог, по береговому обрывам, на прибрежных песках и галечниках.

Листья очередные; нижние и средние – ромбовидно-ланцетные, с копьевидным основанием и «ушками», с зубчатыми краями, черешковые; верхние – узколанцетные, цельнокрайные без ушек, сидячие. У **мари белой** – *Chenopodium album* L. стебли прямостоячие, высотой от 10 до 200 см, листья яйцевидно-ромбические, по краям лопастные или зубчатые, с обильным мучнистым налетом, отчего выглядят тусклыми.

Цветки у обоих видов, равно как и у их родственников, мелкие, невзрачные, собраны по несколько в плотные клубочки, которые в совокупности образуют общее верхушечное соцветие. Цветки с простым околоцветником из 5 пленчатых листочков, сросшихся у основания, или без околоцветника, тогда его заменяют 2 яйцевидных или треугольных прицветничка. У мари цветки обоеполые, у лебеды – раздельнополые, но растения однодомные. В обоеполых и мужских цветках по 5 тычинок. Пестики с 2 рыльцами и верхней завязью. Плод односеменной, сухой, заключенный в прицветнички. Цветут растения с июня до сентября, плоды созревают в августе – октябре.

Лекарственное значение

В народной медицине используют разные части растений, называемые лебедой. Чаще всего употребляют все надземные органы (траву), заготавливаемые в фазе цветения. В надземной части лебеды раскидистой и мари белой содержатся аскорбиновая кислота (витамин С) и каротин (провитамин А). Считается, что трава обладает успокаивающим и обезболивающим действием, поэтому применяется при **коликах в желудке** и **кишечнике**, при **повышенной нервной раздражительности** и **истерических реакциях**.

Листья лебеды можно заваривать вместо чая при трудноотделяемой густой мокроте, охриплости.

Лебеда

Свежая толченая трава вытягивает запоры, является ранозаживляющим средством для лечения **загноившегося ногтевого ложа**. Можно использовать примочки из свежего сока.

Гиппократ и Гален рекомендовали принимать лебеду при **болезнях желудочно-кишечного тракта**, особенно при **запорах**, а также при **рахице** у детей.

Вот что пишет о лечебных свойствах лебеды Одо из Мена:

Если съест, то смягчает желудок,
лечит и «твозди», и все затверденья она разгоняет,
Если, как пластырь, наложить траву иль сырой, иль вареной,
Пластырь наложенный сводит коростой покрытые ногти,
Так же лечить, говорят, и священный огонь удается.
Если траву растереть вместе с уксусом, медом и содой
И приложить, говорят, от горячей поможет подагры.
Как сообщает Гален, и желтуху еще истребляет
Семя ее, если часто с вином принимается вместе.

Заготавливают траву лебеды во время цветения. Сушат на воздухе. Семена собирают по мере созревания. Срок хранения травы — 1 год, семян — 3 года.

Рецепты народной медицины

Для лечения **нервных расстройств** готовят настой из столовой ложки измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивают 2 ч. Принимают настой по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

Более концентрированный настой (2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка) готовят для наружного применения. Им полощут горло при **ангинах** и **фарингитах**, а в виде примочек, компрессов, обмываний используют при **кожном зуде**. В таких случаях лебеда проявляет противовоспалительное свойство.

Настой травы лебеды в народной медицине назначается при **сухом кашле, хронических бронхитах, желтухе, геморрое, подагре**. Его используют при **гинекологических заболеваниях, белях, скудных менструациях** и при родах (для облегчения выхода детского места). Приготовление настоя: 20 г травы лебеды на 200 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить, принимать по 3/4 или по 1 стакану за 1 ч до еды 2 раза в день.

Свежие измельченные листья прикладывают к **ранам**.

Салат, приготовленный из свежих молодых листьев, рекомендуется употреблять при **истерии, заболеваниях легких, задержке менструаций** и как **витаминное средство**.

При **истерии** 1 ст. ложку лебеды настаивать 2 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Настой травы: 20–30 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин. Использовать для полоскания при **охриплости горла**, при **стоматите**.



Это интересно

В старину из лебеды делали муку, смешивали с ржаной мукой и пекли хлеб. Ранней весной из травы с добавлением щавеля можно готовить щи, а яичница в смеси с лебедой является деликатесным блюдом. Зрелые семена лебеды, сваренные в молоке, представляют собой вкусную питательную кашу. Из семян лебеды можно приготовить муку. Для этого семена очистить от посторонних примесей, смолоть. Использовать как добавку при выпечке хлеба (не более 5%).

Сок свежей травы применять наружно при **стоматите**.

Отвар травы: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **скудных менструациях**, при **подагре**.

Этот же отвар разбавить холодной кипяченой водой до 1 л. Использовать для спринцевания при **белях**.

Листья лебеды высушить, измельчить. Порошок использовать в качестве **витаминной добавки** для первых и вторых блюд.

Свежую распаренную траву используют для компресса при **радикулите**.

Лопух большой

Ботаническая характеристика

Лопух большой, или **репейник**, **репей**, **лопушник**, — *Arctium lappa L.* — двулетнее (иногда многолетнее) травянистое растение из семейства **астровых**, или **сложноцветных**, высотой от 60 см до 1,5 м, с крупным мясистым стержневым корнем.

Стебли прямостоячие, ребристые, толстые, паутинисто-опушенные, ветвящиеся в верхней части. Листья очередные, сердцевидно-яйцевидные, очень крупные, достигают длины до 0,5 м и почти такой же ширины, снизу сероватые от войлочного опушения, выемчато-зубчатые по краю, с длинными черешками. В первый год растение развивает только прикорневые листья, на второй год — дает стебли, цветет и после созревания плодов отмирает.

Цветки трубчатые, обоеполые, лилово-пурпурные, собраны в почти шаровидные крупные соцветия-корзинки диаметром 3–4 см. Обертки корзинок состоят из жестких голых листочков, наверху шиловидно заостренных и крючковато изогнутых, что делает их цепляющимися. После созревания семян корзинки легко отваливаются целиком от плодоножек и разносятся животными и человеком, так как очень прочно прилипают к шерсти и одежде за счет своих многочисленных крючков на обертках (у русского народа даже бытует поговорка: «прицепился как репей»). В совокупности корзинки собраны на верхушках стеблей и ветвей в общие щитковидные соцветия. Плоды — серовато-бурые пятнистые, ребристые семянки длиной до 7 мм, с хохолком из коротких легко опадающих щетинок. Цветет в июне–августе, плоды созревают в июле–сентябре.

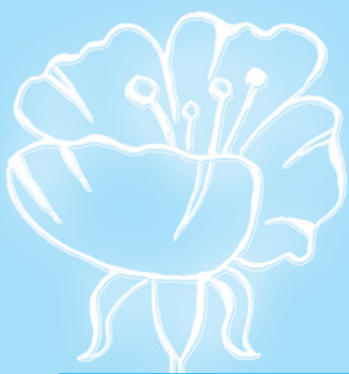
Во многих регионах России распространены другие виды того же рода, обычно не различаемые заготовителями лекарственного сырья. Особенно часто в тех же местообитаниях, что и лопух большой, встречается **лопух войлочный**, или **паутинистый** (*Arctium tomentosum Mill.*), отличающийся менее крупными корзинками (диаметр их от 1,5 до 3 см), паутинистыми листочками

Факт

Лопух большой — европейский вид, занесенный в Америку. Он довольно широко распространен в большинстве регионов России, исключая Крайний Север. Это типичное рудеральное растение, произрастающее на пустырях, свалках, в канавах, кюветах, заброшенных карьерах, у жилых построек и близ скотных дворов, вдоль дорог, на замусоренных берегах водоемов, в заброшенных садах и парках, на межах. Местами образует целые заросли.

Факт

Из листьев лопуха готовят настой, которым опрыскивают садовые деревья и кустарники от гусениц, капустной белянки, моли, совки. Настой листьев: половину ведра мелко нарубленных листьев заливают доверху водой, настаивают 3 суток. После процеживания можно проводить опрыскивание.



Лопух большой

оберток корзинок, густым опушением стеблей и ветвей под соцветиями. Этот вид используется в медицине наравне с лопухом большим, да и вообще хозяйственное значение обоих растений практически равнозначно.

Лекарственное значение



Это интересно

В пищу употребляют молодые листья и корни лопуха. Из листьев варят супы, их добавляют в салаты. Корни молодых растений едят сырыми, вареными, печеными, жареными; кладут в супы и другие первые блюда. Сырыми едят также мякоть оснований и нижней части стебля, очистив ее от грубой наружной части. Корни употребляют только от растений первого года жизни. Из корней варят повидло, поджаренные используют для приготовления «кофейного» напитка. В Японии, Китае, США, некоторых западно-европейских странах лопух даже выращивают как овощное растение. Питательная ценность корней лопуха определяется в первую очередь значительным содержанием полисахаридов, в частности инулина. Листья ценны высоким содержанием аскорбиновой кислоты (витамина С) – до 350 мг%.



Факт

Отваром из корней лопуха в соотношении 1:10 обмывают коров, лошадей при лишаях, зуде кожи, выпадении шерсти.

Лечебные свойства лопуха известны с глубокой древности, и в настоящее время это растение довольно широко применяется в народной медицине многих стран при *подагре, ревматизме, туберкулезе легких, сахарном диабете, язве желудка, гастритах, камнях в почках и печени, лихорадке, геморрое, хронических запорах, кожных болезнях (угрях, себорее, экземе, фурункулезе, лишаях), язвах, злокачественных образованиях* и для *укрепления волос*.

В отечественной народной медицине корень находит широкое применение: при *почечнокаменной болезни, диабете, подагре, ревматизме, водянке, геморрое, рахите* и *золотухе, фурункулезе, хронической экземе, запоре*, при *отравлении ртутными препаратами*, при *укусах ядовитых животных*. В корнях содержится много инулина (до 45%), эфирное масло, органические кислоты, горечи, фитостерин, смолы, слизи, жироподобные и дубильные вещества.

Сок из лопуха эффективен против возбудителей *гнойных заболеваний*, при *раке пищевода, матки и желудка*.

Семена и все свежее растение применяются в качестве мочегонного средства при *отеках*. Назначается в сочетании с другими растениями при *кровоизлияниях*, для лечения *сифилиса* и при интоксикации от *укуса насекомых и ядовитых змей*.

Свежие листья используют для лечения застарелых *гнойных ран, опухолей* путем прикладывания их к пораженным местам.

Из лекарств, которые делают из сырья лопуха, пожалуй, наибольшей известностью пользуется продаваемое в аптеках и парфюмерных магазинах репейное масло, представляющее собой экстракт из корней лопуха в миндальном или оливковом масле. Регулярное смазывание им кожи головы предотвращает *выпадение волос*. При отсутствии в аптеках репейное масло можно сделать в домашних условиях – для этого отваренные и растертые корни лопуха смешивают с любым имеющимся в доме растительным маслом.

Копают корни лопуха в конце лета и осенью, когда растения уже отцвели. Чтобы сохранить целебные свойства, корень рекомендуется не обмывать, а немного подсушить, очистить щеткой, разрезав вдоль, высушить (лучше в печи или духовке, но не на воздухе во избежание быстрого брожения).

Рецепты народной медицины

Для лечения *экземы* народная медицина советует 1 ст. ложку корня лопуха и столько же корня одуванчика залить 3 стаканами воды и настаивать

ночь. Утром настой прокипятить 10 мин. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Для лечения **гастрита** в течение недели порошок из корня лопуха настаивают на равных частях спирта и меда и принимают 3 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Одну столовую ложку сухих корней залить 3 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день при **подагре**.

Взять 20 г корня лопуха и 20 г корня девясила, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **ревматизме**.

Для лечения **миомы, фибромиомы** собрать корни двухгодичного лопуха, промыть, мелко нарезать и высушить на сквозняке в тени. После сушки истолочь и измельчить. Взять 5 г измельченной массы корней, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 12 ч. Затем процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 1 месяца. Сделать перерыв 10 дней и продолжать принимать до выздоровления.

Одну ложку корней залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения. Кипятить 10 мин. При **анемии** принимать как разовую дозу. При **сахарном диабете** и как **мочегонное** принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **болезни поджелудочной железы** 2 ст. ложки корня настаивать ночь в 600 мл кипятка и пить по 150 мл 3–4 раза в день до еды.

Для снятия головной боли при **мигрени** лист свежесрезанного лопуха или белокочанной капусты обдать кипятком и наложить на затылочную часть головы. Такую процедуру можно делать на ночь, при этом укутав голову целлофаном, а сверху – махровым полотенцем.

Втирать в **кожу головы** перед сном, через каждые 2 дня, в течение 3–4 месяцев отвар корня лопуха (1 ст. ложка измельченного корня на 200 мл воды; кипятить 30 мин, процедить), в результате волосы станут чище, шелковистее, пушистее. Для мужчин эту процедуру лучше проводить по вторникам, четвергам, субботам, для женщин – по средам, пятницам, субботам.

При **камнях поджелудочной железы** (встречаются сравнительно редко) 2 ст. ложки корня настаивать ночь в 400–600 мл кипятка и выпивать весь настой за день, за 30 мин до еды.

При **кишечном кровотечении** 1 ст. ложку сухих корней настаивать 2 ч в 400 мл кипятка. Настой пить горячим по 100 мл 2–4 раза в день.

При **аденоме предстательной железы** 1 ст. ложку измельченного корня варить 10 мин в 0,5 л воды, процедить и пить по винной рюмке 4 раза в день перед едой.

Отвар корней: 25 г измельченных корней заливают 250 мл кипятка, кипятят 20 мин, процеживают. Пьют по 2/3 стакана 3–4 раза в день при **заболеваниях мочеполовой сферы**, при **хронических запорах**. При **венерических заболеваниях** и при **задержке менструаций** пьют отвар по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Лопух большой

При **внезапном обмороке** на область солнечного сплетения положить хорошо размятый лист большого лопуха.

При **остеоалгии** (боль в костях, которая наблюдается при ревматизме, болезнях крови, при острых лихорадочных состояниях) 60 г корня настаивать ночь в 1 л кипятка. Использовать для компрессов (иногда на все тело).

Для **очистки крови** 1 – 2 ч. ложки измельченного и растолченного корня залить 250 мл холодной воды, настаивать 12 ч, затем немного прокипятить и процедить. Пить утром и вечером (можно теплым или холодным) по 200 мл в течение 2 недель.



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины о лопухе большом написано: «Корень – кровоочистительное, потогонное и мочегонное средство; употребляется при ревматизме, ломоте, сифилисе; от чесотки, подволосных шелушей, расслабления ног (припарки и декокт из корня). Листья прикладывают к опухли колена, при боли головы, при ожогах и раке. Распаренные – для мытья головы, от выпадения волос, особенно после болезни. Настой на вине – от закрытого геморроя. Сок листьев – от ран. Отвар толченого сухого корня – от старых сыпей, ревматизма, подагры, сифилиса, каменной болезни, приливов крови к животу. Вареный с салом корень для рращения волос: мелко изрубленный кладут в воду с салом и варят в замасленном горшке. Траву и мелко изрубленный корень варят в воде с коровьим маслом – мазь от ожога».

При **усиленном выпадении волос** 100 г очищенного, но невымытого корня мелко нарезать, залить подсолнечным маслом и на 6 ч поставить в печь. Полученную однородную массу втирать в голову за час перед мытьем. Смыть отваром из крапивы.

При **раннем поседении** и для **укрепления волос** используют отвар из корней лопуха и семян укропа. Две столовые ложки измельченных корней лопуха залить 500 мл воды, кипятить на медленном огне до уменьшения ее объема вдвое, добавить 2 ч. ложки семян укропа и настаивать 4 ч. Отвар процедить и втирать в кожу головы в течение 2 месяцев ежедневно.

При **простуде** 1 ст. ложку сухих корней залить 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Настой пить горячим по 100 мл 2–4 раза в день.

Прикладывать к больному месту свежий лист лопуха нижней пушистой стороной на ночь при **радикулите**.

Настоять 20 г измельченных корней в 200 мл теплой кипяченой воды и пить по 100–150 мл 3–5 раз в день до еды для очистки крови при различных **отравлениях**.

При **тромбофлебите** 38 г свежих корней настаивать сутки в 100 мл подсолнечного масла, затем варить 15 мин на малом огне, процедить. Смазывать раны.

При **экземе** принимать внутрь до еды 70–100 мл сока, отжатого из свежих молодых листьев лопуха с медом (10:1).

При **аллергической экземе** измельчить, прокипятить и остудить 2 стакана корня в 10 л воды. В теплый отвар опустить сложенную вчетверо простыню, отжать, обернуть ею тело от подмышек до щиколотки, плотно укутать больного одеялом и уложить на 2 ч в постель. Если больной уснет, простыню снять после пробуждения. Процедуру повторяют 6 вечеров подряд. Затем сделать перерыв на 1 день и снова повторять в течение 6 вечеров. Делать обертывания до тех пор, пока не очистится кожа и на теле не появится легкая сыпь, которая быстро исчезает.

Отвар корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 20 мин, настаивать 2 ч, отжать, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при **колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью, геморрое**.

Наружно свежие листья употребляют в виде компрессов при **геморрое**.



Астроботаника

Листья собирают на первой фазе Луны, когда Солнце находится в первой декаде зодиакального знака Весов (22 сент. – 1 октяб.), от восхода Солнца до полудня. Корни копают на третьей фазе Луны вблизи заката Солнца.

Лопух большой содержит силы Юпитера и Сатурна.

Отвар из репьев лопуха (старинное **слабительное средство**): комок зрелых репьев размером в полкулака залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 ч, процедить и выпить в 1 прием.

Отвар корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 30 мин, настаивать 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при **холецистите, желчно-каменной болезни, хроническом панкреатите**.

Отвар корней: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 4 стакана воды, кипятить до уменьшения объема наполовину, процедить, к отвару добавить 2–3 ст. ложки меда. Принимать по 1 стакану 3 раза в день как **жаропонижающее**.

Отвар корней: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **воспалительном процессе в почках**.

Отвар корней: 1 ст. ложка измельченного сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, охлаждать 10 мин, довести объем до исходного. Принимать теплым по 2 ст. ложки 2–3 раза в день до еды при **рахиме**.

Листья: свежие или сухие, обваренные кипятком, приложить к больному месту слоем 5–6 листьев, покрыть компрессной бумагой и наложить теплую повязку. Использовать при **радикулите, ревматизме суставов**.

Также принимать отвар корней: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 15–20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **артрите, ревматизме**.

При **раке желудка и пищевода** пьют сок из всего растения по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день до еды. На зиму сок можно консервировать – смешать в равной пропорции с водкой и держать в темном прохладном месте.

При **раке матки и пищевода** принимают внутрь настой или отвар из корней, приготовленных в концентрации 1:10. Принимать внутрь по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Свежий корень очистить, хорошо промыть, натереть на мелкой терке. Ежедневно принимать с пищей при **раке желудка**.

Свежий протертый корень кипятят с достаточным количеством натурального свежего сливочного масла, добавляют сырой желток куриного яйца, взятого от деревенской курицы, и принимают по несколько столовых ложек при **раке внутренних органов**.

Смесь, приведенной выше, смазывают область кожи, пораженную **раком**.

При **фибромиоме матки** 1 ст. ложку колючек от лопуха залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 6 ч, процедить. 2–3 раза в день проводить спринцевание.

В бутылку, содержащую 200 мл водки, поместить 50 г измельченного в порошок корня, плотно закрыть, хорошо взболтать и настаивать 10 дней в темном месте, периодически встряхивая содержимое. Процедить, отжать, хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой при **раке желудка**.

При **раке кожи** втирать настойку (см. выше) в больное место.

Льнянка обыкновенная

При **онкологических заболеваниях** разной локализации пьют отвар соцветий лопуха большого и лопуха паутинистого, заваривая их как чай: 8–10 цветков на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Льнянка обыкновенная

Ботаническая характеристика

Льнянка обыкновенная – *Linaria vulgaris* Mill. – многолетнее травянистое растение из семейства норчниковых со стержневым многоглавым корнем.

Стебли прямостоячие, высотой 40–80 см, обычно неразветвленные, густо облиственные. Листья очередные, узколанцетные или линейные, длиной до 7 см, сидячие.

Цветки собраны в густые верхушечные соцветия-кисти. Цветки неправильные, с двугубым светло-желтым венчиком, снабженным шпорцем; бросается в глаза яркое оранжевое пятно на внутренней стороне венчика. Цветет с июня до осени, плоды созревают начиная с августа. Плод – эллиптическая коробочка длиной до 1 см с многочисленными дисковидными семенами черной окраски.

Льнянка обыкновенная – достаточно распространенное растение в европейской части России и Западной Сибири. Обычна она и за пределами нашей страны во многих регионах Европы и Азии. Растет на материковых и горных лугах, пустырях, межах, залежах, опушках, на насыпях и откосах шоссе и железных дорог. Предпочитает песчаные почвы, произрастает и на щебнистых участках.

В Сибири встречается близкий вид – **льнянка остролопастная** (*Linaria acutiloba* Fisch. ex Reichenb.), равноценная в медицинском отношении льнянке обыкновенной.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем является надземная часть (трава) льнянки, которую заготавливают во время цветения растений. Она содержит алкалоид пеганин, флавоноидные гликозиды (линорин, фитостерин, аукубин и др.), сапонины, фитостерин, пектиновые, смолистые и дубильные вещества, слизь, холин, каротин (18 мг%), аскорбиновую кислоту (около 170 мг%), фолиевую, лимонную, яблочную, муравьиную, уксусную кислоты.

Алкалоид пеганин обладает сильным **сокращающим действием на гладкую мускулатуру кишечника и матки**, оказывает **желчегонное действие**, повышает **чувствительность мышц к ацетилхолину**. Он оказался активным лечебным средством при некоторых **нервных заболеваниях (миастении, миопатии и др.)**, **болезнях желудочно-кишечного тракта и желчной системы**. Трава льнянки предлагалась как источник промышленного получения пеганина, но сейчас этот алкалоид из льнянки не производят.

Траву льнянки используют в российской медицине для приготовления галеновых лекарств, которые назначают для улучшения деятельности желудка и кишечника. Они обладают мягким **слабительным действием**, поэтому приносят облегчения при **вялой деятельности кишечника, хронических запорах, метеоризме, геморрое**. Полезны они и при **воспалительных заболеваниях печени и желчно-го пузыря**. В середине XIX столетия в Германии льнянка считалась целебным средством для лечения **недугов сосудистой системы**. Ею успешно лечили **геморрой**.

В народной медицине, кроме того, лекарства из травы льнянки считаются **мочегонным средством**. Их назначают при **циститах** и других **воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей**. Употребляют лекарства из льнянки в народной медицине также при **запорах, метеоризме, задержке мочи, водянке, желтухе, воспалении вен**. Настой из надземной части этого растения в народе употребляют как наружное в виде обмываний, компрессов и припарок при **геморрое, фурункулезе, угрях, сыпи, лишаях, экземах**, других поражениях кожного покрова и **раздражении кожи**, а также при **воспалительных болезнях глаз**.

Гомеопатические средства из льнянки назначают при **потере сил, поносах, ночном недержании мочи** и **общей слабости мочевого пузыря**.



Внимание

Растение ядовито.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 ст. ложка травы льнянки на 1 стакан кипятка, настаивать, пока не остынет. Применять в виде примочек при лечении **ячменя**.

Смешать равные части травы льнянки обыкновенной, цветки василька и бузины. Взять 3 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Применять наружно – делать примочки для глаз при **трахоме**.

Смешать поровну траву льнянки обыкновенной, цветки василька синего и бузины черной. Взять 15 г смеси, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 8 ч. Использовать для промывания, закапывания в глаза, а также для компрессов при **конъюнктивите**.

Мальва лесная

Ботаническая характеристика

Мальва лесная, или просвирник лесной, – *Malva sylvestris* L. – двулетнее, реже многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых.

Стебли восходящие или приподнимающиеся, редко прямостоячие, высотой 30–120 см. Листья очередные, округлые, 5-лопастные, городчато-зубчатые по краю, с длинными черешками. Стебель и листья обычно густо опушены длинными оттопыренными волосками.

Цветки располагаются в пазухах листьев пучками по 2–5, реже поодиночке. Чашечка из 5 зеленых чашелистиков, кроме того, выражено так называемое подчашие из 3 свободных зеленых яйцевидных листочков. Венчик крупный, из 5 розовых лепестков длиной до 2,5 см, выемчатых на верхушке. В каждом цветке много тычинок и пестик с верхней завязью. Плод своеобразный, при созревании распадается на многочисленные сухие односемянные плодики, окруженные сохраняющейся при плодоношении чашечкой. Цветет и плодоносит с мая до осени, плоды соответственно созревают в разное время начиная с июня.



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: «Проскурник (мальва). Холоден и сух. Содержит силы Венеры. Наши предки, как любители преданий, пользовались дымом этого растения, чтобы обеспечить девственность своих дочерей».

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служат цветки и листья, иногда корни. Цветки собирают в стадии бутонизации, когда они приобретают розовую окраску. Корни выкапывают осенью. Сушат на открытом воздухе в тени или в теплом помещении. Цветки и листья хранят в стеклянной таре, корни в деревянной до 2 лет.

Препараты мальвы обладают **противовоспалительным, обволакивающим и отхаркивающим действием**, регулируют **функцию желудочно-кишечного тракта**.

В народной медицине мальва (просвирник лесной) применяется для лечения **воспалительных заболеваний пищеварительной системы**, при **циститах, холециститах, кашле** и при **легочных заболеваниях**, сопровождающихся скоплением и плохим отделением мокроты.

Еще о многих полезных свойствах мальвы пишет Одо из Мена:

Однако они (Диоскорид и Секст Нигер) же считают полезной
 Внутренним органам мальву, коль есть ее станут, как зелень.
 И, сообщают они, так пузырь исцеляется ею,
 И от питий ядовитых так служит она обороной.
 Оба они утверждают, что листьями мальвы и ивы,
 Тертыми в весе одном, исцеляют кровавую рану:
 Листья их лучше, быстрее драгоценных пластырей лечат.
 Авторы сами внушают, что мощная помощь от мальвы
 При размозжениях, если со старым смешать ее салом.
 Корень единственный, если приставлен он к месту больному,
 Боль унимает зубную.

.....



Факт

Мальва лесная – лекарственное, пищевое и декоративное растение. В ее листьях, молодых стеблях, бутонах много слизи, витаминов и провитамина А. Аскорбиновой кислоты в зелени мальвы содержится до 220 мг%, каротина – до 20 мг%. Именно слизь и витамины определяют лечебную и питательную ценность этого растения.

**Факт**

В пищу используют в основном зеленые части растения. Они сладковатого вкуса, пригодны для супов и салатов. Листья употребляют и как приправу для различных блюд. Для длительного хранения их сушат, порошок из них заправляют салаты и супы, а также добавляют в соусы. Незрелые (зеленые) плоды маринуют и кладут в соляники, рассольники, борщи.

Листьями тертыми мальвы, добавив к ним соли немного, С глаз ты изгонишь наросты, а соком от мальвы укусы Вылечишь пчел. Если с ней сочетаешь масло оливы, Тело намазав затем, то пчелы ни единой не бойся.

В Салернском кодексе здоровья читаем: «Древние медики учат, что мальва живот размягчает; Корни скобленные мальвы бесспорно способствуют стулу И помогают при родах, и часто для регул полезны».

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о мальве: «Мальва полезна при герпесе и роже, а листья дикой мальвы с маслами помогают от ожогов огнем, так же, как и отвар в виде обливания... Если пожевать мальву с солью и приложить к свищам, то это поможет. Особенно же полезна она при небольших свищах и при свищах в глазу. Листья мальвы и весь ее цветок смягчают грудь, вызывают прилив молока и успокаивают кашель, возникающий от жара и сухости».

Рецепты народной медицины

Настой цветков используют при **воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей**, особенно при **охриплости голоса** и **изнуряющем кашле** без выделения мокроты: 1 ч. ложку высушенных цветков заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Этим же настоем наряду с приемом внутрь **полощут горло** 5–8 раз в день.

При упорном сухом **кашле, ларингитах** пьют настой из 50 цветков на 1 л кипятка (настаивают 30 мин).

При **трахеите, трахеобронхите** 1 ст. ложка измельченных листьев и стеблей заливается 300 мл кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Выпить в течение дня.

При **панкреатите** (воспаление поджелудочной железы) принимать 3–4 раза в день 1 ч. ложку сока мальвы лесной, отжатого из цветков и листьев в период цветения в смеси с медом 1:1 на 200 мл воды.

При **анемии** взять 40 г корней, залить 1 л белого вина, настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл.

При **желудочно-кишечных заболеваниях** используют настой: 1 ст. ложку измельченных листьев заливают 200 мл холодной воды, настаивают 6 ч. Пьют по 1/3 стакана 3–4 раза в день мелкими глотками.

Наружно растение применяют в виде припарок, компрессов для лечения **воспалительных заболеваний глаз** (блефариты, конъюнктивиты и т. д.). Для этого используют настой: 2 ч. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

При **заболевании селезенки** на ночь делают горячие ванны из травы мальвы, черныбыльника, зеленого овса и цветков ромашки. Для одной процеду-

Марена

ры сырье берут в равных количествах (по 150 г), заливают 5 л воды, кипятят 20 мин и выливают в ванну.

Для **лечения внутренних органов** можно воспользоваться настоем цветков и листьев: 3 ст. ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Марена

Ботаническая характеристика

Марена красильная – *Rubia tinctorum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства мареновых с многоглавым длинным ветвистым одревесневающим корневищем, покрытым красноватой или коричневой отслаивающейся корой.

От одного корневища отходит, как правило, несколько надземных побегов длиной до 2 м и более, распланных по почве или цепляющихся за соседние растения. Стебли у марены четырехгранные, сильно ветвящиеся, на ребрах несут обильные крупные загнутые шипы, из-за этого стебли колюче-шероховатые и цепкие. Листья собраны в мутовки по 6 (реже по 4), они ланцетные, эллиптические или яйцевидные, сильно варьирующие по размерам, на верхушке заостренные, при основании сужены в короткий черешок, несут мелкие цепляющиеся шипы-зубчики по краю листовой пластинки.

Цветет марена красильная с июня до сентября. Цветки собраны в пазушные рыхлые, многоцветковые, метелковидные соцветия. Они мелкие, с почти редуцированными зубцами чашечки, 4-лепестным зеленовато-желтым воронковидным венчиком диаметром до 1,5 мм, 4 тычинками и пестиком с нижней двугнездной завязью, двураздельным столбиком и головчатыми рыльцами.

Плоды созревают в июле-октябре. Плод – шаровидная черная сочная костянка диаметром до 8 мм. Сок плодов марены оставляет темно-красные трудно смываемые пятна. В каждом плоде 2 почти черных семени, покрытых крупными морщинами.

Родина марены красильной – страны Средиземноморья и Среднего Востока, но она давно культивируется как ценное растение, из корневищ которого делают отличную краску для ковров (откуда и видовое название). Растение способно дичать, поэтому теперь трудно решить, где дикорастущая марена росла изначально, а где обосновалась, «уйдя» из культуры. В России одичавшая марена встречается в южных и юго-восточных районах европейской части. Для лекарственных нужд ее разводят в специализированных хозяйствах.

Лекарственное значение

С лечебной целью используют корни и корневища марены красильной. Собирают корни осенью после отмирания надземных частей или рано весной до начала отрастания, тщательно

очищают от земли и моют в холодной воде. Сушат на открытом воздухе, под навесами или на чердаках с хорошей вентиляцией, раскладывая слоем в 3–5 см на чистой подстилке и периодически перемешивая. При сушке в сушилках выдерживают температуру 45–50 °С. Срок хранения сырья – 3 года.

В корнях и корневищах марены красильной содержится до 6% антрахинонов и их производных: галиозин, пурпурин, ксантопурпурин, псевдопурпурин, ализарин, рубиадин, луцидин, руберитриновая кислота и др. Кроме того, в корнях содержатся соединения флавоноидов с глюкуроновой кислотой, органические кислоты (лимонная, яблочная и винная), сахара, белки, пектиновые вещества. В листьях содержатся лимонная кислота, следы алкалоидов. В молодых побегах – гликозид асперулозид (до 7%).

Установлено, что лекарственные средства из марены оказывают **бактерицидное действие** в отношении кокковой группы микробов, обладают **мочегонным, противовоспалительным и спазмолитическим действием** при лечении **пиелонефрита, нефрита, цистита**. К тому же способствуют разрыхлению, растворению и выведению из организма **фосфатных, оксалатных и уратных камней**, образующихся **в почках и мочевом пузыре**. Под влиянием лекарств из марены усиливается **перистальтика мускулатуры почечных лоханок и мочеточников**, что способствует продвижению камней и их осколков из почек и мочевыводящих путей. Моча под влиянием марены окрашивается в розово-красный цвет.

Выводит соли из суставов рук и ног (при **подагре, остеохондрозе, полиартрите**).

Фармацевтическая промышленность выпускает сухой экстракт из корневищ и корней марены в виде таблеток, которые назначаются при **мочекаменной болезни**. Этот экстракт входит в состав комбинированного лекарственного препарата **марелин**, выпускаемого также в виде таблеток и прописываемого при том же заболевании. Как нефролитическое средство при **почечнокаменной болезни** широко используется настойка из подземных органов марены с оливковым маслом, известная под названием **цистенал**.

Рецепты народной медицины

Отвар корней марены: заварить 1 стаканом кипятка 10 г мелко измельченных корней, подогреть в эмалированной кастрюле с закрытой крышкой 10 мин, настоять 15 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–5 раз в день при **мочекаменной болезни, воспалительных процессах в почках и мочевом пузыре**.

Экстракт марены применяют внутрь при **мочекаменной болезни** 3 раза в день по 3–4 капли на кусочек сахара за полчаса до еды. При **приступах колик** назначают однократно 20 капель экстракта. Принимают после

Мать-и-мачеха

еды. Курс лечения 20–30 дней. Повторные курсы проводят через 4–6 недель.

Взять марены красильной (корневищ) – 10 г, зверобоя (травы) – 10 г, ноготков лекарственных (цветков) – 30 г, укропа душистого (стеблей) – 30 г, шиповника коричневого (плодов) – 30 г, 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды при **заболеваниях селезенки**.



Внимание

Препараты марены красильной противопоказаны при остром и хроническом гломерулонефрите, язве желудка, гиперацидном гастрите.

Мать-и-мачеха

Ботаническая характеристика

Мать-и-мачеха обыкновенная – *Tussilago farfara* L. – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с толстыми, сочными, длинными горизонтальными корневищами.

Корневища образуют мощную систему, располагающуюся несколькими ярусами на разной глубине до 1 м и простирающуюся в стороны до 2 м.



Факт

Мать-и-мачеха – евразийско-североафриканский вид, занесенный в Северную Америку. В России встречается как самое обычное растение во многих районах европейской части и Сибири. Растет на пустырях в населенных пунктах, в садах, виноградниках, огородах, на насыпях и в выемках железных и шоссейных дорог, в карьерах, оврагах, канавах, разных местообитаниях с нарушенным травяным покровом. Иногда засоряет посевы. Нередко выступает пионером при зарастании обнаженных территорий, особенно с песчаной почвой.

Цикл развития мать-и-мачехи весьма своеобразен. Рано весной, как только появляются первые проталины, вырастают прямостоячие стебли, покрытые буроватыми чешуевидными листьями. Каждый такой стебель заканчивается соцветием-корзинкой диаметром до 2,5 см. Цветки в корзинке двух типов: краевые – язычковые, женские, а срединные – трубчатые, обоеполые, но функционирующие как мужские. Мать-и-мачеха – одно из самых ранозцветающих декоративных растений российской флоры: в марте-апреле проходит цветение. Хороший ранневесенний медонос.

Плоды – продолговатые, ребристые, немного согнутые семянки длиной 3 – 3,2 мм коричневатой окраски, снабженные хохолками-летучками из белых волосков. Плоды в течение мая полностью созревают и разлетаются. В конце мая – начале июня от цветоносных побегов не остается и следа.

Однако жизнь мать-и-мачехи не замирает после плодоношения. Одновременно с увяданием цветоносных побегов от корневищ отрастают нормальные листья, осуществляющие фотосинтез до конца вегетационного сезона и накапливающие в корневищах запасные питательные вещества, за счет которых ранней весной вырастут новые цветоносные побеги. Эти листья имеют длинные черешки и крупные округло-сердцевидные пластинки диаметром до 20 см с выемчато-зубчатыми краями.

Размножается мать-и-мачеха семенами и вегетативно – за счет отрезков и обломков ее хрупких корневищ. Каждый участок корневища с

**Это интересно**

Сверху листья мать-и-мачехи зеленые и голые, снизу – почти белые за счет густого войлочного опушения. Двухцветность листьев и послужила основанием для такого необычного названия растения: нижняя поверхность листа, мягкая и теплая из-за войлока, сравнивается с заботливой матерью, а верхняя, холодная и жесткая, – с мачехой.

Лекарственное значение

1–2 почками при обламывании быстро отрастает и дает начало новой особи. Именно за счет корневищ мать-и-мачеха образует плотные заросли, занимающие по нескольку квадратных метров и полностью закрывающие листьями почву.

Каждое растение мать-и-мачехи образует от 5 000 до 17 000 семян. Разнесенные ветром, они захватывают новую территорию. Попадая на влажную почву, семечки прорастают в первые же сутки. Если условий для прорастания не оказалось, семечки гнивают, в почве они совсем не сохраняются. В то же время в искусственно созданных благоприятных условиях семечки мать-и-мачехи сохраняют всхожесть до 3 лет.

В медицине используют в основном зеленые листья мать-и-мачехи. В них содержатся горькие гликозиды (до 2,6%), инулин, сапонины, эфирное масло, ситостерин, каротин, аскорбиновая и другие кислоты, дубильные вещества.

Листья мать-и-мачехи обладают отхаркивающим и смягчительным свойством, поэтому лекарства из них используют при различных **заболеваниях дыхательных путей** и **легких**, в том числе для лечения **бронхитов, бронхиальной астмы, пневмонии, туберкулеза легких**. Это старинное русское средство от кашля и против удушья. Листья этого растения – составная часть многих грудных и потогонных сборов.

В народной медицине используют вместе с листьями и корзинки мать-и-мачехи. При этом лекарства из них назначают не только как отхаркивающие и противоастматические средства, но и для лечения **воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта** и **мочевыводящих путей**. Отвар и настой из листьев и соцветий мать-и-мачехи пьют для возбуждения аппетита и улучшения **пищеварения**. Свежие листья прикладывают к **ранам, язвам, фурункулам, нарывам**, чтобы ускорить их созревание и заживление.

Собирают листья мать-и-мачехи в первой половине лета, срывая их вручную вместе с частью черешка (не длиннее 5 см). Поскольку местообитания этого растения часто располагаются рядом с перегруженными автодорогами, листья могут накопить много вредных для здоровья человека солей тяжелых металлов. Ни в коем случае нельзя использовать сырье с таких мест в лечебных целях. Лекарственное сырье нужно заготавливать на достаточно чистых участках, в стороне от автотрасс, брать только относительно молодые листья, без пятен на поверхности. Сушат сырье на чердаках, в проветриваемых помещениях, под навесами, раскладывая листья тонким слоем на чистой подстилке. Листья обычно плохо отдают влагу, сушка проходит медленно, поэтому необходимо периодически осторожно ворошить сырье.

После сушки листья перебирают, удаляя побуревшие и покрытые плесенью. Цветки со стеблями сушат при температуре 50–60 °С в сушилке. Хранят в сухом помещении в закрытой таре до 3 лет.

Астроботаника

Мать-и-мачеха содержит силы Солнца, Меркурия, Луны.

Сбор производится на первой фазе Луны, на восходе Солнца, по росе. Собирают под влиянием зодиакального знака Льва.

Рецепты народной медицины

Свежий сок листьев, закапанный в нос, помогает при **насморке** (2–3 капли 3 раза в день).

При **астме** народная медицина рекомендует срезанные ранней весной нераспустившиеся соцветия высушить в тени и растереть в порошок. Ежедневно отваривать и принимать по 12 г порошка. Эффективность усиливается, если к порошку мать-и-мачехи добавить в таком же количестве порошок ядрышек абрикоса. Смесь заваривать и употреблять в три приема в течение дня.

Вымытые листья прикладывают к болезненным **опухолям на десне**, нередко образующимся после удаления зубов.

При **воспалении молочных желез** полезно к груди прикладывать промытые листья мать-и-мачехи матовой стороной.

При **бронхиальной астме** у детей 40 высушенных листьев залить 500 мл домашней водки и оставить на ночь. Схема лечения следующая: в первый вечер листок кладется на спину (между лопатками). На следующий вечер – на грудь. Так нужно чередовать листья, пока не кончатся.

При **остром бронхите** 2–3 листа мать-и-мачехи сварить в 500 мл свежего молока и прибавить на кончике ножа свежего свиного жира. Принимать по 50 мл вечером перед сном.

При **остром гастроэнтероколите** принимать настой из 4 чайных ложек измельченных листьев на 200 мл кипятка (суточная доза).

При **хроническом кашле** держать во рту целый день свежие или сушеные листья мать-и-мачехи.

При **опоясывающем лишае** собрать самые молодые листочки, размять их в деревянной ступке, чтобы выступил сок и приложить на 20 мин к больным местам, прикрыв льняной тряпочкой.

Свежие листья прикладывают к **фурункулам** для ускорения созревания.

При **простуде** принимать порошок из листьев по 1/3 ч. ложки 3 раза в день. Заваривать водой.

При **пневмонии** в эмалированной кастрюльке залить 200 мл кипятка 1 ст. ложку листьев, накрыть крышкой и поставить на 15 мин в кипящую водяную баню, дать настою остыть, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по 200–600 мл в течение дня как смягчительное, отхаркивающее, потогонное средство.

При **гангренозных ранах** делать повязки с соком листьев.

При **рините** (воспаление слизистой оболочки носа) втягивают в нос сок, выжатый из листьев.

При **цистите, воспалительных процессах желудка, кишечника** 20 г листьев или соцветий настаивать в 1 л кипятка. Принимать по 100 мл 4 раза в день.

При **бронхиальной астме** 4 ч. ложки измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

При **воспалительных заболеваниях кишечника и желудка** пьют настой из 30 г листьев на 1 л кипятка (по 1 стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды).

При начинающемся **мастите** делают компрессы из листьев, размоченных в горячем молоке. Обычно бывает достаточно 2–3 процедур.

При **головной боли** применяют отвар листьев: 5 г сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 5–7 мин, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 1 ч до еды.

Настой листьев: 3 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Использовать в виде компрессов при **тромбофлебите**.

Настой листьев: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 4–6 раз в день при **вялом пищеварении, воспалении кишечника, холецистите**.

Настой листьев и стеблей: 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Полоскать горло при **ларингите**.

Сок свежего растения: по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды при **заболеваниях почек, воспалении мочевого пузыря**.

Настой листьев: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 1 ч до еды в тех же случаях.

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить, довести объем до 1 л. Использовать для спринцевания при **кольпитах**.

Настой листьев: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день при **кожных сытях, фурункулезе, хронических язвах, экземе**. Этот же настой использовать наружно.

Сухие листья заваривают как чай и пьют при **грудных болезнях, водянке, кашле, удушье**.

Листья «курят» при **спастическом кашле**; при **насморке** вдыхают дым через нос или закапывают сок листьев по 2–3 капли. Папиросы для курения: 1/3 ч. ложки измельченных листьев свернуть в форме сигареты. При **зубной боли** дым втягивают в рот.

Свежий сок с сахаром рекомендуется принимать больным **туберкулезом легких**.

Свежие листья прикладывают на лоб в случаях **головной боли**; ими же лечат **рожистое воспаление кожи, мозоли**.

При **рожистом воспалении** листья истолочь и в виде порошка присыпать пораженные места.

Огуречная трава, или бурачник

Ботаническая характеристика



Факт

Огуречная трава – широко распространенное в Евразии растение. Встречается оно и в Северной Америке. Естественный ареал бурачника – области Древнего Средиземноморья и прилегающие к ним районы – преимущественно южная Европа и Малая Азия, однако его легко найти и далеко за пределами ареала. В России бурачник встречается дикорастущим (точнее одичавшим) чуть ли не во всех регионах, но не равномерно – в отдельные годы это обычнейшее растение во многих местах, в другие – почти исчезает.

Лекарственное значение



Это интересно

Древние римляне считали, что листья и цветки бурачника способны поднять боевой дух и храбрость воинов. А в Средневековье кое-где в Европе его звали даже «радостью для сердца».

Огуречная трава, или бурачник лекарственный, – *Borago officinalis* L. – однолетнее растение из семейства бурачниковых со стержневым корнем и многочисленными отходящими от него боковыми корнями.

Стебель прямостоячий, высотой до 80 см, толстый. Листья очередные, овальные, длиной 3–7 см и шириной 2–5 см, мелкозубчатые по краям, нижние – с черешками, верхние – сидячие. Стебель и листья мясистые, опушенные жесткими оттопыренными волосками.

Цветки поникающие, собраны на длинных щетинистых цветоножках в щитковидно-метельчатое соцветие. Чашечка длиной 10–12 мм, из 5 сросшихся чашелистиков. Венчик трубчато-воронковидный, диаметром 15–20 мм, из 5 сросшихся лепестков, светло-голубой, при отцветании розовеющий. Тычинок 5, их пыльники темно-фиолетовые. Пестик с четырехгнездной верхней завязью и одним столбиком.

Плод дробный, при созревании распадается на 4 продолговатых орешка длиной около 5 мм. Цветет практически весь теплый период года – с весны до осени, самое обильное цветение приходится на первую половину лета. Опыляются цветки насекомыми. Плоды созревают в июне-октябре.

Листья и цветки бурачника, а также надземная часть целиком (трава) обладают разносторонними целебными свойствами: **потогонными, противовоспалительными, мочегонными, слабительными, мягчительными, обволакивающими** и др. Лекарства из этого растения назначают при **отеках, воспалительных заболеваниях почек, ревматических болях**. Считается, что листья огуречной травы благотворно влияют на **обмен веществ**.

Листья содержат 5–7% сухих веществ, в том числе до 17 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С) и более 3 мг% каротина (провитамина А), а также дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, соли калия и других элементов. В них до 30% слизистых веществ.

Заготавливают траву, листья и цветки огуречной травы во время цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в сухом помещении. Срок хранения листьев и цветков – 1 год.

Рецепты народной медицины

В народной медицине довольно широко применяют настой из травы и цветков, приготовляемый из расчета 1:10. Назначают по 1/4 стакана 4–5 раз в день как успокаивающее при **неврастении, неврозах сердца, ревматизме, воспалении почек, болезнях с лихорадочным состоянием**,

кожных заболеваний, а также как обволакивающее и отхаркивающее средство при различных **поражениях дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта**.

Семена бурачника, растертые и принятые с виноградным вином, **усиливают лактацию** у кормящих женщин.

Сок огуречной травы – довольно эффективное средство при **неврозах, неврастении**. Его принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

Настой: 3 г сухих цветков или 10 г листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать в закрытой посуде 5 ч. Процедить, добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при **ревматических, подагрических** и других **болях в суставах и мышцах**.

При **нарушении минерального обмена веществ, неврастении** готовят настой из сухих цветков 1:40 или травы 1:20, пьют по 50–70 мл 3–4 раза в день.

При **неврозе сердца, мышечном ревматизме, подагрической боли** 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев настаивать в 200 мл кипяченой воды в закрытом сосуде 1–2 ч. Для улучшения вкуса добавить сахар. Пить ежедневно по 1 ст. ложке 5–6 раз. Курс лечения – 3–4 недели.

Отвар из листьев: 20 г листьев травы кипятить на слабом огне в 250 мл воды 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при **нервных расстройствах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, болях в суставах простудного происхождения**. Хорошо отваром промывать кожу при различных **сыпях**.

При **нервном истощении, ипохондрии** 5 г цветков настаивают 1 неделю в 100 мл воды в теплом месте. Пить по 2–3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Заливают 5 г (столовую ложку) сухих цветков 1 стаканом кипятка и настаивают 6 ч. Получившийся настой пьют по 100 мг 4 раза в день перед едой при **гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока**, а также при **воспалении почек, мочевого пузыря, ослаблении сердечной деятельности**.

Заливают 10 г (2 ст. ложки) измельченной сухой травы (всей надземной части) 1 стаканом кипятка и настаивают в плотно закрытой посуде 5 ч. Полученный настой после процеживания через марлю слегка подслащивают сахаром и пьют по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при **отеках, воспалении почек, ревматических болях**. Курс лечения – несколько дней.

Астроботаника

Огуречная трава, по мнению большинства авторов, содержит силу Юпитера.

Это интересно

В настоящее время листья огуречной травы используются в основном в пищу. Едят листья обычно сырыми. Название «огуречная трава» это растение получило не случайно – его надземные части, особенно листья, имеют аппетитный запах молодого огурчика. По этой причине листья бурачника издавна в измельченном виде служат суррогатом свежих огурцов в салатах, винегретах, окрошке, супах, грибных, мясных и овощных кушаньях.

Одуванчик лекарственный

Ботаническая характеристика

Одуванчик лекарственный – *Taraxacum officinale* Wigg. s.l. – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с мясистым стержневым корнем, глубоко проникающим в почву (до 60 см).

Факт



Произрастает одуванчик почти по всему Северному полушарию, занесен в Австралию и Южную Африку. На территории России это растение не встречается лишь в самых арктических районах. Распадается на ряд рас, которые некоторые систематики склонны считать самостоятельными видами, но в хозяйственном отношении они, вероятно, равноценны, во всяком случае при заготовках не различаются. Растет в самых разных местообитаниях: на лугах, опушках, полянах, полях, в садах, на огородах, пустырях, вдоль дорог, в скверах и парках, у жилья.

Это интересно



Зрелые плоды одуванчика напоминают парашютики. Хохолок способствует разнесу их ветром на большие расстояния. Название «одуванчик» произошло от того, что дети часто играют корзинками этого растения, когда на них образуется шар из хохолоков, сдувая их и следя за полетом «парашютистов».

Лекарственное значение

Астроботаника



По Рафаэлю, одуванчик управляется Юпитером.

Диаметр корня у корневой шейки достигает 2 см. Во всех частях растения содержится млечный сок. Листья собраны в прикорневую розетку, из центра которой весной вырастают безлистные полые цветочные стрелки высотой 10–35 (до 50) см. Они заканчиваются одиночным соцветием-корзинкой диаметром 3–5 см с двурядной буро-зеленой оберткой. Под корзинками цветоносы покрыты паутинистым войлоком. Листья варьируют по форме и размерам. Обычно они струговидные, перистолопастные или перистораздельные, в общем очертании продолговато-ланцетные, длиной 10–25 см и шириной 2–5 см, нередко с розовой средней жилкой. Корни, стрелки, листья, цветоносы содержат млечный сок.

Все цветки в корзинке язычковые, золотисто-желтые, с короткой трубкой и пятизубчатым отгибом. Плоды – серовато-бурые веретенообразные продольно-ребристые семечки длиной 3–5 мм, верхушка семечки сужена в так называемый носик, на нем располагается хохолок из белых мягких волосков. При плодоношении верхушка стрелки одуванчика представляет собой идеальный шар, образованный сомкнутыми между собой хохолками плодов. Размножается одуванчик за счет плодов, которых образуется великое множество. Одно растение развивает от 250 до 7 000 семян.

Цветет в апреле–июне, плоды созревают в мае–июне. Период массового цветения продолжается недолго – две-три недели во второй половине мая и начале июня. Летом цветущих одуванчиков мало. А осенью, если устанавливается теплая погода, нередко наблюдается вторая волна массового цветения этого растения.

Семянки одуванчика прорастают в первую же неделю. В первый год возникающее растение образует розетку листьев и стержневой корень. Цветение и плодоношение начинается со второго года жизни.

Листья и цветочные корзинки содержат каротиноиды (провитамин А), аскорбиновую кислоту, витамины В, В₂, РР, Е, три-терпеновые спирты, арнидиол, фарадиол. Они имеют не только пищевое, но и медицинское значение. Их используют в качестве горечи, возбуждающей *аппетит* и улучшающей *пищеварение*. В корнях одуванчика содержится инулин (до 40%). Осенью корни содержат и другие сахара (фруктозу, немного сахарозы и глюкозы). В корнях нашли каучук, жирное масло, состоящее из глицеридов олеиновой, мелиссовой и других кислот, слизь, дубильные вещества. Млечный сок содержит тараксацин и тараксацерин, 23% каучуковых веществ.

Одуванчик лекарственный оправдывает свое видовое название. Его действительно с давних пор используют для приготовления лекарств. Сырьем служат преимущественно корни. Лекарства из

**Факт**

Пищевое использование имеют листья и корни одуванчика. В ряде мест весной, когда организм особенно нуждается в витаминах, едят салат из листьев одуванчика. Такой салат очень полезен при гипо- и авитаминозах, малокровии. Конечно, листья одуванчика очень горькие, но есть немало способов избавиться от этой горечи. Например, листья вымачивают в подсоленной воде, и горечь пропадает. Из листьев одуванчика варят супы и щи, из них готовят приправы к рыбным и мясным блюдам.

них назначают как горечь для возбуждения **аппетита** при его потере, для улучшения деятельности **пищеварительных органов**, при **анацидных гастритах**, как легкое слабительное при **запорах**, а также как желчегонное средство при **заболеваниях печени** и **желчного пузыря**, реже как успокаивающее и мочегонное при почечных коликах, камнях в почках и подагре. В домашних условиях обычно готовят настой из расчета 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды. Корень одуванчика — составная часть некоторых аппетитных, желчегонных и мочегонных сборов.

Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли. Обрезав надземную часть и боковые корни, моют в холодной воде, подвяливают на воздухе несколько дней, пока из них не перестанет выделяться млечный сок. Затем их сушат, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами. Можно сушить корни одуванчика в печах или сушильках с хорошей вентиляцией при температуре 60 — 70 °С.

Сухие корни должны быть светло- или темнобурыми, без запаха, на вкус горькими. Срок хранения сырья — 5 лет.

Листья заготавливают с начала цветения растения, очищают от примесей, желтых и увядающих частей растения, подвяливают на открытом воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре до 2 лет.

Салат из листьев одуванчика весьма полезен при **гипо- и авитаминозах**, **малокровии**, **потере аппетита**. В народе считается, что такой салат целебен также при **артритах**, **артрозах** и других **заболеваниях суставов обменного происхождения**. Приносит он пользу и при **кожных заболеваниях**. Блюда из одуванчика снижают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Есть сведения, что они способствуют некоторому понижению **уровня сахара в крови**, поэтому заслуживают включения в меню диабетиков.

**Факт**

Менее известно пищевое использование корзинок одуванчика. В некоторых западноевропейских странах нераскрывшиеся корзинки этого растения, когда цветки пребывают еще в фазе бутонизации, маринуют и употребляют как полноценный заменитель каперсов в закусках и солянках.

В народе считается, что одуванчик стимулирует **выделение молока** у кормящих женщин. Его корень используют для приготовления лекарств **потогонного** и **жаропонижающего действия**. Настой корней пьют при **угрях**, **кожной сыпи**, **фурункулезе**, а млечным соком пытаются сводить **бородавки**, размягчают **мозоли**. Есть упоминания и о **противоглистном использовании** одуванчика.

Сок обладает **укрепляющим действием**, полезен при **воспалении желудка с пониженной кислотностью**. Его используют как легкое слабительное средство при **хронических запорах** и как желчегонное при **заболевании печени** и **желчного пузыря**. Влияя на обмен электролитов, сок способствует **снижению болей в суставах** при **подагре**. Его применяют как **потогонное**, **жаропонижающее** и **мочегонное средство**.

Авиценна употреблял сок, полученный из свежего растения, при застое в воротной вене, **водянке**; млечным соком сводил **бельмо** с глаза.

Рецепты народной медицины

Настой корня назначают при **фурункулезе, кожных сыпях, угрях** и других состояниях, связанных с **нарушением обмена веществ**. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Отвар: 1 ст. ложку измельченного сухого корня залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 5–7 мин. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при **гастритах, коликах, гепатитах, запорах**.

Свежий сок пить по 50 мл 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 недель как общеукрепляющее средство при **бессоннице, неврозах, авитаминозах**.

Для профилактики **атеросклероза** используют сухие корни, перемолотые на мясорубке. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Так как на вкус они горькие, сырье не разжевывают, а медленно обволакивают слюной и проглатывают. Можно принимать их с медом или сладким сиропом.

Настой: 10 г измельченного корня залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды при **почечнокаменной болезни** и при **наличии песка в почках**.

При **ослаблении памяти** и выраженных явлениях **атеросклероза** народная медицина рекомендует пить свежий сок корней одуванчика со свежим рисовым отваром (1:1) по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **ревматизме** желтые цветки одуванчика размельчить, добавить такое же количество сахара, перемешать, поместить на 10 дней в холодильник. Потом смесь отжать, процедить и снова поместить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке за 1 ч до еды.

Одну чайную ложку корней и травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при **ревматизме** и **подагре**.

При **отсутствии аппетита** 2 ч. ложки измельченного корня залить 200 мл холодной воды. Настаивать 8 ч. Пить по 50 мл 4 раза в день до еды.

При **артрите** 6 г сухих измельченных корней и травы залить 200 мл воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Свежая трава применяется наружно для компрессов.

При **бронхиальной астме** 650 цветков залить 100 мл кипятка и настаивать в теплом месте в течение суток. Настой слить и процедить через несколько слоев марли. В полученную жидкость добавить 1 кг сахара и прокипятить на медленном огне 40 мин. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды, взрослые – по 1 ст. ложке, дети – по 1 чайной.

Бородавки смазывать 4–5 раз в день свежим соком стебля.

При **хроническом гастрите с повышенной кислотностью** принимать настой: 6 г корней на 200 мл воды. Настаивать 1 ч. По одной столовой ложке за 30 мин до еды.

При **гепатите** 1 ст. ложку толченого корня залить 200 мл холодной кипяченой воды. Поставить на маленький огонь и парить 1 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **экссудативном диатезе** использовать мазь из корня: размолотый в тонкий порошок корень смешать с медом в соотношении 1:4. Перед употреблением слегка подогреть до текучести.

При **лимфадените** (воспаление лимфатических желез) принимать измельченные в порошок все части растения. Разовая доза 2–3 г.

При **мочекаменной болезни** 10 г корней вскипятить в 1 л воды, процедить, добавить 3 ч. ложки меда, принимать теплым по 200 мл 4 раза в день (утром, за час до обеда, ужина и на ночь).

При **нервном истощении** 1 ч. ложку корней и травы одуванчика настаивать 1 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды.

При **заболеваниях печени** и как **слабительное** можно принимать измельченный корень по 2 г 3 раза в день.

Отвар: 3 ст. ложки измельченных корней заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, остаток отжимают, процеживают. Доливают кипяченой водой до первоначального объема и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день для предупреждения **выкидышей**, при **туберкулезе легких**.

В народной медицине отваром корней одуванчика и лопуха лечат **экземы**, для чего берут по 1 ст. ложке измельченных корней этих растений, заливают их 3 стаканами кипяченой воды, настаивают ночь, утром кипятят на слабом огне 7–10 мин, снова настаивают и после охлаждения процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3–5 раз в день.

Одновременно используется мазь от **экземы**, для приготовления которой смешивают порошок корня одуванчика с медом; мазь с тела смывают теплой молочной сывороткой.

При **геморрое** 2 ч. ложки измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

При **диабете** 1 ч. ложку мелко нарезанного корня заваривают как чай в 1 стакане кипятка, настаивают 20 мин, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

При **заболевании желчных путей, желчного пузыря** пьют настой корней по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Для приготовления настоя 2 ч. ложки измельченного корня заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 8 ч.

Настой: 10 г корней и травы на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство при **нарывах, фурункулах, чирьях**.

При **раке печени** 1 ч. ложку корней и травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды.

Одуванчик лекарственный

При **весенней усталости** 1 ч. ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин. Весь настой разделить поровну, выпить утром натощак и вечером.

При **холангите** (воспаление внутрипеченочных и внепеченочных желчных протоков) 1 ч. ложку корней и травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды.

При **неврозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов кроветворения** рекомендуют отвар корней и травы: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Сухой размолотый корень на кончике ножа на 1/2 стакана воды 2–3 раза в день при **хронической коронарной недостаточности**.

В качестве горечи для **возбуждения аппетита**, при **запорах** и как желчегонное средство 1 ч. ложку мелконарезанных корней заваривают как чай в 1 стакане кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и охлаждают. Принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Отвар корней и травы: 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 20 мин, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **болях в кишечнике, метеоризме, гастрите с пониженной кислотностью, атоническом запоре, геморрое, при туберкулезе и легочном кровотечении**.

Свеженатертый корень на кончике ножа за 30 мин до еды 2 раза в день при **цистите, воспалении почек**.

Сок пить по 1/4 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды для снижения **болей в суставах**.

Свежая трава: для компрессов при **болях в суставах**.

Соком растения смазывать **пигментные и печеночные пятна, веснушки, бородавки, сухие мозоли, места укуса змей, пчел, кожу, пораженную панарицием**.

Онкологическим больным полезен такой салат: 100 г молодых листьев одуванчика подержать 30 мин в холодной подсоленной воде, затем шинковать. Мелко нарезать 50 г зеленого лука и 25 г зелени петрушки, все перемешать, заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа.

Заливают 10 г соцветий 1 стаканом воды и кипятят 15 мин. Полученный отвар фильтруют и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **бессоннице, гипертонической болезни, запорах, вздутии живота**.

Берут по 20 г листьев и соцветий, заливают их 2 стаканами воды и кипятят 10 мин. Отфильтрованный отвар пьют по 50 мл 3–4 раза в день после еды при **воспалительных заболеваниях печени, почек, желче- и мочевыводящих путей**.

Две столовые ложки измельченных корней заливают 300 мл воды, кипятят 15 мин, процеживают через марлю и остужают. Каждое утро умываются полученным отваром для выведения **веснушек**.

Факт

Благодаря высокому содержанию инулина, поджаренные корни служат суррогатом кофе. Они обладают приятным ароматом, а заваренный ими кипяток приобретает привлекательный цвет и своеобразный горьковатый вкус, действительно несколько напоминающий кофе.

В Китае, кроме вышеописанных заболеваний, **воспаления лимфатических узлов** различного происхождения также лечат лекарствами из всех частей одуванчика. Рекомендуют принимать измельченный порошок одуванчика. Разовая доза 2–3 г.

Окопник лекарственный

Ботаническая характеристика

Окопник лекарственный L. (incl. *S. tanaicense* Stev.) – многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых с черным коротким корневищем и длинными толстыми корнями.

Стебель одиночный, толстый, высотой 30–100 см, крылатый за счет длиннонижебегающих по нему листьев, особенно в верхней части. Листья многочисленные, продолговатые, крупные, длиной 10–15 см и шириной 3–5 см, нижние – с длинными крылатыми черешками, верхние – сидячие. Стебли и листья шершаво-волосистые.

Цветки собраны в густые завитки, образующие в совокупности на верхушке стебля общее метельчатое соцветие. В каждом цветке 5-членный двойной околоцветник, 5 тычинок, пестик с верхней завязью. Венчик трубчато-колокольчатый, длиной 1–1,5 см, в 1,5–2 раза длиннее чашечки, пурпурный или фиолетовый в начале цветения, потом синеющий, голубеющий, иногда белеющий. Плод при созревании распадается на 4 гладких, блестящих черных орешка. Цветет в мае–августе, плоды созревают в июле–сентябре.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служат корни, иногда свежие листья. В корнях окопника найдены дубильные вещества, слизь, смолы, инулин, органические кислоты и эфирное масло. В научной медицине окопник не используют. Он больше известен в народной медицине и гомеопатии.



Внимание

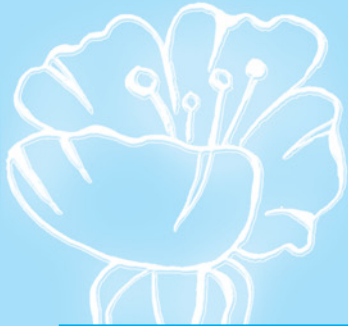
Все части растения содержат ядовитые алкалоиды – циноглосин и консолидин, которые в больших дозах парализуют центральную нервную систему.

Факт

Окопник лекарственный – европейское растение, заходящее лишь краями ареала в Сибирь и Казахстан. В России встречается во многих областях европейской части и Западной Сибири (к северу значительно реже). Растет в оврагах, канавах, по долинам рек и ручьев, на сырых лугах, в лесах, зарослях кустарников, на окраинах низинных болот, по мусорным местам в населенных пунктах.

Корни собирают осенью или ранней весной до распускания листьев, очищают от почвы. Моют в проточной воде, подвяливают, режут на куски длиной до 20 см и сушат под навесом или в сушилке при 40 °С. Хранят в деревянной таре или в мешочках до 3 лет.

Наличие в корнях окопника слизи и дубильных веществ определяет **противовоспалительное, смягчительное**, небольшое **отхаркивающее** и **кровоостанавливающее свойства** растения. Экспериментально изучается **противоязвенное** и **противоопухолевое** действие корней окопника. Установлены его **гипотензивные свойства**, возбуждающее влияние на дыхание, а также на повышение тонуса мускулатуры кишечника и матки. Народной меди-



Окопник лекарственный

циной подмечено интересное свойство растения — усиливать регенерацию **поврежденных тканей**, ускорять заживление **ран, переломов**, восстанавливать **поврежденную надкостницу**.



Внимание

Внутреннее использование окопника как ядовитого растения требует осторожности.

Вот что пишет об окопнике Одо из Мена:

Вместе с вином порошок унимает теченье у женщины,
А с ориганом трава унимает боли в желудке.
Корень, который отменно был в сливах горячих отварен,
Смешанный с медом еще, переломы целит и разрывы,
И антидот к таковой принимать натошак подобает.

.....
Если в смешенье с вином пьют окопник и с перцем, и с медом,
То и разрывы, и раны таким применением лечат;
Кость, что сломалась, скрепляет трава со старою мазью.



Это интересно

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: «Окопник управляется Юпитером. Останавливает кровь при ранениях и рвоту. Полезен от язв в легких, при переломах костей и ревматизме».

Рецепты народной медицины

В народной медицине в большинстве случаев употребляют настой корня на горячем молоке, выпаривая его в духовке или в печи в течение 6–7 ч, но не доводя до кипения, так как от этого в корне разрушаются полезные вещества. Настой употребляют при **воспалении слизистой оболочки рта, туберкулезе легких**, при **болезнях почек**. Берут 10 г корня на 250 мл молока. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. Молоко можно заменить горячей водой. Способ приготовления и применения тот же.

Порошок из корня прикладывают к кровоточащим **ранам**.

Сок из корня (или из стебля) или порошок, вложенный в нос на ватке, останавливает **кровотечение**.

При **переломе** или **туберкулезе костей** больные места обкладывают истолченной массой из свежего корня. Сухой корень предварительно увлажняют.

Есть сведения, что **опухоли матки**, рассасываются, если принимать окопник в молоке: 50 г корней натереть на терке, залить 0,5 л спирта и настаивать 2 недели. Принимать по 15 капель на 1/2 стакана молока или теплой воды за 1,5 часа до еды.

Свежий сок растения втягивают в ноздри при **насморке**.

Настой: 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте (духовка, печь) 4–6 ч, процеживают через плотную ткань. Принимают по 2 ст. ложки 6 раз в день до еды. Настой уменьшает **боли в области желудочно-кишечного тракта**, улучшает пищеварение, усиливает эпителизацию пораженной слизистой оболочки. При **заболеваниях верхних дыхательных путей** улучшает отхаркивание мокроты.

Отвар: 2 ст. ложки измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, процеживают, охлаждают. Ис-

часть 9

пользуют для промываний, примочек и компрессов при **фурункулезе, гнойном воспалении кожи, переломах, гнойном поражении костей.**

Вместо отвара для лечения тех же болезней можно приготовить мазь: 2 ст. ложки корней окопника растереть с 2–3 ст. ложками несоленого свиного смальца. Можно использовать при **болях в ампутационных культиях.**

При **бактериальной дизентерии, злокачественных новообразованиях** различной локализации 2 ч. ложки свежих корней настаивать 8 ч в 300 мл остуженной кипяченой воды, процедить. Остаток корней настаивать 30 мин в 300 мл кипятка, процедить. Оба настоя смешать и принимать по 50 мл 4–6 раз в день за 15 мин до еды. Каждую порцию пить глотками.

При **диспепсии** 2 ч. ложки с верхом измельченного корня замочить на 12 ч в 200 мл холодной воды, подогреть и процедить в предварительно нагретый термос. Раствор пить, не подслащивая, разделив весь объем на несколько порций и принимая их через равные промежутки времени. Ежедневно принимать от 400 до 800 мл настоя.

В народной медицине Болгарии корень, разваренный до кашицы, в виде припарок применяется при **затвердениях в молочной железе кормящих женщин.**

В болгарской медицине отвар из корней применяют при **гнойном парадонтозе** для полоскания полости рта, при **переломах костей и ранениях, при воспалениях вен, гнойных воспалениях тканей, труднозаживающих, глубоких ранах, фурункулезе** и пр. Для приготовления отвара 10 г измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, варят в течение 10 мин. Отвар используют для компрессов, припарок, полосканий.

Для профилактики **атеросклероза** пьют сок из молодых листьев по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Мазь: 2 ст. ложки свежих измельченных в кашицу корней смешать с 2 ст. ложками свиного несоленого жира, настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, в полуохлажденную массу добавить 1/2 ч. ложки камфорного масла. Использовать при **наружных опухолях.**

При **тромбофлебитах** применяют мазь из растертых свежих корневищ и корней окопника, смешанных с равным количеством свиного сала.

Омела белая

Ботаническая характеристика

Омела белая — *Viscum album* L. — вечнозеленый кустарничек из семейства **ремнецветных**, растущий на ветвях деревьев.

Стебли многочисленные, многократно вильчато-ветвящиеся, образуют кустики шарообразной формы, достигающие в поперечнике 120 см. Ветви с желтовато-зеленой корой. Листья супротивные, кожистые, толстые, светло- или желтовато-зеленые, продолговато-ланцетные или эллиптические, с дуговидным жилкованием, не опадающие на зиму.



Это интересно

Омела, «золотая ветвь», упоминается в «Энеиде» Вергилия. Он рассказывает о том, как пророчица Сивилла советует Энею добыть «золотую ветвь» в саду Персефоны и принести ее в жертву богине, чтобы попасть в подземное царство Аида для свидания с отцом.

Цветки скучены в малоцветковых пазушных соцветиях, мелкие, желтовато-зеленые, с простым 2–4-членным зеленоватым или желтоватым околоцветником, однополые, мужские с 3–4 тычинками, женские с 3–4 пестиками с нижними завязями. Растения обычно двудомные, но иногда встречаются особи, на которых развиты и женские, и мужские цветки. Плоды – сочные ягоды шаровидной или яйцевидной формы, диаметром до 1 см, сначала зеленого, а затем белого цвета, с 1–3 семенами, окруженными клейкой массой. Цветет рано весной, в марте, плоды созревают в августе-сентябре.

Встречается омела белая в основном в присредиземноморской области: в южной Европе, Северной Африке, Малой Азии, но в Европе проникает до юга Скандинавии. В России распространена только в южных областях европейской части и на Северном Кавказе. Паразитирует на побегах груши, яблони, тополя, ивы, боярышника, белой акации, березы, липы, клена, сосны и других деревьев. Причиняет вред этим деревьям, особенно плодовым, поэтому с омелой борются в садах.

Лекарственное значение



Это интересно

Употребление в пищу омелы давало возможность, по мнению древних германцев, общаться с духами. В соответствии с древними преданиями, именно духи распоряжаются мертвыми, оплодотворяют женщин и самок в стадах. И эту функцию приписывали омеле, чей смолистый сок имеет состав спермы. Галлы собирали исключительно омелу, произрастающую на дубах, хотя на них она встречается очень редко. Зато в изобилии – на яблонях и тополях.

Друиды верили, что все растущее на этом дереве послано небом и служит знамением того, что сам Бог выбрал это дерево. Плиний сообщает, что целебная сила омелы возрастает, если ее сорвать в шестой день Луны, не применяя железа, и если ей не дать прикоснуться к земле. Тогда она якобы исцеляет от *эпилепсии*, заживляет *раны* и *язвы* и является великолепным средством для тушения пожара, способствует оплодотворению бесплодных женщин и скота. Шестой день Луны отмечал начало кельтского года, то есть период смерти всей растительности. Омела же не только оставалась зеленой, но и покрывалась плодами, которыми питались певчие дрозды, разбрасывая семена и участвуя тем самым в размножении вида. В зимний сезон омела символизировала неуничтожимую природу растительной жизни. Все целебные качества омелы связывали с происхождением омелы; она не произрастает, подобно другим растениям из земли, а приходит с неба, никогда не соприкасается с землей – иначе она потеряла бы свою силу. Поэтому ее стараются принять на белый холст.

Японские айны относились к омеле с особым благоговением. Они считали ее лекарством почти от всех болезней: иногда пили ее настой или клали в пищу. Листья омелы предпочитали ее ягодам, так как ягоды слишком терпкие. Многие считали, что это растение обладает способностью делать плодоносными сады, огороды и поля. Для этого листья нарезали тонкими полосками, которые после произнесения над ними определенных молитв, сеяли вместе с просом и другими семенами.

В России встречаются два вида – *омела белая* и *омела окрашенная* (на Дальнем Востоке). Молодые ветки и листья используют как ле-



Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем: «Омела дубовая. Холодна и суха. Содержит силы Меркурия. Ее *infusum*, будучи принят к концу менструации, облегчает зачатие. Ягоды, высушенные, растертые в порошок и растворенные в крепком вине, полезны от эпилепсии. Друиды собирали омелу на Рождество с большими церемониями в час, точно определенный астрономическими вычислениями. Ягоды тогда бывают насыщены тройным магнетизмом: светил, дерева и благочестивой толпы, и в качестве собирателей магнетических сил они производили чудесные исцеления в самых безнадежных случаях болезни. Омела, растущая на боярышнике, дает тинктуру, полезную от грудных болезней. Фабр д'Оливе сообщает, что Рам — жрец гиперборейцев, был обязан божественному откровению искусством извлекать из омелы лекарство, излечивающее в несколько дней слоновую болезнь, эту ужасную болезнь — бич, уничтожавший кельтскую расу и считавшуюся неизлечимой. С.-Ив. д'Альвейдер прибавляет, что настоящую омелу очень трудно отличить от подобных ей паразитов, она проявляет свои чудесные свойства только при известных астрономических условиях».

карство от **гипертонии**. Омела входит в состав препарата **акофитум**. В народной медицине ее используют как **сердечно-сосудистое, противосклеротическое, желудочно-кишечное средство**, а также при **эпилепсии, легочных и маточных кровотечениях**.

В мякоти плодов имеется каучуковая клейкая масса, удерживающая семена. Ядовитое вещество — вискотоксин — состоит из аминокислот и сахаров. В состав входят: висцерин, авискол, вискол, олеиновая, урсоловая кислоты, холин, ацетилхолин, пропионилхолин, амины, тирамин и др.; спирты — пинит, квебрахит; жиры; в ягодах помимо перечисленных — инозид, аскорбиновая кислота, каротин, смолистые вещества. Как видим, настоящий склад химических веществ.

Сырьем, применяемым в народной медицине, являются листья и тонкие веточки или одни листья омелы белой. В настоящее время омелу применяют как **вяжущее, слабое кровоостанавливающее, глистогонное, болеутоляющее, успокаивающее, понижающее артериальное давление и противораковое средства**. Омела улучшает **сердечную деятельность**, повышает **суточное выделение мочи** и **продуктов азотистого обмена**, нормализует **обмен веществ**, рассасывает **злокачественные опухоли** и предупреждает их появление.

Для лекарственного употребления молодые побеги омелы собирают поздней осенью и зимой, когда опадает листва растений-хозяев и омела становится хорошо видимой. Ее кустики срезают секаторами, измельчают на части длиной до 5—10 см и сушат в сушилке или теплых помещениях, с листьями без плодов (плоды ядовиты, прием их ведет к тяжелым сердечным расстройствам).

Омела нередко используется при лечении начальной стадии **гипертонической болезни, атеросклероза, климактерических неврозов, маточных, геморроидальных, носовых и желудочных кровотечений** (при последних она более эффективна в смеси с травой хвоща полевого). Назначают ее также при **обильных менструациях, поносах, раннем климаксе у женщин, истерии, хронических заболеваниях суставов (подагре, ревматизме), нефритах**, а также при **онкологических заболеваниях**. Принимают омелу и наружно как обезболивающее и смягчающее средство при **фурункулезе**, а также для спринцеваний при **белях и эрозиях у женщин**.



Внимание

Омела слабо ядовита, поэтому противопоказана беременным, кормящим матерям, детям.

Аптечные препараты

1. Вискулен (*Viscilenum*). Принимать по 20 капель 3 раза в день.
2. Жидкий экстракт омелы белой (*Extr. Visci albi fluidum*). Принимать по 20—30 капель 3 раза в день в течение 20 дней ежедневно.
3. 20%-ная настойка омелы (*Tinctura Visci albi*). Принимать по 30—50 капель 3 раза в день. Курс лечения — 3—4 недели.

⚠ Внимание

Эти препараты следует принимать короткими курсами с перерывами, под обязательным контролем врача, так как омела токсична.

Рецепты народной медицины



Это интересно

Друиды считали, что омела с дуба является как бы эманацией дерева. Употребляя омелу, вместе с нею впитывают и «воду дуба» — так называют омелу в некоторых кельтских диалектах. Омелу называют также семенем, кровью, даже маслом дуба. Отсюда становится понятным, почему эта «вода», сошедшая с небес вместе с молнией, которая очень часто поражает дубы, может считаться защитой от пожара и даже средством его тушения.

При **гипертонической болезни** размолоть 2 ч. ложки с верхом омелы белой, заварить 2 стаканами кипятка и оставить на ночь в термосе, утром процедить и принимать по 2 ст. ложки маленькими глотками 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 23 дней, потом 7 дней отдыха. Затем повторить курс лечения. Общее время лечения — 4 месяца.

При **атеросклерозе** омелу размолоть до муки, 1 ч. ложку залить 200 мл кипятка. Оставить на ночь в термосе. Пить по 2 ст. ложки за 15–20 мин до еды в течение 3–4 месяцев.

При **болезни селезенки** прикладывать компрессы из смеси измельченной омелы с известью.

При **головокружении** 1 ч. ложку омелы белой настаивать в 200 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 70 мл 3 раза в день.

При **несахарном диабете** порошок из листьев рекомендуется принимать по 0,5–2 г (в зависимости от возраста) 3 раза в день.

При **истерии** 1 ч. ложку сырья настаивать в 200 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

При **атеросклеротическом кардиосклерозе** 35–40 г измельченных веток с листьями залить 1 л кипятка, дать настояться. Пить столовыми ложками через час в течение дня.

При **геморроидальном кровотечении** 1 ч. ложку с верхом сухого сырья замочить на 12 ч в 200 мл холодной воды. Затем холодную настойку подогреть, процедить и пить. Выпить в течение дня маленькими порциями.

При **легочном кровотечении** настой из 1 ч. ложки омелы белой в 200 мл холодной кипяченой воды принимать по 60 мл 3 раза в день.

При **менингите** 1 ст. ложку с верхом измельченных веток омелы, сорванных с ивы или шелковицы, заварить 200 мл кипятка и варить на водяной бане 15–20 мин. Отвар почти не имеет вкуса (чуть горьковатый), без запаха. Можно и удобно заваривать вместе с чаем и пить при менингите небактериального происхождения.

При **сильных кровотечениях** принимают порошок омелы по 1–1,5 г 3 раза в день. Можно смешать порошок из листьев омелы с медом в равных количествах и принимать по 2 г 3 раза в день при **кровотечениях у гинекологических и онкологических больных**.

При **параличе** столовую ложку веточек и листьев настаивать ночь в 200 мл теплой кипяченой воды. Пить по 70 мл 3 раза в день до еды.

Настой: 3–5 г веточек и листьев настаивать 1–2 ч в 200 мл кипятка. Пить по 100–150 мл теплого настоя 3 раза в день, добавив мед по вкусу, ослабевшим **людям старческого возраста**, для **поднятия жизненного тонуса**.

**Это интересно**

Шведские крестьяне имели обыкновение вешать пучки омелы у потолков комнат как защиту от напастей вообще и от пожара в частности. «Громовой метлой» называли омелу в Швейцарии. Омеле приписывали свойства открывать любые замки, защищать от колдовства и магии.

**Это интересно**

Английские крестьяне верили, что больше всего вредят количеству молока и масла происки ведьм. Поэтому корове, отелившейся после Нового года, давали пожевать пучок омелы.

При **эпилепсии** 1 ч. ложку омелы белой настаивать в 200 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 70 мл 3 раза в день.

Отвар побегов: 8 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды при начальных стадиях **гипертонии, тиреотоксикозе, геморрое, гастрите, энтерите, желудочно-кишечном и геморроидальном кровотечениях, при бронхиальной астме, туберкулезе легких, легочном кровотечении, при воспалительных заболеваниях почек.**

При **атеросклерозе** отвар веток и листьев: 8 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить на водяной бане 10 мин, охлаждать 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день во время еды.

Свежий сок растения пить по 1 ч. ложке 3 раза в день при **дизентерии, выпадении прямой кишки, отравлении ядовитыми растениями.**

Отвар побегов: 60 г сухого измельченного сырья на 1 л горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, развести кипяченой водой. Использовать наружно для сидячих ванн и спринцевания при **эрозии шейки матки и белях, для растираний и компрессов при радикулите, спондилите, ишиасе, артрите, мышечных болях, ушибах и переломах.**

Чай из омелы белой (1 ч. ложка на 1 стакан кипятка) пьют для **поднятия жизненного тонуса** ослабевшие люди пожилого возраста, а при **головокружении** люди любого возраста.

Настой веток с листьями: 35–40 г на 1 л воды. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при неоперабельных формах **рака.**

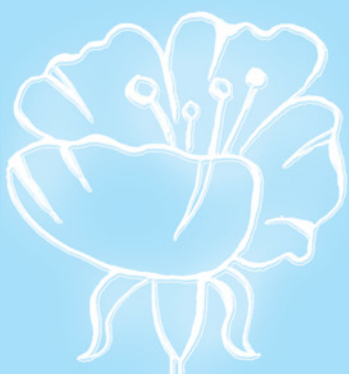
Порошок из травы омелы белой: замесить на меду, скатать в шарики размером с пшеничное зерно. Принимать по 2–3 шарика 3 раза в день до еды при большой **слабости у онкологических больных** и при **сильных кровотечениях.**

Паслен черный**Ботаническая характеристика**

Паслен черный – *Solanum nigrum* L. – однолетник из семейства пасленовых высотой от 10 до 70 см.

Стебли прямостоячие, крепкие, растопыренно-ветвистые, в нижней части цилиндрические, выше заметно приплюснутые, иногда почти двугранные. Листья очередные, сочные, толстоватые, удлинненно-яйцевидные, длиной до 13 см и шириной до 8 см, цельнокрайные или выемчато-зубчатые, с черешками.

Цветки собраны по 3–8 в оригинальные соцветия – зонтиковидные одно-сторонние завитки. Околоцветник двойной, 5-членный, с колесовидным белым венчиком диаметром до 1 см. Тычинок 5, нити их короткие, а пыльники смыкаются друг с другом, образуя конус, из центра которого выходит столбик пестика. Завязь верх-



Паслен черный

няя, рыльце двулопастное. Плоды – шаровидные ягоды диаметром 8–10 мм, черной окраски, что и отражено в видовом названии растения. Цветет все лето, начиная с июня, плоды соответственно созревают в разное время, с июля и до поздней осени.

Лекарственное значение



Факт

Паслен черный – евразийское растение с обширным ареалом, занесенное и в Северную Америку. В нашей стране встречается почти по всей европейской части России (исключая самые северные районы) и на юге Сибири. Растет на сорных местах и пустырях в населенных пунктах, на огородах, бахчах, в садах, виноградниках, на обочинах полей и дорог, в оврагах, по берегам водоемов, в долинных зарослях кустарников.

Паслен черный используется только в народной медицине. Лечебное применение в основном имеет вся надземная часть растения (стебли, листья, цветки). Все части паслена черного, кроме спелых ягод, ядовиты. В них содержатся дубильные вещества, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), сапонины, горький гликозид дулькамарин, гликоалкалоид соланин.

Лекарства из паслена оказывают **успокаивающее влияние** на нервную систему и обладают **болеутоляющим действием**. Их назначают при **повышенной нервной возбудимости, неврозах, головных болях**, вызванных волнениями, а также при склонности к **судорожным припадкам**. Они эффективны при **спазмах мочевого пузыря, желудочно-кишечных коликах, болях в суставах**, пораженных **ревматизмом** или **подагрой**. Листья рассасывают припухлости, ускоряют созревание **нарывов**, обладают противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием. Цветки обладают **мочегонным** и **отхаркивающим свойствами**, растение применяют при **геморрое** как слабительное, ягоды используют против **глистов** у детей.



Внимание

Сок противопоказан при гипотонии. Детям не назначать. Применять с осторожностью.

В немецкой народной медицине водный настой травы и спиртовую настойку травы и ягод принимают как успокаивающее средство при **«буйном помешательстве», возбужденном состоянии, эпилепсии, судорогах, спазмах желудка, мочевого пузыря** и других **органов**, при **заболеваниях кожи**, сопровождающихся **зудом**, при **головной боли**.



Факт

Ягоды паслена черного раньше использовали в кустарном промысле как краситель. Есть наблюдения, что это растение отпугивает колорадского жука.

Во Франции паслен черный применяется издавна. Гиппократ использовал его для предупреждения ночных **поллюций**, а Диоскорид – при **ожогах пищевода и желудка**. Растение обладает **болеутоляющим свойством** и в древние времена служило наркотическим средством перед операцией.

В индийской медицине плоды употребляют при **лихорадке, поносе, заболеваниях глаз**, сок из растений – при **хронических заболеваниях печени, туберкулезе, дизентерии** и **геморрое**.

В народной медицине Узбекистана свежие листья употребляют как **ранозаживляющее средство** и при **головных болях**.

Достаточно широко с лечебными целями используют и плоды паслена черного. Зрелые ягоды обладают гипотензивным действием, то есть понижают кровяное давление, поэтому больным, страдаю-

шим *гипертонией* и *атеросклерозом*, рекомендуется есть зрелые свежие ягоды.



Внимание

Ядовитый алкалоид паслена черного такой же, как в ботве и недозрелых плодах томата, траве и зеленых плодах картофеля — в его позеленевших клубнях, — соланин. Он не разрушается при термической обработке. Отравление может быть тяжелым (тошнота, рвота, угнетение двигательной и психической активности, затруднение дыхания, сердечно-сосудистая недостаточность, смерть). Признаки отравления появляются до накопления смертельной дозы. Помощь: промывание желудка водной взвесью активированного угля или 0,1%-ным раствором перманганата калия, искусственное дыхание.

Авиценна широко использовал паслен черный для лечения различных заболеваний: толченое свежее растение в виде лечебной повязки применял при *головной боли*, для рассасывания *опухолей* оболочек мозга и у основания уха; сок свежего растения использовал при *глазных заболеваниях*, как *снотворное* и для полоскания при болезни горла; плоды применял в качестве мочегонного и кровоостанавливающего средства при *обильных менструациях*, а также при *болезнях почек* и *мочевого пузыря*. Он отмечал, что паслен обладает местным анестезирующим свойством.



Факт

Ягоды паслена черного издавна употребляли в пищу. В свежем виде их редко едят из-за неприятного запаха. Чаще их используют как начинку для пирогов, предварительно ошпарив кипятком, особенно на Урале и в Сибири. В Сибири из них варят варенье и повидло. В них содержатся сахара и аскорбиновая кислота (витамин С), поэтому пищевое использование их вполне оправданно. Однако в пищу можно употреблять только совершенно зрелые ягоды, потому что в недозрелых плодах содержатся некоторые ядовитые соединения, которые полностью разрушаются в процессе созревания ягод. На Кавказе едят и листья этого растения в отваренном виде.

Одо из Мена пишет о лечебных свойствах паслена: Сок из нее (травы), говорят, удивительно боль унимает В ухе, когда понемногу вливается в полость ушную. Лечит наросты у глаз, говорят, из паслена припарка, Боль головы, говорят, облегчают припаркой такой же. Если же вместе паслен растирают и с хлебом, и с солью, И налагают припаркой, то лечит паротиды средство. Зуд изгоняет, если намазать пасленовым соком; Снизу подложенный, он прекращает течение у женщин; Листья травы растерев, сочetaй их с ячменной крупкою, Их налагая, огонь, говорят, изгоняет священный (рожу), Как и прыщущий лишай.

В Салернском кодексе здоровья читаем:

Пьетса вода, если боль от вина началась головная; Если ж чрезмерно питье — лихорадка жестокая будет; Лоб иль макушку когда поражаются жаром болезнц, Надо и лоб, и виски растирать осторожно и часто. Мокют их также вареным пасленом, но только нагретым. Боль головная, считают, от этого средства проходит.

Астроботаника

Паслен черный управляет Сатурном, правящей планетой в Козероге и Водолее.

Рецепты народной медицины

Сок свежих листьев вводят в нос при *хроническом насморке* и *болях в ушах*.

Зрелые плоды рекомендуются при *ангине* и *дифтерии* у детей.

Паслен черный

Настой цветков: 1 ч. ложку цветков на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **ревматизме**.



Внимание

Соблюдать дозировку. Растение ядовито.

При **ангине** 3 ст. ложки сока ягод развести в 1 л остуженной кипяченой воды. Использовать для полосканий.

При **бессоннице** принимать 1–2 раза в день 20–40 капель сока, разбавленного водой в соотношении 1:4 или 1:5.

При **головной боли** накладывать в виде лекарственной повязки свежую измельченную траву.

При **брюшной водянке** принимать по 20 – 40 капель сока, отжатого из зрелых плодов и молодых облиственных побегов, 1–2 раза в день, запивая молоком.

При **истерии, неврозах**, при **ожогах пищевода** принимать под контролем врача сок 5–6 зрелых ягод.

При **спастическом кашле** 5–10 г травы настаивать 30 мин в 500 мл кипятка и пить в теплом виде по 150 мл 3 раза в день до еды, добавляя мед по вкусу.

Измельченные ягоды, смешанные с кислым молоком, прикладывают к **гнойным ранам и язвам**.

Свежие или сухие размоченные листья прикладывают к **нарывам** и к **воспаленным геморроидальным узлам**.

Отварить 2–3 ст. ложки ягод в 1 стакане воды, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при геморрое, ревматизме и как легкое **слабительное**.

Отвар травы: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при **неврозах, истерии, головной боли, гипертонической болезни, атеросклерозе, коликах**, при **спастическом кашле, бронхиальной астме, коклюше**, при **болезненных спазмах мочевого пузыря, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почек**, для **предотвращения ночных поллюций**, при **ревматоидных полиартритах**.

При **гипертонической болезни, атеросклерозе** употреблять в пищу свежие ягоды по 6–10 г в день.

Отвар травы: 4 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного (для полоскания рта при **гнойниках на деснах**).

Настой травы: 1 ч. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при **подагре**.

Отвар плодов и листьев: 4 г измельченного сырья на 1/2 стакана воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при **экземе, псориазе**.

Настой листьев: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **лишае**.

Одну чайную ложку цветков настаивать 2 ч в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как **можегонное** и **отхаркивающее средство**.

Настаивать 8 ст. ложек сухих листьев 3–4 ч в 10 стаканах кипятка. Употреблять для сидячих ванн при **наружном геморрое** и для обмывания **гнойных ран**.

Настойку из плодов на 60%-ном спирте (1:5) принимать внутрь по 10–20 капель при **спастических болях желудка, мочевого пузыря**.

Смесь золы корня паслена с кунжутным маслом корейская медицина рекомендует для смазывания **геморроидальных узлов**.

Взять свежую надземную часть с цветками и недозрелыми ягодами, вымыть в холодной воде, измельчить. Одну столовую ложку сырья варить 15 мин в 0,3 л воды, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 15 мл 4 раза в день при **неоперабельном раке**.

Соком из ягод, разбавленным водой в соотношении 1:4 или 1:5, полощут горло при **ангинах** и **воспалениях слизистых оболочек полости рта**.

Свежие или размоченные сухие листья прикладывают к **ранам, нарывам, фурункулам**. На гнойные раны для ускорения заживления накладывают кашицу из смеси измельченных листьев паслена с растительным маслом. Фурункулы быстрее созревают и прорываются, если делать припарки из сваренных измельченных листьев этого растения.

Пастушья сумка

Ботаническая характеристика

Пастушья сумка, или **сумочник пастуший**, – *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. – однолетняя трава из семейства **капустных**, или **крестоцветных**, с **прямостоячим стеблем** высотой до 40 см, **редко разветвленным**.

Нижние листья продолговато-ланцетные, перисторассеченные, длиной до 9 см, с черешками, собраны в розетку; стеблевые листья очередные, продолговатые или ланцетные (верхние – почти линейные), цельные, мельче розеточных, сидячие, со стреловидным основанием.

Цветки мелкие, с белым венчиком, собраны в многоцветковое верхушечное соцветие-кисть, сильно удлиняющееся во время плодоношения. Чашечка зеленая, из 4 чашелистиков; венчик с 4 белыми, реже розоватыми лепестками; тычинок 6; пестик 1 с коротким столбиком и верхней завязью. Плоды – треугольные двугнездные стручочки длиной до 5 мм, с выемчатой верхушкой, в центре которой сохраняется остаток столбика. В каждом гнезде стру-

Астроботаника

Пастушья сумка управляется силами Сатурна.

Факт

Пастушья сумка – растение с чрезвычайно обширным ареалом, почти космополит, лишь тропики свободны от этого сорняка. Область его распространения охватывает всю Россию, за исключением арктических регионов. Растет на полях, огородах, в садах, виноградниках, у дорог, в населенных пунктах, на пустырях, насыпях, дамбах и в других местах с нарушенным растительным и почвенным покровом.

Лекарственное значение

Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем:

«Пастушья сумка употребляется в колдовстве. Останавливает понос. Растиртую в уксусе, полезно мять между ладонями против слезотечения. Будучи взята в руку мужчиной или повешена на шею женщине – останавливает кровотечение. Листья употребляются в пищу против кровотечения, особенно маточного, и от лихорадки, из семян приготавливается горчица и получается масло».

чочка развивается 10–12 мелких овальных семян желто-коричневой окраски. Как оказалось, формой плоды напоминают заплечные сумы, которые носили западноевропейские пастухи в XVIII столетии, что и явилось причиной названия растения.

Жизненный цикл пастушьей сумки довольно короткий, всходы быстро превращаются во взрослые растения и через 1,5 месяца на них можно видеть спелые плоды, рассеивающие семена, поэтому в течение вегетационного сезона это растение может дать 2–3 поколения. Цветет с апреля до глубокой осени, плоды созревают в разные сроки, начиная с мая. Отличается высокой семенной продуктивностью – одна хорошо развитая особь в благоприятных условиях может образовать от 2 000 до 70 000 семян. Семена сохраняют всхожесть до 6 лет. Растения, проросшие из семян поздней осенью, зимой не погибают, а продолжают жизнь весной следующего года.

В медицине нашла применение вся надземная часть (трава) пастушьей сумки. Она содержит яблочную, лимонную, винную и феруловую органические кислоты, до 3% дубильных веществ, сапонины, алкалоид бурсин, эфирное масло, кумарины, флавоноиды, холин, ацетилхолин, тирамин, фитонциды, аскорбиновую кислоту, витамин К, рутин, много калия и фосфора, а также макро- и микроэлементы (железо, медь, хром, марганец, алюминий, кобальт, титан) и другие вещества. Семена растения богаты жирными маслами (до 28–30%), содержат смолы, небольшое количество аллилгорчичного масла и аскорбиновой кислоты.

Траву собирают во время цветения в сухую погоду, срезая надземную часть вместе с прикорневыми листьями. Следует избегать заготовки растений со зрелыми (раскрывшимися) плодами. Сырье рыхло складывают в тару и, по возможности, быстро сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. В благоприятную погоду можно сушить на открытом воздухе. Хранят в сухом проветриваемом помещении до 2 лет.

Пастушья сумка как лекарственное средство была известна еще в Древней Греции и Риме. В Европе в средние века ее использовали как **кровоостанавливающее средство**. Интерес к растению снова возник в годы Первой мировой войны, когда резко возросла потребность в кровоостанавливающих средствах.

Препараты пастушьей сумки используются как прекрасное **кровоостанавливающее средство** при **внутренних кровотечениях**, особенно при **маточных** (при **обильных** и **длительных менструациях, после родов** и т. п.), **легочных, почечных, желудочно-кишечных, носовых** и др., при **атонии матки, гипертонии, гастритах, язвенной болезни желудка**, при **поносах, воспалении почек и мочевыводящих путей, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, недержании мочи, кавернозном туберкулезе, геморрое, женских болезнях, рвоте, простуде, ревматиз-**

ме, как **болеутоляющее, гипотензивное, ранозаживляющее, противорвотное** и **антитоксическое средство, усиливают перистальтику кишечника**, имеют высокую **фитонцидную активность**.

Очень широко используется пастушья сумка в китайской и тибетской медицине. В семенах этого растения содержится до 38% жирного масла, которое может иметь техническое применение. Жмых, остающийся после отжимания масла, и размолотые в порошок семена можно использовать как суррогат горчицы, в том числе и для горчичников.

Тибетская медицина считает пастушью сумку лучшим средством для остановки **икоты**.

Рецепты народной медицины

Фармакологической промышленностью выпускается жидкий экстракт пастушьей сумки на 70%-ном спирте. Назначают его по 20–25 капель 3 раза в день как **кровоостанавливающее средство после родов**, а также при **длительных** и **обильных менструациях**.

При **аденоме матки** пить настой: 1 ст. ложку мелко нарезанной травы настаивать 4 мин в 200 мл кипятка и выпить сразу.

При **атонии матки** в послеродовом периоде (несократившаяся матка сильно кровоточит) 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка, настаивать 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

При **болезнях мочевого пузыря, почек** пить 2–3 раза в день по 70–100 мл настоя травы: 40–50 г на 1 л кипятка. Настаивать 30 мин.

При **болезнях печени и желчного пузыря** принимать напар травы: 40–50 г на 1 л кипятка.

При **брюшной водянке**, при **гематурии** принимать по 1–2 ч. ложки сока пастушьей сумки, отжатого из надземной части растения с медом, 5–6 раз в день после еды.

При **выпадении прямой кишки** надземную часть растения хорошо вымыть, мелко порубить и засыпать в пол-литровую темную бутылку. Заполнить ее на 3/4 объема, долить водкой до объема бутылки и настаивать в темном теплом месте 2 недели. Настойку применять для обмывания области заднепроходного отверстия несколько раз в день.

При **гемофилии** 3 ст. ложки травы (суточная доза) залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе 3–4 ч. Выпивать в 4 приема по 100 мл до еды.

При **запоре** принимать настой (2–3 ст. ложки свежей или сухой травы в 200 мл кипятка) по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **климаксе** принимать сок, выжатый из травы: 40–50 капель на 1 ст. ложку воды.

При **геморроидальном кровотечении** 1 ч. ложку с верхом травы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить и пить маленькими глотками от 400 до 600 мл ежедневно.

При **кровотечении из носа** (симптом травмы или какой-либо болезни: гипертонической, инфекционной, воспаления слизистой оболочки носа, болезни крови и др.) 2–3 ч. ложки сухой смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин. Процедить и пить от 400 до 800 мл настоя ежедневно.

При **послеабортном** (послеродовом) **кровотечении** принимают (как кровоостанавливающее) по 20–30 капель 4–5 раз в день сок, отжатый из надземной части молодых растений.

При **задержке менструаций** принимать по 1–2 ч. ложки с медом 5–6 раз в день после еды сок, отжатый из надземной части молодых растений.

При **длительной болезненной менструации** 1 ст. ложку сухой травы настаивать 2 ч в 200 мл кипятка, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.

При **нарушении минерального обмена веществ, хроническом пиелонефрите**, при **туберкулезе почек** принимают настой (2–3 ст. ложки свежей или сухой травы на 200 мл кипятка) по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **остеоалгии** (боли в костях, которые наблюдаются при ревматизме, болезнях крови, при некоторых интоксикациях, при острых лихорадочных состояниях), при **поносе** принимать 5–6 раз в день после еды по 1–2 ч. ложки с медом сок пастушьей сумки, отжатый из надземной части молодых растений.

! **Внимание** Не рекомендуется при тромбофлебите и беременности.

При **раке желудка, раке матки** принимать 5–6 раз в день после еды по 1–2 ч. ложки сока пастушьей сумки. Сок можно готовить для круглогодичного применения в смеси со спиртом (3:1). Если окажется, что спирт непереносим, его можно выпарить, поместив сок на кипящую водяную баню.

При **расслаблении мышц сфинктера прямой кишки** (недержание кала) рекомендуется использовать настойку из пастушьей сумки. Свежесобранную траву хорошо промыть, отделить корень, а зеленую часть растения измельчить и засыпать в пол-литровую бутылку, заполняя ее до горлышка. Затем залить водкой и на 2 недели поставить в теплое место. Полученную настойку применять четырежды в день для обмывания области заднепроходного отверстия.

При **тендовагините** (воспаление сухожилий), распространенном у лиц определенных профессий – стенографисток, машинисток, пианистов и др., 1 ст. ложку сухой травы настаивать 2 ч в 200 мл кипятка, процедить. Использовать для примочек и компрессов.

При **фибромиоме матки** принимать 5–6 раз в день после еды с медом 1–2 ч. ложки сока, отжатого из надземной части растения.

Принимать отвар (40 г травы на 1 л кипятка) по 0,5 стакана 3 раза в день женщинам в **предклимактерическом периоде** при изнурительных **вагинальных кровотечениях**.

Сок травы пастушьей сумки нейтрализует лекарственные вещества, которые скапливаются в организме у хронических больных при продолжитель-

ном приеме лекарств. Для **очистения организма** пьют сок по 30–40 капель 3 раза в день с водой.

При **гипертонической болезни, вялом пищеварении, кровотечении из кишечника, гастрите с пониженной кислотностью, поносе, при воспалении печени и желчного пузыря** применяют настой травы: 1 ст. ложка свежего сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар травы: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день при **раке женских половых органов**.

Настой травы: 3 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Использовать для примочек при **ушибах**, для обработки **ран, порезов**.

Свежая растертая трава используется для компрессов при **ушибах**.

Настой травы: 1 ст. ложку сухой или свежей травы заливают 1 стаканом кипятка. При **печеночных и почечных коликах** пьют настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

При **ночном недержании мочи** у детей пить по 30 капель сока 3 раза в день в течение 15 дней.

Свежий сок травы с водой в разведении 1:1 используют как кровоостанавливающее средство при **носовых кровотечениях**. Его закапывают в нос.

При **меноррагии** (маточные кровотечения, связанные с менструальным циклом, – наблюдаются при фибромиомах матки, воспалительных процессах половых органов и др.) применяется холодный настой: 6 ч. ложек нарезанной свежей травы залить 4 стаканами кипяченой воды. Настаивать 8 ч и пить в течение дня.

При наличии **камней в почечных лоханках и желчном пузыре, при воспалении мочевого пузыря и ревматизме** 2 ч. ложки травы кипятят 15 мин в 1,5 стакана воды. После остывания процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Переступень белый

Ботаническая характеристика

Переступень белый, или бриония белая, – *Bryonia alba* L. – многолетнее травянистое растение из семейства тыквенных с лазающими побегами длиной 1–3,5 м.

Характерен для данного растения толстый мясистый корень, похожий на корнеплод редьки. Стебель длинный, но тонкий. Листья очередные, с довольно длинными черешками и треугольной 5–7-лопастной пластинкой длиной до 10 см, имеющей глубоко-сердцевидное основание. В пазухах листьев развиваются длинные спирально закрученные усики, с помощью которых побеги брионии закрепляются на других растениях или иных опорах.

Переступень белый

Цветки с двойным 5-членным околоцветником, раздельнополюе, но растение однодомное. Мужские цветки мелкие, желтовато-зеленые, располагаются в кистевидных соцветиях на длинных цветоносах в верхней части побегов. В каждом мужском цветке 5 тычинок, а чашечка в 2–3 раза короче колесовидного 5-раздельного венчика. Женские цветки бледно-желтые, расположены в щитковидных кистях или зонтиковидных соцветиях на более коротких цветоносах в средней и нижней части побега. В женском цветке пестик с нижней завязью, а чашечка равна по длине венчику. Плоды – черные ягоды диаметром 7–10 мм с бурыми яйцевидными семенами. Цветет в июне–сентябре, плоды созревают в июле–сентябре.

Астроботаника

Переступень белый
содержит силы Меркурия
во Льве.

Лекарственное значение

Переступень белый издавна используют как лекарственное растение. Особенно популярен он в Закавказье, почему и приобрел кое-где название «кавказский женьшень». Для приготовления лечебных препаратов заготавливают обычно мясистые корни, масса которых может измеряться килограммами. В них содержатся кумарины, гликозиды, стиролы, дубильные вещества, смолы, эфирное масло, соли яблочной кислоты, мочевины. В народной медицине нередко используют сок из корней.

Считается, что лекарства из корней переступня обладают **болеутоляющим, противовоспалительным, жаропонижающим, кровоостанавливающим, слабительным, мочегонным, отхаркивающим действием**. Кумарины, выделенные из брионии, в эксперименте обнаружили противоопухолевые свойства, неудивительно поэтому, что некоторые знахари пытаются лечить корнями этого растения **раковые заболевания**. Вряд ли это оправданно, но при многих других заболеваниях бриония, несомненно, приносит если не исцеление, то, по крайней мере, облегчение.

Переступень является одним из древнейших средств европейской и отечественной народной медицины. Хорошо распаренные свежие корни применяют при **подагре** и **ишиасе, трофических язвах и мокнущем диатезе**.

Факт

Переступень белый – евразийский вид. В России дикорастущим это растение распространено в самых южных районах европейской части и на Кавказе. Во многих областях Центральной России переступень разводится с декоративными целями и дичает. Одиавшим встречается преимущественно в населенных пунктах и близ них, залезая на изгороди, заброшенные постройки, кустарники. Растет также в оврагах, речных долинах, на лесных опушках, в зарослях кустарников.

О лечебных свойствах переступня белого Одо из Мена пишет:
Каждый, кто корнем себя умастил переступеня тертым,
От нападения змей, говорят, в безопасности полной;
Принятый вместе с вином, он от их исцеляет укусов.
Если же семеню сок ты смешаешь с оливковым маслом,
В уши вливая лекарство, сумеешь ты боль успокоить.
Если ты шерсть, что подобным намочена соком, приложишь
К носу – болезнь обуздаешь, носящую имя полипа;
Так и от раковых язв он обычно немалая помощь.
Соком из корня его потемнение с глаз изгоняют,
Как и другие недуги, которыми очи страдают,
Если намазать их соком, иль чистым, иль смешанным с медом;

Также глазам помогает и корень, что съеден сушеным.
С поскою трижды по десять семян переступня взятых,
Ясность глазам, говорят, возвращают, изгнав потемнение.
Если же запах цвета, к увяданию близкого, носом
Втянет носящая плод, говорят, что не выкинет плода.
Действие то же, коль корень прикладывает к матке.
Корня его порошок, если принят он смешанный с медом,
Кашель смиряет, а также катар заставляет уняться
И кровохарканье лечит. Такое лекарство нередко
Влаги в груди осушает и им не дает возродиться;
В этих недугах полезно принятье сушеного корня;
Принятый корня отвар отличается действием тем же.

В качестве лекарственного сырья используют все растение.

Надземную часть заготавливают в ясную, солнечную погоду во время цветения. Побеги режут на части и сушат в тени. Сырье в готовом виде должно ломаться, а не сгибаться. Корни собирают в начале осени, тщательно отряхивают от земли, промывают холодной водой и режут на части длиной 10–15 см. Сушат в печи или сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в закрытой таре до 3 лет.



Внимание

Растение ядовито. Нужно помнить, что при передозировке препаратов переступня белого возникают явления отравления: тошнота, рвота с сильными болями в брюшной полости, понос, общее недомогание. В этом случае нужно прекратить прием препарата.

В медицинской практике корни переступня белого употребляют только в составе **акофита (радикулина)** и в виде настойки свежих корней. Этот препарат применяют при **острых радикулитах, невритах, люмбаго, плекситах и ишиасе**.

В гомеопатии используется при **ревматизме, подагре, при воспалении легких, бронхитах и плевритах**, при некоторых **глазных болезнях** и др.

Рецепты народной медицины

Настойку и отвар корней используют наружно при **радикулитах, ишиасе, подагре**, для выведения **бородавок** и **пигментных пятен**, при **хроническом воспалении суставов** и **мышц, параличе, мигрени, воспалении нервных сплетений**. Для приготовления настойки 10 г измельченных корней заливают 100 мл водки и настаивают 10–15 дней в темном теплом месте. Принимать по 10 капель 3 раза в день после еды.

Распаренный корень прикладывают к очагам нагноения, что способствует быстрому разрешению нагноительного процесса (**маститы, фурункулы, панариции**).

В качестве **ранозаживляющего средства** можно использовать сухой порошок корня.

Переступень белый

Для **снижения артериального давления** принимают настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день. Готовится настойка на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. Измельченные корни и корневища заливают спиртом и настаивают 14 дней в темном теплом месте.

При **заболеваниях горла** рекомендуются полоскания из настоя: 1 ч. ложка стеблей и листьев на 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Полоскать горло 2–3 раза в день.

Отвар назначают при **бронхите, воспалении легких и плевры**, для лечения **злокачественных опухолей**, а также при **головных болях**. Для приготовления отвара 15 г измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – 5–7 дней.



Внимание

Отвар следует беречь от детей.

Настой, как и отвар, показан при **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**, как **слабительное и рвотное средство**, при **отеках** различного происхождения, для снижения **артериального давления**, при **туберкулезе, эпилепсии** и других **судорожных припадках**. Настой готовят из надземной части растения. Для этого 5 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают на водяной бане 10 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

При **кожных болезнях и поражениях волосистой части головы** используют мазь. Ее готовят из свежего сока корня. Корни хорошо промывают, кипятят в воде 1–2 мин, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. 20 мл полученного сока смешивают с ланолином или сливочным маслом (40 г) в чашке с круглым дном. Затем частями добавляют вазелин (40 г) и вновь перемешивают. Хранят в холодильнике.

Мазь для растирания суставов при **ревматизме, полиартрите**, для лечения **радикулита, невралгии, миозита**: 1 ч. ложка измельченных корней на 100 мл подсолнечного масла. Доводят до кипения, охлаждают.

Отвар корней: 1/2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при **мигрени, отеках сердечного происхождения**, при **маточном кровотечении**.

Как **средство, усиливающее лактацию**, отвар принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

В качестве **мочегонного и слабительного средства** отвар корня пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Пластырь из плодов, листьев, корней переступня с солью рекомендуют прикладывать к **злокачественным язвам**.



Внимание

Настои и отвары переступня белого даже в обычных дозах обладают абортивным действием, поэтому противопоказаны при беременности.

Пижма обыкновенная

Ботаническая характеристика

Пижма обыкновенная – *Tanacetum vulgare* L. – очень пахучее многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с деревенеющим горизонтальным корневищем.

Стебли прямостоячие, крепкие, высотой 40–120 см, разветвленные в верхней части. Листья очередные, длиной до 20 см, в общем очертании эллиптические, перисто-рассеченные на продолговато-ланцетные доли, нижние – с черешками, верхние – сидячие.

Цветки оранжево-желтые, трубчатые, собраны в соцветия-корзинки диаметром до 12 мм, которые, в свою очередь, образуют общие верхушечные щитковидные соцветия. Краевые цветки в корзинках женские, срединные – обоеполые. Плоды – продолговатые ребристые семянки. Цветет с июня до осени, плоды созревают в августе–октябре.

В Сибири и на Дальнем Востоке встречается очень близкий вид – **пижма северная** (*Tanacetum boreale* Fisch.), равноценная по лекарственным и другим хозяйственным свойствам пижме обыкновенной.

Лекарственное значение

Лечебное использование имеют соцветия пижмы, собираемые во время ее цветения. Основным действующим веществом лекарственного сырья является эфирное масло, содержание которого достигает 2%. В состав масла входят такие биологически активные вещества, как камфора, борнеол, туйон, туйол, пинен и др. В соцветиях пижмы обнаружены также флавоноиды, каротин, аскорбиновая и другие кислоты, дубильные и горькие вещества.

Корзинки без цветоножек собирают во время цветения, сушат в тени при температуре не выше 25 °С. Не следует пересушивать сырье, так как оно быстро крошится. Хранить в деревянной или стеклянной, хорошо закрытой таре до 1 года.

Растение ядовито.

В народной медицине пижма применяется как противохолерическое, жаропонижающее, потогонное средство, при **обильных менструациях, сердечной астме, при мигренях, ломоте в суставах, геморрое**, для остановки **кровотечений**, при **эпилепсии, желтухе и малярии**.

Наружно настои пижмы используются в народной медицине для ванн и компрессов при **воспалениях суставов (ревматизм, подагра), вывихах, ушибах**. Обладая антимикробным действием, настой оказывает очищающее действие на застарелые язвы и раны и применяется в этих случаях для обмываний и примочек. Губительное действие пижмы на гноеродных микробов (а также на кишечнотифозных) связано с содержанием в ней кумаринового производного, кофейной и хлорогеновой кислот. Цветки, листья и стебли пижмы обладают хорошими **инсектицидными свойствами**.

Факт



Пижма применяется в качестве ароматического и консервирующего растения, например для ароматизации салатов, пудингов, кексов, отдушки ликеров (листья пижмы заменяют корицу и мускатный орех, имеют также приятный вкус имбиря).

Факт



Инсектицидная сила пижмы используется мясниками: порошком из травы и цветков они посыпают свежее мясо от мух, и они тогда не откладывают на мясе яичек.



Внимание

Растение ядовито.

В народной медицине пижма применяется как противохолерическое, жаропонижающее, потогонное средство, при **обильных менструациях, сердечной астме, при мигренях, ломоте в суставах, геморрое**, для остановки **кровотечений**, при **эпилепсии, желтухе и малярии**.

Наружно настои пижмы используются в народной медицине для ванн и компрессов при **воспалениях суставов (ревматизм, подагра), вывихах, ушибах**. Обладая антимикробным действием, настой оказывает очищающее действие на застарелые язвы и раны и применяется в этих случаях для обмываний и примочек. Губительное действие пижмы на гноеродных микробов (а также на кишечнотифозных) связано с содержанием в ней кумаринового производного, кофейной и хлорогеновой кислот. Цветки, листья и стебли пижмы обладают хорошими **инсектицидными свойствами**.

Астроботаника



По мнению многих авторов, пижмой управляет Венера, правящая планета в Тельце и Весах.

Пижма обыкновенная

ми, их используют для борьбы с клопами, тараканами и другими насекомыми.

Рецепты народной медицины

Настой: одну столовую ложку цветочных корзинок на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды при ревматизме. Наружно настой применяют как обезболивающее средство в виде компрессов при **ревматизме, болях в суставах**.

При **гипотонии** принимать по 20–30 капель сока пижмы, отжатого из цветочных корзинок в начале цветения, с водой 3 раза в день до еды.



Внимание

Сок противопоказан беременным женщинам и детям младшего возраста.

При **глистных заболеваниях (власоглав)** 3 ст. ложки соцветий и листьев пижмы залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Для избавления от **глистов** употребляют семена и соцветия пижмы: в 400 мл молока отварить 2 средние дольки чеснока, смешанные с 1 ст. ложкой порошка пижмы. Варить в закрытом сосуде на малом огне 10 мин, считая с момента закипания. Процедить, отжать. Теплым отваром ставят клизму, стараясь задерживать ее на 5 мин. Делать клизму один раз в день до полного удаления остриц, прекращения зуда.

При **интоксикации** (повреждение организма ядами, попавшими в него извне или образовавшимися в самом организме) принимать по 20–30 капель с водой 3 раза в день до еды сок, отжатый из цветочных корзинок в начале цветения.

При **желудочной колике** готовить настой: 5 г цветочных корзинок настаивать 2–3 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

При **нерегулярной менструации** 1 ст. ложку цветочных корзинок настаивать 4 ч в 400 мл остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

При **перхоти** процеженным отваром (1 ст. ложку пижмы залить 400 мл кипятка, настаивать 2 ч) мыть голову в течение 1 месяца.

При **поносе** принимать напар (5 г соцветий пижмы на 1 л воды) по 100 мл 1–2 раза в день натощак.

При **сердечно-сосудистой недостаточности** принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 20 мин до еды настой (1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 ч в 400 мл остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде).

Как **жаропонижающее средство** принимать по 100 мл 1–2 раза в день натощак напар из 5 г соцветий пижмы на 1 л воды.

При **судорогах ног** 5 г цветочных корзинок пижмы настаивать 2–3 ч в 200 мл кипятка, процедить. Настой использовать для теплых ножных ванн.

**Факт**

Пижма обыкновенная имеет широкий ареал, захватывающий многие регионы Евразии и Северной Америки. Произрастает почти по всей России, за исключением самых северных ее районов. Растет на межах, пустырях, у дорог, по берегам водоемов, на лугах, опушках, полянах, вырубках, среди кустарников. Благодаря корневищам, размножается вегетативным путем и образует заросли.

При **ячмене** принимать за один раз 5–6 сухих маленьких желтых цветочков пижмы обыкновенной, запивая водой (5–6 раз в течение дня). Пить, пока не пройдет ячмень.

Отвар соцветий: 5 г сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды при повышенной **нервной возбудимости, судорогах**, при **головной боли, мигрени**, при **воспалении печени, хроническом гепатите, холангите, лямблиях в печени**.

Отвар соцветий: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды при **вялом пищеварении, метеоризме, гастрите с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, кровавом поносе, цистите**.

Настой соцветий: 3 ст. ложки сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Использовать в виде компрессов при **воспалении и ломоте суставов, при ушибе, вывихе**.

Настой соцветий: 5 г сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Использовать в виде компрессов на **раны**.

Отвар соцветий: 3 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить. Использовать как наружное средство при **чесотке, незаживающих язвах, укусах насекомых**.

Настой из соцветий пижмы **увеличивает амплитуду сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, повышает артериальное давление, увеличивает желчеотделение**. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных соцветий заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане, периодически помешивая 15 мин. Затем настой охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, остаток отжимают и доливают кипяченой водой до 200 мл. Пьют настой по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **опухолях и нарывах** применяют наружно листья и соцветия пижмы, растертые в кашицу. Держать 4–6 часов.

Вино из соцветий пижмы полезно употреблять при **ревматизме**: 50 г соцветий настаивать 8 ч в мускатном вине. Принимать по 30–40 мл после 2 основных приемов пищи.

Настой цветочных корзинок пижмы применяется при **злокачественных новообразованиях** различной локализации, **желтухе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желудочно-кишечных заболеваниях, особенно с пониженной кислотностью**; возбуждает аппетит, усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта и тонизирует его мускулатуру, улучшает пищеварение, увеличивает отделение желчи и пота, замедляет ритм сердца и повышает кровяное давление. Его применяют при **головной боли, ревматизме, ломоте, приливе крови к сердцу**, как **противолихорадочное средство**, при **желудочных коликах, запоре, задержке газов**. Одну столовую

Повилика европейская

ложку цветочных корзинок залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

Аналогичное действие оказывает отвар: 30 цветочных корзинок залить 6 стаканами кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 мин, затем настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды.

Перемолоть 200 г сушеных цветков и семян пижмы на кофемолке и хорошо перемешать с 300 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **злокачественных новообразованиях** различной локализации.



Внимание

Внутреннее применение пижмы, как ядовитого растения, требует большой осторожности. Не следует длительно применять растение. Важно точно соблюдать дозировку. Настой пижмы противопоказан беременным.

Повилика европейская

Ботаническая характеристика



Факт

Повилика европейская – евразийско-североафриканский вид, занесенный в Северную Америку и Австралию. Она встречается во многих районах России, за исключением самых северных. Паразитирует на многих растениях, как травянистых, так и древесных. Из сельскохозяйственных и декоративных культур особо сильно страдают от повилики европейской вика, клевер, люцерна, табак, конопля, смородина, крыжовник, сирень. Среди дикорастущих растений-хозяев, на которых поселяется этот паразит, особенно «любовью» пользуются крапива и хмель. Распространена по сорным местам, в садах, огородах, посевах сельскохозяйственных культур, в парках, лесах, на лугах.

Повилика европейская, или кускута европейская, – *Cuscuta europaea* L. – однолетняя травянистая лиана-паразит из семейства повиликовых, совершенно лишенная хлорофилла, зеленых листьев и корней.

Стебли красноватые, тонкие, диаметром до 2,5 мм, обвивающиеся вокруг стебля и других органов растения-хозяина. С помощью особых присосок, внедряющихся в ткани растения-хозяина, повилика закрепляется на нем и питается его соками. Стебли иногда ветвятся. Все листья чешуйчатые, мелкие.

Цветки розовые или розовато-белые, мелкие, длиной 3–5 мм, с очень короткими цветоножками, собраны в плотные шаровидные клубочки диаметром 1–1,5 см. Околоцветник двойной, 4-, редко 5-лопастный. Чашечка мясистая, с тупыми долями, лишь немного короче трубки венчика; венчик колокольчатый, с широкотреугольными или яйцевидными лопастями; тычинок 4 или 5; пестик с 2 нитевидными столбиками и верхней двугнездной завязью. Плоды – шаровидные 4-семенные коробочки. Цветет в июне–августе, плоды созревают в июне–сентябре.

Нужно сказать, что наряду с повиликой европейской в нашей стране распространено много других видов этого рода. Сборщики лекарственного сырья по большей части не различают их. Это и неудивительно, ибо даже профессиональные ботаники с трудом распознают повилики.

Лекарственное значение

Повилика европейская обладает **слабительным, мочегонным и обезболивающим действием**. В прошлом повилика применялась при **простудных и желудочных заболеваниях, болезнях пече-**

ни, головной и зубной боли, болезненных менструациях и кожных сыпях, а также при раковых заболеваниях.



Внимание

Внутреннее применение повилики европейской как ядовитого растения требует большой осторожности.

Лечебное использование имеют разные части растения, фактически все растение. В научной медицине повилику используют мало. Раньше выпускали комплексное **слабительное средство** с экстрактом повилики европейской – **кускутин**. Но, вопреки названию, произведенному от латинского названия повилики, слабительный эффект этого препарата определялся другими входящими в него компонентами: листьями кассии и сабуром из алоэ.

Астроботаника

Повилика содержит силы Сатурна и Юпитера.

Вот что писал Авиценна о лекарственных свойствах повилики:

«Обременяет желудок вследствие своего вяжущего свойства, но очищает сосуды и выводит находящиеся в них излишки. Повилика, особенно поджаренная, укрепляет желудок. Выпитая с уксусом, она прекращает икоту открывает закупорки в печени и в желудке и укрепляет их. Сок ее удивительно хорош от желтухи... Ее семена и сок очень помогают от застарелых лихорадок. Настои и отвары повилики пьют при онкологических заболеваниях различной локализации по 2 столовых ложки 3–4 раза в день».

Разные виды повилики, в том числе повилика европейская, числятся в арсенале средств гомеопатии, а также тибетской и русской народной медицины. Наиболее известны ее **кровоостанавливающие свойства**. Лекарства из повилики используют чаще всего при **травматических повреждениях**.

Рецепты народной медицины

Настой: 20 г сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при **опущениях матки** и **маточных кровотечениях**. Одновременно настоем применяется для спринцевания.

Отвар: 25 г сушеных стеблей и цветков залить 0,5 л кипятка, настаивать на кипящей бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 15 мин, процедить, отжать сырье, долить кипяченой водой до 0,5 л. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. При **раке желудка** пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Принимать отвар 30 дней, затем перерыв 10 дней. Пить до излечения.

При **раке кожи** делают мазь из мелко натертого корня повилики и коровьего несоленого масла из расчета 1:1. Смазывают пораженные места 2 раза в день. Одновременно пьют отвар из повилики (1 ст. ложка травы на 0,5 л кипятка). Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Повилика европейская применяется в народной медицине как средство, усиливающее **половую потенцию**. Высушенные семена принимают по 1 ч. ложке один раз в день.

Подорожник большой

В народной медицине отвар из повилки применяют при **скудных менструациях**. Отвар: 20 г сырья на 200 мл воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Подорожник большой

Ботаническая характеристика

Подорожник большой – *Plantago major* L. – многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых с мочкой белых корней.

Надземная часть состоит из розетки листьев и выходящих из их пазух безлистных цветоносных стрелок высотой 10–50 см, заканчивающихся густыми цилиндрическими колосовидными соцветиями. Листья широкояйцевидные, длиной до 20 см и шириной до 10 см, сверху глянцевые, с длинными широкими черешками и хорошо выраженными на листовой пластинке 3–7 дуговидными жилками.

Астроботаника

Подорожник содержит силы Луны, Юпитера, Меркурия.

Сбор листьев производить на первой фазе Луны, по вечерней росе, во время цветения. Корни выкапывать на четвертой фазе Луны, вблизи заката Солнца.

Цветки мелкие, невзрачные, буроватые; чашечка из 4 почти до основания свободных чашелистиков; венчик трубчатый, 4-лопастный; тычинок 4, они с длинными нитями; пестик с верхней завязью, тонким столбиком и двулопастным рыльцем. Плод – двугнездная коробочка с 5–34 мелкими овальными бурыми семенами. Цветет с мая до осени, плоды соответственно созревают в разное время, начиная с июля. Одно растение может образовать от 8 000 до 60 000 жизнеспособных семян. Семена легко прилипают к ногам животных, обуви человека, колесам экипажей и таким образом переносятся на новую территорию.

Лекарственное значение

Медицинское использование имеют листья подорожника. В них содержатся полисахариды (до 6,5%), слизь (до 11%), пектин, гликозиды (аукубин и др.), горькие и дубильные вещества, витамин А, витамины С и К, холин, органические кислоты, флавоноиды, сапонины, аминокислоты, филохинон, фитонциды, ситостерин, соли кальция и калия. В семенах присутствуют белки, аминокислоты, жирное масло, слизи, стероидные сапонины.

Собирают листья 1–2 раза в сезон, срезая ножницами на высоте 3–5 см от уровня почвы. Первую уборку проводят в начале цветения, вторую – через 2 месяца. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Для получения семян цветоносные стебли срезают на высоте 10–15 см, сушат и обмолачивают. Листья хранят в деревянных ящиках, семена – в хорошо закупоренных банках до 3 лет.

С лечебной целью подорожник используется как **противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее, вяжущее, обволакивающее, слабительное, стимулирующее аппетит и секрецию желудка средство**.



Внимание

Кроме того, подорожник обладает целым рядом биологических свойств, которые определяют универсальность его применения.

Подорожник противопоказан при повышенной секреторной функции желудка.

Свежие листья используют для лечения **ожогов, гнойных ран** и **фурункулов**.

Их хорошо промывают, надрезают бритвой или ножом, укладывают несколькими слоями на пораженную кожу и фиксируют бинтом. Сухие листья предварительно распаривают в горячей воде.



Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем: «Корни (подорожника) полезны от мигрени и от язв, ослабляют обилие менструаций. Все растение исцеляет от порчи. Семена, растертые в вине, или листья, сваренные в уксусе, останавливают дизентерию. Растение, съеденное после сухарей и безо всякого питья, излечивает водянку. Infusum корня в вине – противоядие к опиуму. При лечении нарывов растирают листья с солью, свечным салом, разжеванным мякишем черного хлеба и затем прикладывают. От рожи – прикладывают листья, посыпанные мелом. Свежий корень кладут в уши при ревматической боли зубов. Листья, намазанные сметаной, прикладывают от «распертицы», т. е. когда руки пухнут и между пальцами делаются нарывы. Корень принимают внутрь от кровавого кашля и лихорадки, а семена – от кровавого поноса».

Листья подорожника, добавленные в салат, полезны при **гастритах** и **язвенной болезни желудка** с нормальной и пониженной кислотностью, при **энтеритах** и **колитах**. Хороши они и как **кровоостанавливающее средство**. Для салатов рекомендуется использовать молодые листья. Их можно добавлять в каши, супы. Только используя листья в пищу, их нужно тщательно перебирать и промывать. Салаты можно готовить с добавками проросших зерен пшеницы, ячменя.

На фармацевтических предприятиях из листьев подорожника выпускают готовый лекарственный препарат в виде гранул – плантаглюцид, который назначают для лечения **гипо- и анацидных гастритов** и **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки** с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока (плантаглюцид несколько повышает кислотность). Для лечения тех же болезней, а также некоторых **колитов** используют и другое лекарство, выпускаемое в готовом виде – сок подорожника. Его производят из листьев подорожника большого и наземной части (травы) другого вида этого рода – **подорожника блошного** (*Plantago psyllium* L.), который с лекарственными целями культивируют в специализированных хозяйствах.

Рецепты народной медицины

В период обострения **язвенной болезни** (с пониженной кислотностью желудочного сока) для успокоения болей рекомендуется принимать настой семян подорожника: 1 ст. ложку семян заварить 1/2 стакана кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **зубной боли** кладут в ухо с той стороны, где болит зуб, корешок подорожника и держат до исчезновения боли. Через 30 мин.

Сок пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при **язвенной болезни желудка**. Сок разводится кипяченой водой (40–50 мл).

Семена, истолченные в порошок, принимают при **поносе** по 1 г 3–4 раза в день.

При **актиномикозе легких** тщательно смешать по 1 кг свежеперетертых листьев подорожника большого и центробежного меда (лучше темного цвета), настаивать в течение 2 недель и принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.



Подорожник большой

При **ангине, тонзиллите** показано полоскание горла соком или настоем. В 200 мл кипятка положить 4 размельченных сухих или свежих листа, настаивать 30 мин. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса добавить мед.

Для **снижения артериального давления** применяют настойку: 20 г сухих измельченных листьев заливают 200 мл водки и настаивают 14 дней в теплом месте. Пить по 30 капель 3 раза в день.

При **бронхиальной астме, остром бронхите** 3 ст. ложки свежих листьев смешать с 3 ст. ложками сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 ч на теплую плиту. Сироп принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

При **атеросклерозе** 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заварить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин. Выпить за 1 ч глотками (суточная доза).

При **болезни век** для промывания глаз готовят настой: 1 ст. ложку свежих или сухих листьев настаивать 2 ч в 300 мл кипятка, процедить.

При **боли в области желудка** хорошо прожевать и проглотить несколько зеленых листьев.

При **зубной боли** натирать десны соком подорожника. Также полоскать рот настоем этой травы, что способствует укреплению зубов.

При **простудной зубной боли** положить в ухо завернутый в марлю корень подорожника. Десну натереть долькой чеснока (без пленки), принять внутрь хину.

При сильной **боли в желудке** 10 г семян или порошка семян заварить в 200 мл кипятка, после охлаждения взболтать и выпить сметанообразную массу залпом (лучше на ночь).

При **остром бронхите, коклюше, туберкулезе, легочном кровотечении** 1 ст. ложку сухих листьев настаивать 2 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 20 мин до еды 4 раза в день.

При **водянке брюшной** съесть сырым после сухарей и безо всякого питья подорожник.

Отвар семян: 10 г высушенного сырья на 200 мл кипятка. Кипятить 5–7 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **женском бесплодии на почве гормональной недостаточности, при сахарном диабете.**

Мазь: 10 г порошка из листьев подорожника на 90 г свиного жира или сливочного масла. Применяется для лечения **гнойничковых и гнойных заболеваний кожи.**

При **хроническом гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, энтероколитах, коликах, метеоризме, поносах, коликах, атеросклерозе** 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заварить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Выпить за 1 ч (суточная доза).

Факт



Подорожник большой – широко распространенный вид во всех регионах Евразии, занесен и на другие континенты. В России это обыкновенное растение практически во всех областях. Произрастает на пустырях, в населенных пунктах, на полевых и лесных дорогах (отсюда и название), по окраинам полей, в огородах, садах, на деревенских улицах, лугах, опушках, полянах. Это неприхотливое растение получило удивительно точное имя. Действительно, на каждой тропинке или грунтовой дороге, на каждом шагу встречаешь распластанные по земле широкие яйцевидные листья подорожника. С лекарственными целями его выращивают в специализированных хозяйствах.

Можно также в вышеуказанных случаях применять отвар сока свежих листьев. Для этого хорошо вымытые листья нарезать, помять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда, варить 20 мин. Принимать по 2–3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

Семена подорожника применяют как **слабительное** и **противопоносное средство**. Истолченные или целые семена принимают по 1 ст. ложке на ночь или заливают 1/2 стакана кипятка, охлаждают и выпивают вместе с семенами. Эффект обычно наступает через 6–12 ч.

При **хроническом поносе, особенно туберкулезного происхождения**, семена измельчают в порошок и принимают по 1 г 4 раза в день. Заготавливая семена, нужно хорошо их просушить.

При **хроническом колите**, для **повышения кислотности желудочного сока** принимать по 1–2 ст. ложки сока, отжатого из листьев (с мая по сентябрь), с 1 ст. ложкой меда 3–4 раза в день до еды (сок развести в 100 мл воды комнатной температуры). Курс лечения – 30 дней.

При **лучевой болезни** 3 ст. ложки листьев залить 400 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить, оставшееся сырье отжать. Принимать в течение месяца по 70 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. После 12–15-дневного перерыва курс повторить.

При **простуде** принимать сок из свежих помятых листьев в количестве 3 ст. ложек в день.

При **раке глаза** (возникает главным образом на роговой оболочке) свежеприготовленный сок из свежих листьев быстро фильтруют через плотный материал, закапывают в больной глаз и делают повязку с пропитанным соком тампоном.

При **раке желудка** настаивать в теплом месте измельченные свежие листья с равным количеством сахара. Употреблять 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 20 мин до еды.

При **раке кожи** используют в виде настоя (1:10) для компрессов все растение (траву и корни). Настаивать 1 ч.

При **раке легких** делают влажные компрессы и внутрь принимают настой: измельченные свежие листья подорожника с равным количеством сахара настаивают в теплом месте 2 недели. Затем употребляют 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 20 мин до еды.

Или: 10–15 г сухих листьев настаивать 20–30 мин в 200 мл кипятка. Пить по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.

Расперстица (народное название заболевания) – распухание рук и образование подопревших язвочек между пальцами. Прикладывать к больному месту листья подорожника большого, намазанные сметаной.

При **роже** прикладывать посыпанные мелом листья подорожника, собранные при Солнце и Луне в Раке или при Солнце в Рыбах и Луне в Раке.

При **слоновости** (нарушение лимфотока в конечностях, выражающееся в гипертрофии кожи и подкожной клетчатки; чаще всего поражаются ни-

Подорожник большой

жные конечности) делать лекарственные повязки из измельченных свежих листьев.

А также: 330 г всего растения с корнем залить 1 л кипятка, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 100 мл 6 раз в день (ударная доза).

При **остром энтерите** (воспаление тонкой кишки) хорошо промытые листья нарезать, помять, выжать сок, смешать с равным количеством меда и варить 20 мин. Принимать по 2–3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

При **язве желудка с пониженной кислотностью** 10–20 листьев настаивать 1 ч в 200 мл кипятка; принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 мин до еды или по 50–100 мл настоя до еды.

При **укусах насекомых** сок листьев снимает боль и чувство жжения.

Измельченные семена, распаренные в горячей воде, прикладывают к **трещинам сосков у кормящих матерей**.

При **кашле** (простудном и хроническом) взять 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 мин до еды и при приступах кашля.

Настой: 1 ст. ложку высушенных листьев заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают на водяной бане 30 мин, закрыв крышкой. Процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день при **воспалении матки и придатков**.

При **гипертонии, атеросклерозе** пьют сок по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

А также настой листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **колите, энтерите, желудочном кровотечении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с пониженной кислотностью, геморрое, энтероколите**.

При **насморке** закапывать в нос сок, разведенный в соотношении (1:1).

При **заболеваниях почек и мочевого пузыря** применяют сок (аптечный препарат): 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Свежий сок применяют так же.

Настой листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды при **воспалительном процессе в почках**.

Настой листьев: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Использовать для примочек на уставшие веки и при **воспалении глаз**.

Отвар листьев: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать

по 1 ст. ложке 3 раза в день при **маточных кровотечениях, бесплодии у мужчин и женщин.**

Свежий сок листьев: по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в тех же случаях.

Народная медицина считает сок из свежих листьев подорожника одним из самых эффективных средств при лечении **злокачественных новообразований.** Для получения сока в домашних условиях листья срезают с частью черешка, тщательно промывают в холодной проточной воде, дают ей стечь, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. В жаркую погоду сок получается вязким, густым. В этом случае его разводят водой 1:1. Полученный сок кипятят 1–3 мин. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Рекомендуют смешать свежееотжатый сок поровну с медом и варить на слабом огне 20 мин. Одну десертную ложку смеси нужно держать во рту, постепенно сглатывая вместе со слюной. Для длительного хранения сок следует смешать со спиртом: на 2 части сока – 1 часть спирта. Спирт можно заменить водкой, но уже в равной пропорции с соком (1:1). Принимать по 1 ст. ложке при **раке желудка, кишечника и легких.**

Полынь горькая

Ботаническая характеристика

Полынь горькая, или серебристая, – *Artemisia absinthium* L. – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с сильным своеобразным запахом, высотой 40–120 см.

Стебли прямостоячие, ветвящиеся. Листья очередные, в общем очертании треугольно-округлые, дважды-, триждыперисторассеченные на линейно-продолговатые доли (верхние почти цельные), нижние с длинными черешками, средние – с более короткими, а верхние – сидячие. Стебли, листья, обертки корзинок густо опушены короткими прижатыми волосками, поэтому все растение имеет серовато-серебристый цвет.

Цветки очень мелкие, трубчатые, с желтым венчиком, собраны в соцветия-корзинки диаметром около 3 мм. Корзинки поникающие, в совокупности образуют на верхушках надземных побегов общее метельчатое соцветие. Краевые цветки в каждой корзинке женские, срединные – обоеполые. Плоды – буроватые или серые продолговатые семянки длиной до 1 мм с продольными морщинами. Цветет в июле-августе, плоды созревают в августе-сентябре. Отличается очень высокой семенной продуктивностью – одно растение может дать более 100 000 семян.

Факт



Ареал полыни горькой очень обширный, простирается по Евразии, Северной Африке и Северной Америке. Полынь широко распространена во многих районах европейской части России и Западной Сибири. Это типичное рудеральное растение, обитающее на пустырях, свалках, других мусорных местах, у дорог, в канавах, на молодых залежах, в садах, придорожных насаждениях, нарушенных лесах, на вырубках, залежах, по берегам водоемов.

Лекарственное значение

Полынь горькую в народе называют полынь настоящая, полынь белая. Русское название «полынь» связано с глаголом «палить-жечь» и указывает на горький вкус травы.

Трава полыни горькой содержит эфирное масло, горькие гликозиды — анабинтин и абсинтин, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины В₆, К, каротин, флавоноиды, небольшое количество дубильных веществ, фитонциды и другие вещества. Вкус ее очень горький, пряный. Полынь горькую знали врачи древности. Они считали, что она излечивает самые различные заболевания и широко применяли ее. Данные современных исследований позволили уточнить свойства и возможности полыни при лечении тех или иных болезней. Развеемы легенды о ее чудодейственных возможностях. И все же полынь горькая и сегодня является довольно ценным лечебным средством, применяемым чаще в сочетании с другими лекарственными растениями, чем самостоятельно.



Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем: «Полынь настоящая, или вермут. Насыщена астральным светом низшего качества, нечто вроде гашиша Запада. Годится для некоторых опытов, причем нужно пользоваться цветущими верхушками растения и при химической обработке их соблюдать величайшую чистоту. Во время путешествия надеть в виде кушака и держать в руке — не утомишься и будешь иметь удовольствия, а чтобы не чувствовать усталости при ходьбе — вымыть ноги отваром. Сваренная в вине и принятая в малых дозах — предотвращает выкидыш. При слабом пищеварении, от лихорадки, воспаления печени, селезенки, от ветров и глистов — настой».



Факт

Свежие и высушенные листья полыни горькой, реже молодые побеги до начала цветения, употребляют в качестве пряности. Их добавляют понемногу к жирным мясным блюдам (вареным и жареным), благодаря чему улучшается вкус кушаний и они лучше усваиваются организмом.



Факт

Выпускают тонизирующие напитки с добавлением полыни горькой. Ею широко пользуются для отдушки алкогольных напитков. В прошлом веке во Франции широкой популярностью пользовался абсент — водка, ароматизированная полынью горькой. Сейчас в композициях многих вермутов одним из компонентов выступает полынь.

Препараты полыни стимулируют деятельность **пищеварительных желез** (способствуют повышению **секреции желчи, желудочного и панкреатического сока**), повышают **аппетит, моторную функцию желудка и кишечника**, оказывают **противоглистное, антисептическое, противовоспалительное, противосудорожное и противоязвенное действие**, улучшают **обменные процессы** (в том числе и жировой обмен), активизируют силы организма, имеют **противодиабетическую и противоопухолевую активность**. Эфирное масло действует возбуждающе на нервную систему, оказывает **бактерицидное и противогрибковое действие**.

Используется полынь для лечения **туберкулеза**, при **заболевании печени, золотухе**, при **воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре**, при **водянке, геморрое, нарушениях менструального цикла**.

Ветки полыни раскладывают в помещении для борьбы с **блохами, клопами** и другими насекомыми.

Вот что о свойствах полыни пишет Одо из Мена:

У того, кто ее принимает,
Как бы ее ни принять — укрепляется вскоре желудок.
Лучше, однако, трава, коль отваришь с водой дождевою
И перед самым принятием остудишь под небом.
Так, при различных болезнях отвар из нее помогает,
Гонит он также глистов и смягчает желудок, а если
Примешь ты этот отвар — непомерную боль успокоишь.
Выпьешь — выводит мочу, облегчению месячных служит.

.....
Может презреть комаров, что и жженой боится полыни.
Дай заболевшим желтухой сырую полынь с сельдереем,
Лечит и печень она, если с гальским мешается нардом,
И селезенке поможет, коль с уксусом выпита будет.
Кроме того, если примешь, трибную отраву изгонит.

Внимание

Нужно заметить, что злоупотребление препаратами полыни (а также спиртными напитками, изготовленными с ее применением) и даже применение их в обычных дозах, но длительное время, может привести к сильному возбуждению нервной системы, явлениям отравления, сопровождающимся тяжелыми нервными расстройствами (судорогами, галлюцинациями), вызвать тошноту, рвоту, способствовать развитию анемии. Поэтому между курсами приема полыни горькой следует делать перерывы до 2 месяцев. Препараты ее противопоказаны при беременности.

Заготавливают сырье полыни горькой во время бутонизации и начала цветения растений. Листья (без черешков) обрывают вручную, а верхушки побегов (траву) длиной до 25 см срезают ножом, серпом, ножницами. Сушат на открытом воздухе в тени, в проветриваемых помещениях, на чердаках, в сушилках (температуру при этом следует держать не выше 50 °С, чтобы предотвратить улетучивание эфирного масла). Сухие стебли должны ломаться.

При хорошей погоде полынь высыхает за 5–7 дней. Хранят сырье в плотных мешках или деревянной таре до 2 лет.

Факт

Зелеными побегами полыни горькой отпугивают муравьев на кухнях. Отваром этой полыни опрыскивают садовые и огородные культуры для предохранения от нападения вредных насекомых.

Рецепты народной медицины

Бородавки легко удалить, если несколько раз их смачивать крепким настоем полыни.

При **кашле** 20 г полыни залить 0,5 л водки и настаивать не менее суток в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке трижды в день до еды и еще один раз – перед сном (детям водочные настои не давать).

При **мастопатии** можно запаривать измельченную полынь в прогретом термосе малым количеством кипятка и прикладывать эту массу утром и вечером на больное место на 40–60 мин. Курс лечения – до выздоровления.

При **заболеваниях поджелудочной железы** очень полезен отвар: 2 ст. ложки сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, охлаждать 30 мин, процедить, отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать за 15 мин до еды по 1/3–1/4 стакана, заедать гомеопатическим средством Ирис-3х по 8 крупинок за прием.

При **болезнях печени, желудка, мочевыводящих путей и почек** применяют сироп полыни горькой. Для его приготовления 100 г травы вымачивают 24 ч в воде из источника или колодца. Варят 30 мин на медленном огне в плотно закрытой посуде. Добавляют 400 г меда (или сахара) и варят еще 15–20 мин. Принимают сироп по 1 дес. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Листья полыни, хорошо просушенные и измельченные в порошок, набивают в специальные гильзы из тонкой папиросной бумаги. Эти сигареты используются для прогревания высокой температурой (при сжигании она достигает 500 °С) биологически активных точек. Полынную си-

Астроботаника

Полынь горькая содержит силы Сатурна, Марса, Нептуна, Солнца. Собирают на третьей фазе Луны, по вечерней росе, после заката Солнца.

Полынь горькая

гарету держат на расстоянии 3 см от кожи в течение нескольких минут. Данный метод позволяет получить хорошие результаты при **радикулитах, артритах, миозитах, мигренях, язве желудка** и других заболеваниях.

Верхушки травы с цветками пьют в виде настоя как ароматическую горечь для **усиления деятельности поджелудочной железы**. Настой: 1 ст. ложка травы, заваренная как чай в 400 мл кипящей воды; пьют по 50 мл на прием перед едой с медом по вкусу.

При **растяжении сухожилий** накладывают на больные места повязки из растертой свежей травы. Лучше использовать растение майского сбора.

При **избыточном весе** чайную ложку сухой травы (но не свежей) залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–30 мин до еды.

При **хроническом гастрите с повышенной кислотностью** 1 ч. ложку изрезанной травы полыни заварить как чай в 400 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **глистных заболеваниях** 1 ч. ложку травы залить 400 мл кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 20 мин до еды.

При **изжоге** 1 ч. ложку травы заварить 400 мл кипятка (но не кипятить). Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **инсульте** пить сок полыни горькой с медом.

Русские «травники» рекомендуют применять сок полыни горькой для орошения **гнойных ран и язв**.

Свежий сок из растения накануне цветения принимать по 1 ч. ложке (лучше разводить водой) за 20 мин до еды при **диспепсии, расстройствах желудка** 2–3 раза в день.

! **Внимание** Полынь нельзя применять больше 1 месяца.

Сок свежей травы добавляют в маски для **жирной кожи**.

Средство от сильной **простуды**: 20 г травы настаивать на водке (0,5 л) в течение 24 ч. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Повысить аппетит можно систематическим приемом чая из травы полыни. Для этого 1 ч. ложку измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, укрывают плотной тканью на 20 мин и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Можно использовать готовую настойку полыни. Назначают ее по 15–20 капель 3 раза в день за 15–30 мин до еды.

При **перифлебите** (воспаление вен и околососудистой клетчатки при варикозном расширении вен) использовать наружно в виде компрессов измельченную в сметанообразную массу и смешанную с простоквашей (1:1) свежую траву (лучше майского сбора). Смесь нанести на марлю и приложить там, где вены наиболее сильно расширены. Ноги положить на подушечку и прикрыть пленкой. Снять марлю с кашицей через 30 мин.

При **судорогах у детей** принимать на сахаре 2–3 капли полынной водки (4 г полынного масла на 0,5 л водки).

Настой: 1 ч. ложку травы на 2 стакана кипятка. Настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать как чай с медом или сахаром по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при **болезни селезенки**.

При **ушибах, кровоподтеках, ссадинах, опухолях** свежую траву истолочь до сока и прикладывать к пораженным местам. При сильном ушибе наложить толстым слоем. Не допускать высыхания, чаще менять или смачивать сверху водой. Зимой применять мазь (1 часть сока полыни, сгущенного на воздухе, на 4 части основы: коровьего масла, или свиного жира, или вазелина). Можно запарить свежую траву кипятком и, когда напар остынет, делать холодные примочки, но это не так эффективно.

При **порезах, параличах, судорогах, при гриппе, воспалении верхних дыхательных путей** применяют порошок из корня, выкопанного осенью. Порошок принимают по 1 г 3 раза в день перед едой.

В тех же случаях можно пользоваться настоем травы: 1 ч. ложка сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Настой травы: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды как **антитоксическое средство**, при **воспалении почек**.

При **болезнях селезенки, при вялом пищеварении, метеоризме, гастрите с пониженной кислотностью, поносе, при холецистите, хроническом гепатите** рекомендуется настойка (аптечный препарат): по 15–20 капель за 30 мин до еды.

Для полоскания при **стоматите, неприятном запахе изо рта** используют настой травы: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Настаивать 2–3 ч, процедить. Или настойку: 20–25 капель на 1/2 стакана воды.

При **аллергическом диатезе** рекомендуется настой травы: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 1/2 стакана кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать настоем по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды или настойку (аптечный препарат) по 10 капель 3 раза в день до еды.

При **агранулоцитозе** (уменьшении числа зернистых лейкоцитов) 3 ст. ложки измельченной травы заливают 0,6 л кипятка, настаивают, укутав, 4 ч, процеживают. Пьют по 200 мл до еды.

При **бессоннице, постоянных обмороках, судорожной рвоте, спазмах в животе, одышке** с успехом применяют масло из семян. Для изготовления масла смешать 1 часть толченых семян и 4 части прованского масла, настаивать 8 ч. Употреблять по 1–2 капли (на сахаре).

При **аменорее, дисменорее** принимают настоем по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настой: 2 ст. ложки измельченной травы на 1 стакан кипятка.

Для **усиления родовых схваток, для снятия болей при трудных родах** полынь применяют в той же дозировке.

Полынь обыкновенная

Ботаническая характеристика

Полынь обыкновенная, или чернобыльник, — *Artemisia vulgaris* L. — многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой 50–200 см с многоглавым корневищем и ветвистыми корнями.

Стебель прямостоячий, угловато-ребристый, ветвящийся, обычно красноватой или буровато-фиолетовой окраски (откуда и название «чернобыльник»), обильно облиственный по всей высоте. Листья дважды- или триждыперисторассеченные, с широкими (2,5–9 мм) конечными сегментами; сверху темно-зеленые, снизу серебристые от обильного опушения; в основании черешка хорошо развиты ушки.

Цветки очень мелкие, собраны в небольшие овальные соцветия-корзинки красноватой окраски, которые образуют в совокупности на концах побегов общие соцветия в виде рыхлых метелок. Плоды — семянки. Цветет и плодоносит с мая до сентября.

Факт

В траве полыни обыкновенной найдены эфирное масло, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные, слизистые и смолистые вещества, алкалоиды, инулин; в корнях — эфирное масло, дубильные, слизистые, смолистые и сахаристые вещества.

Лекарственное значение

Полынь обыкновенная используется в научной медицине некоторых западноевропейских стран. В России ее применяют в народной медицине.

В средние века бытовало поверье, что полынь обыкновенная предохраняет людей от колдовства и болезней. На Руси был обычай накануне праздника Ивана Купалы носить на голове венок или на талии своеобразный пояс из чернобыльника.

Факт

Полынь обыкновенная — евразийско-североамериканский вид. В России встречается во многих областях европейской части и Западной Сибири. Обычное растение мусорных мест в населенных пунктах, обочин дорог, пустырей, свалок. Растет также на берегах водоемов, окраинах полей, в оврагах, на огородах, в садах.

Препараты полыни обыкновенной обладают **кровоостанавливающим, жаропонижающим, обезболивающим, противосудорожным, противоглистным, ранозаживляющим и общеукрепляющим свойствами**. В старину народная медицина рекомендовала отвар корня полыни как дополнительное средство при лечении **рака желудка, прямой кишки и матки**.

Авиценна рекомендовал надземную часть растения при **почечнокаменной болезни**, при **эрозиях шейки матки** и в качестве **абортивного средства** в виде ванн; отвар травы — от **насморка и головной боли** (в виде лекарственной повязки).

Наружно настой из травы применяют при **воспалении слизистых оболочек**, для лечения **ран** и долго незаживающих **язв**.

Надземная часть растения является главным сырьем для сигарет моксы — метода прижиганий, который весьма распространен в китайской медицине и применяется при самых различных заболеваниях.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал о лечебных свойствах полыни обыкновенной:

«Чернобыльник полезен от холодной головной боли в виде лекарственной повязки или обливания. Отвар из него приносит пользу от закупорки в носу и от насморка.

**Факт**

Из надземных побегов полыни обыкновенной издревле вяжут веники и метелки.

**Астроботаника**

Согласно Рафаэлю, полынь управляется Марсом, правящей планетой в Овне и Скорпионе.

Если сидеть в его отваре, это дробит камни в почках и тонит месячные, он также полезен от язв (в матке) и способствует изгнанию последа и плода.

В виде питья или лекарственной повязки чернобыльник помогает при сжатии матки, раскрывая ее, а также при затвердении в матке».

Лекарственным сырьем служат листья и корни. Листья собирают во время цветения растения, срезая мягкие облиственные верхушки длиной 15–20 см, сушат их на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5–7 см и часто переворачивая. Корни выкапывают осенью. Мягкие мясистые части отделяют от деревянеющих корней, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или в сушилке при 50–60 °С. Траву хранят в матерчатых мешках, корни – в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Рецепты народной медицины

Свежую траву в измельченном виде прикладывают к **ранам** для скорого их заживления.

Порошком из сухих веточек присыпают **раны**.

При **туберкулезе легких** и как **средство, улучшающее аппетит**, корень настаивают на белом вине: 20 г на 200 мл вина и 1 ч. ложку меда. Прокипятить 10 мин, настаивать до полного охлаждения. Принимать по 1–2 ст. ложки до еды.

Настой травы применяется при **нарушениях менструального цикла**, как **роодоускоряющее средство** и в **послеродовом периоде**. Одну столовую ложку порошка из верхушек побегов чернобыльника залить 1/2 стакана кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

При **бронхиальной астме** рекомендуется вдыхание дыма, получаемого от сжигания сухих стеблей и листьев.

Настой: 3 ч. ложки измельченной травы на 1,5 стакана кипятка (суточная доза). Применяется горячим при **аменорее** в качестве успокаивающего средства, при **эпилепсии, дисменорее, бессоннице и нервных припадках**, при **кишечных паразитах** и **зубной боли** у детей младшего возраста.

При **витилиго** (исчезновение на отдельных участках кожного покрова пигмента меланина) траву полыни обыкновенной в виде сока, горячего настоя или отвара используют для примочек, компрессов. Настой: 20 г травы настаивают в течение часа в 200 мл кипятка.

При **гриппе** 15–20 г сухой полыни залить 200 мл водки. Настаивать сутки. Принимать по 30–50 мл за 15 мин до еды и на ночь (детям не рекомендуется).

При **желтухе** 2 раза в день добавлять в бульон по 1/2 ч. ложки порошка корня.

Полынь обыкновенная

При **скудной менструации** 1 ст. ложку корней настаивать 4 ч в 500 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды.

При **эпилепсии** 1 ч. ложку измельченной сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Или 1 ст. ложку измельченных корней залить 0,5 л кваса, кипятить на слабом огне 10 мин, процедить. Пить в постели, пока не появится пот.

При **рините** обливает голову теплым отваром черныбыльника.

При **саркоме** используют отвар: 1 ч. ложка черныбыльника на 200 мл кипятка. Выпарить до половины. Пить по 30 мл 3 раза в день за 1 ч до еды.

Как **болеутоляющее средство**: отвар 15–20 г полыни обыкновенной в 200 мл воды. Принимать по 20 мл 3 раза в день.

Усталость ног при ходьбе – черныбыльник собрать в декабре, высушить и, зашив в полосу заячьей кожи, носить на ноге в дороге. Говорят, что человек становится неустойчивым и быстрым на ходу.

Отвар травы: 3 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, процедить. Использовать в виде примочек при **головной боли**.

Отвар травы: 3 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **раке желудка, прямой кишки, воспалении слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта**, для **повышения аппетита**, после перенесенной дизентерии.

Отвар корней: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипяченой воды. Настаивать в плотно закрытой посуде 10 ч, затем прокипятить на слабом огне 10 мин, настаивать в теплом месте 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды – при **раке пищевода, желудка, кишечника, прямой кишки, саркоме**.

При **раке матки** не только пьют отвар, но и спринцуются им. Для этого 1 стакан отвара разбавляют прохладной водой, доводя объем до 1 л.

Такую же концентрацию используют в качестве противоглистного средства для изгнания **аскарид** и **остриц**. Микроклизму объемом 60 мл ставят на ночь.

Настойка: 5 ст. ложек измельченных корней и надземной части полыни залить 0,5 л водки, настаивать в теплом темном месте 2–3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при **раке матки, саркоме, раке прямой кишки, пищевода, кишечника**.

Считается, что полынь обыкновенная – наилучшая целебная трава при всех **женских болезнях**. Рекомендуется сжигать верхушки цветущей полыни и вводить полученную золу в матку – для избавления от **язв** и рассасывания **опухолевых узелков**.

Довольно широко полынь обыкновенную употребляют при **неврозах, мигрени, неврастении, эпилепсии, менингите** и других **заболеваниях нервной**

системы в качестве успокаивающего и противосудорожного средства. Обычно применяют настой, который готовят следующим образом: 3 ч. ложки измельченной сухой травы заливают 300–350 мл кипятка и настаивают в закрытой посуде 4 ч. Остуженный и отфильтрованный настой пьют по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения довольно продолжительный – до нескольких недель. Причем некоторые лекари пользуются для лечения нервных болезней не только травой, но и подземными органами растения.

Портулак огородный

Ботаническая характеристика

Портулак огородный – *Portulaca oleracea* L. – однолетнее растение из семейства портулаковых.

Надземные побеги мясистые, длиной 10–30 см, обычно распластанные по почве, но иногда бывают восходящими и даже прямостоячими. Стебли почти от основания ветвистые. Листья очередные, лишь верхние могут быть почти супротивными, лопатчатые, длиной 1–3 см и шириной до 1 см, сидячие. Цветки мелкие, расположены поодиночке или пучками по 2–3 в разветвлениях стеблей или в пазухах листьев. Околоцветник двойной, пятичленный, лепестки желтые, едва превышают по длине чашелистики. Тычинок в каждой цветке 8–15. Пестик с 3–6-раздельным столбиком и длинными рыльцами. Плод – шаровидная или яйцевидная коробочка диаметром 5–6 мм. Семена темно-коричневые, почковидные. Цветет и плодоносит с июня до осени.



Факт

Портулак употребляют в пищу в салатах, как гарнир к острым блюдам, в качестве специи для супов. Едят как свежий, так и маринованный продукт.

Лекарственное значение

Лекарственные достоинства портулака огородного были известны уже в древние времена, о чем можно узнать из дошедших до нас сочинений Гиппократ, Плиния и других ученых.

Древние египтяне выращивали портулак и употребляли в пищу. Он изображался у них в иероглифах. Имеются предположения, что в иероглифах о нем упоминают под названием «Макх-макай». Исследователь Шелл нашел ассирийские исторические материалы, среди которых были и рецепты для лечения разных болезней портулаком. Врачи Древней Греции Теофраст, Гиппократ и Плиний довольно часто применяли портулак при различных заболеваниях, в том числе при **головных болях, конъюнктивитах, геморрое, кровохарканье**, против **глистов** и при **заболеваниях желудка**.

У арабов, называвших его «благословенным овощем», существует легенда, будто Мохаммед (Магомед) выздоровел от ран на ногах, благодаря прикосновению к портулаку при хождении по полю.

Один из арабских врачей Ибн Эль-Бентер употреблял портулак при лечении **заболеваний печени, почек, желудка**, а также при **диабете**. Современные исследования подтвердили в опытах на

Факт

Портулак огородный распространен в Евразии. В России дикорастущим он встречается лишь на юге европейской части и на Северном Кавказе. Растет на полях (преимущественно поливных), огородах, в садах, виноградниках, на залежах, пустырях, песчаных отложениях в речных долинах. На Кавказе разводится на огородах как овощное растение. В России культура портулака не получила распространения, однако отдельные любители выращивают его.

Портулак огородный

Астроботаника

По мнению большинства авторов, портулак – растение Луны.

Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем: «Портулак предотвращает последствия пьянства. Зерна его в качестве фимиама обладают теми же свойствами, что и декокт из пыльцы лилии и семян репейника. Сок в смеси с кипяченым вином служит противоядием белены. Измельченные семена в смеси с медом полезны от астмы. Если положить растение в постель, то не будешь видеть снов».

Факт

Портулак огородный – пищевое и лекарственное растение. Используют в пищу и для приготовления лекарств надземные побеги (траву), реже все растение целиком, но при этом необходимо тщательно вымыть корни. В портулаке содержатся белки, сахара, кислоты, в том числе до 300 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), а также каротин (провитамин А), витамины В₁, В₂, Е, РР, соли кальция, калия, магния, марганца и другие питательные и биологически активные вещества.

животных, что действительно настои травы этого растения понижают уровень сахара в крови. Полагают, что это происходит за счет того, что настой портулака способствует усилению образования инсулина в организме. Эти исследования могут иметь значение для лечения больных легкой формой диабета, но пока строго научной методики лечения не отработано.

Одо из Мена о лечебных свойствах портулака пишет следующее:

... И потому лихорадку, что каусон зовется у греков, лечит, когда на живот ты наложишь зеленой и тертой; Действует так же и сок, если принят, а если жуется Эта, как овощ, трава, то обычно и жар умеряет. Если жевать или выпить, безмерное крови течение Может унять и пресечь живота истечение без меры. Если зубами растерта, то им цепенеть возбраняет, Если же тертой наложишь – глазам помогает опухшим; Летом поешь – и вреда не получишь от сильного зноя, С солью трава и вином для смягчения служит желудка; Боль в мочевом пузыре, если съест, унимает обычно. Свойствами всеми почти портулак молодилу подобен, Плиний – свидетель: они обладают и действием равным.

В средние века портулак использовался как кровоостанавливающее средство при **кровохарканье** и **геморроидальных кровотечениях**.

В старинных русских лечебниках указывается, что при солнечном ударе и скорбуге прикладывали примочки из сока портулака.

В наше время с лечебной целью применяются трава (стебли, листья, цветки) и семена. Траву заготавливают в июне – сентябре, семена – в августе-сентябре.

Наличие в портулаке большого набора витаминов в значительном количестве позволяет использовать его в качестве средства предупреждения и лечения **гипо-** и **авитаминозов**, в том числе **цинги**.

С лечебной целью иногда используют и сок надземной части растения, который приносит пользу при **нефритах, пиелонефритах, циститах**, а также при **гонорее, трихомонадных кольпитах, сифилитических поражениях суставов, дизентерии, укусах змей и насекомых**.

Рецепты народной медицины

Свежий сок готовится из надземной части растения и назначается внутрь свежим по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **воспалительных заболеваниях мочеполовой системы**.

При **импотенции** применяют настой: 1 ст. ложка сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч при комнатной температуре, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Для лечения **белей** соком портулака пользуются следующей методикой: 40 г свежей травы настаивают 2 ч в 200 мл воды. Затем сок отжимают и добавляют в него 2 куриных белка. Смесь подогревают. Полученный состав выпивают в течение дня. Курс лечения – 7–10 дней.

При **язвенном колите** употребляют отвар: 1 ст. ложка сухой травы на 200 мл кипятка. Кипятить 10 мин. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

Свежие листья прикладывают к местам **укусов пчел** и к **опухолем**.

Отвар: 1 ст. ложку свежей травы на 1 стакан холодной воды. Кипятить 10 мин после начала закипания. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при **артритах**.

При **артрите сифилитическом** делают примочки из отвара травы и семян: (разовая доза травы – 10–20 г, семян – 1–2 г).

При **болезни печени** и **желчного пузыря** внутрь принимается отвар из травы и семян: разовая доза травы – 10–20 г, семян – 1–2 г на 200 мл кипятка.

Свежевыжатый сок пьют при **кровохарканье** по 1 дес. ложке 3–4 раза в день.

Для выведения **бородавок** их смазывают свежим соком.

При **псориазе** (чешуйчатый лишай) использовать в виде примочек настой на воде или репейном масле порошка семян портулака огородного. Настой: 1 ст. ложка сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч при комнатной температуре. Для избавления от перхоти нужно вымыть голову 2–3 раза.

Как **противовоспалительное средство** и при **энцефалите летаргическом** внутрь принимать портулак (трава и семена) в виде отвара (разовая доза травы – 10–20 г, семян – 1–2 г на 200 мл горячей воды). Наружно применять в виде примочек.

Настой листьев и верхушек стеблей рекомендуется при **острых** и **хронических заболеваниях почек**, сопровождающихся отеками, **болезненном мочеиспускании** и **мочекаменной болезни**. Этот же настой можно употреблять при лечении больных с выраженными явлениями **атеросклероза мозга** и **гипертонии**, сопровождающимися нарушением функций почек и печени. Настой: 1 ст. ложку свежей травы кипятить на слабом огне 8–10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Наружно в виде компрессов горячие отвары или запаренную траву назначают при **фурункулезе**, лечении **мастита**, **флегмоны**, **панариция**.

Свежий сок принимать внутрь в суточной дозе 30–50 мл и наружно для орошения долго незаживающих **ран**.

В российской народной медицине траву портулака используют как **противовоспалительное** и **мочегонное средство** в виде настоя, приготовленного по простой методике: 1 ст. ложку свежей травы заваривают в 1 стакане кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Пустырник обыкновенный

⚠ Внимание

Лечение препаратами из портулака не рекомендуется большим гипертонической болезнью. В опытах на кошках установлено, что настои и отвары этого растения, введенные внутривенно, вызывали сужение сосудов и резкое повышение артериального давления.

Пустырник обыкновенный

Ботаническая характеристика

Пустырник обыкновенный, или сердечный, – *Leonurus cardiaca* L. s.l. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, сероватое от длинных мягких волосков, с деревянистым корневищем.

Стебли прямостоячие, четырехгранные, высотой 50–120 см. Листья супротивные, сверху ярко-зеленые, снизу светлые, черешковые; нижние – округлые или яйцевидные, пальчато-пятираздельные, с сердцевидным основанием; средние – продолговато-эллиптические или ланцетные, трехраздельные, с клиновидным основанием; верхние – узкие, почти цельные.

Факт

Пустырник обыкновенный – европейско-кавказский вид, заходящий восточным краем ареала в Западную Сибирь. В России встречается во многих областях европейской части и в Западной Сибири. В настоящее время считается, что пустырник сердечный произрастает в нашей стране лишь в самых южных областях европейской части и на Кавказе. Севернее и восточнее распространен очень близкий, трудно отличимый вид – **пустырник пятилопастный** (*Leonurus quinquelobatus* Gilib.). В медицинском отношении, естественно, эти растения абсолютно одинаковы.

Цветки мелкие, с линейными колючими прицветниками, собраны густыми мутовками в пазухах верхних листьев, образуя на конце стебля длинное прерывистое колосовидное соцветие. Чашечка трубчато-колокольчатая, с 5 шиловидно заостренными зубцами. Венчик розовый или розово-фиолетовый, вдвое длиннее чашечки, двугубый, верхняя губа шлемовидная, нижняя – трехлопастная, внутри вздутой трубки венчика выражено кольцо из жестких волосков. Тычинок 4, они выдаются из трубки венчика. Пестик с верхней 4-лопастной завязью. Цветки опыляются насекомыми, в том числе медоносными пчелами, поэтому пчеловоды высоко ценят это растение. Плод сухой, при созревании распадается на 4 орешка длиной 2,5–3 мм. Цветет с июня до сентября, плоды созревают в августе-октябре.

Лекарственное значение

Пустырник издавна используется в медицине. О нем можно прочитать в некоторых западноевропейских справочниках XV века. Однако потом он вышел из употребления. Вновь введен в научную медицину трудами российских фармакологов и врачей, развернувших широкие исследования этого растения в 30-е годы XX столетия. В российской народной медицине пустырник употребляется с незапамятных времен и непрерывно.

Лекарственным сырьем являются верхушки цветущих растений (трава) пустырника. С нижних и средних частей побега можно срывать листья, но не брать грубые стебли, лишенные целебных качеств.

В траве найдены алкалоиды (только в начале цветения), гликозиды, эфирное масло, дубильные, горькие, сахаристые вещества, сапонины,

Астроботаника

По Рафаэлю, пустырник управляется Венерой, правящей планетой в Тельце и Весах.

Факт

Как показывает название, «пустырник» – это рудеральное растение; типичные его местообитания: пустыри, мусорные места, овраги, придорожные полосы, населенные пункты. Для получения лекарственного сырья пустырник возделывают на небольших площадях в специализированных хозяйствах.

флавоноиды, следы аскорбиновой кислоты, витамин А. Химический состав полностью не изучен.

Собирают сырье, когда на побеге цветет не менее 2/3 цветков, срезая верхушки длиной до 40 см. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при 50–60 °С. Хранят сырье в деревянной таре не более 3 лет.

С конца XIX века это растение начали применять в России при **заболеваниях сердца**, а в 1930 году его стали назначать вместо валерианы. По седативным свойствам препараты пустырника в 1,5–3 раза сильнее валерианы (особенно препараты пустырника сибирского). Кроме того, пустырник снижает **артериальное давление**, урежает **ритм** и повышает **силу сердечных сокращений**, расширяет **коронарные сосуды сердца**. Его препараты не токсичны.

Назначают растение при **повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах**, в ранних стадиях **гипертонической болезни**, при **стенокардии, кардиосклерозе, миокардите** и **миокардиострофии, пороках сердца, базедовой болезни**.

Прием пустырника **повышает эффективность антиаритмических** и **противосудорожных препаратов**.

В народной медицине пустырник используют при **сердечно-сосудистых заболеваниях, истерии, отеках, гастрите, колите, простудных заболеваниях дыхательных путей**. Отвар корня применяют при **маточных кровотечениях**. Причем в народной медицине свежий сок растения предпочитают настою и отвару.

Рецепты народной медицины

Для **успокоения нервной системы** пользуются свежим соком, по 30–40 капель на 1 ст. ложку воды, 3 раза в день за 1/2 ч до еды.

При **аритмии сердца** 2 ч. ложки травы настаивать 6–8 ч в 400 мл остуженной кипяченой воды. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Или спиртовую настойку пустырника (вместе с настойкой ландыша) принимать по 20–30 капель с водой 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При **глаукоме** назначают траву пустырника сибирского в виде отвара, в разовой дозе 4–6 г.

При **несахарном диабете** 1–2 ст. ложки травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 70–100 мл 3 раза в день.

При **диффузном токсическом зобе** рекомендуют напар: 1 ст. ложку травы заварить в 100 мл кипятка, остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром) 3 раза в день по 60 мл. Или 15 г травы настаивать 2 ч в 200 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

При **кардиосклерозе** считается эффективным средством настоем или настоем травы пустырника сердечного. Настой: 1 ст. ложку травы наста-

Пустырник обыкновенный

ивают 8 ч в 200 мл кипятка и пьют по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды. Настойка 30%-ная: по 20–40 капель 3–4 раза в день до еды.

При **кардиосклерозе атеросклеротическом** рекомендуется напар: 1 ст. ложку травы заварить 200 мл кипятка. Пить теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 60 мл.

При **желудочной колике**: 15 г травы пустырника настаивать 2 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день за 30 мин до еды.

При **метеоризме и кишечных коликах** пьют порошок травы по 1 г 3 раза в день.

При **задержке менструации** 2 ч. ложки травы настаивать 6–8 ч в 400 мл остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **миокардите** (воспаление сердечной мышцы) применяют настойку пустырника пятилопастного на спирте в соотношении 1:5 или напар: 1 ст. ложку травы заварить 200 мл кипятка, остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром или медом) 3 раза в день по 70 мл.

Болгарские фитотерапевты рекомендуют пустырник как дополнительное средство для снятия **судорог** при **эпилепсии**. Для этого 2 ст. ложки измельченного сырья (надземная цветущая часть) залить 200 мл холодной кипяченой воды и выдержать 8 ч. Дозу принять в течение дня. Или 2 ст. ложки измельченного сырья оставить на 2 ч в 0,5 л кипятка. Приготовленный настой пить по 1 рюмке 4 раза в день перед едой.

При **пораках сердца** рекомендуется напар: 1 ст. ложку травы заварить в 200 мл кипятка, остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром) 3 раза в день по 50 мл.

При **повышенной раздражительности** 2 ч. ложки травы настаивать 6–8 ч в 400 мл остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При **сердечно-сосудистом вегетоневрозе** применяется напар: 1 ст. ложку травы заварить в 250 мл кипятка, остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром) 3 раза в день по 70 мл настоя.

При **стенокардии** рекомендуется: 1 ст. ложку травы заварить в чашке кипятка, остудить и пить напар теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 50 мл.

При **головных болях, истерии, базедовой болезни** пьют сок по 40 капель 3 раза в день.

При **неврозе сердца, одышке** пьют настой (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) 3 раза в день по 100 – 150 мл.

При **нарушениях менструального цикла**, при **фибромиомах матки** пьют настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

При **маточных кровотечениях** траву пустырника заваривают и пьют как чай.

При **неврозах, контузии головного мозга, хорее, неврастении, судорогах, вегетососудистой дистонии** принимают настойку (аптечный препарат) по 30–50 капель 3–4 раза в день.

Настой травы 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день при вышеперечисленных заболеваниях.

Отвар травы 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды для облегчения **доклимактерического** и **климактерического периода у мужчин**.

Для **улучшения зрения**, при **парезе, параличе**, при **послеродовом понижении тонуса матки** рекомендуется настойка: по 30–40 капель 2–3 раза в день.

Для той же цели настой травы: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка настаивать 40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза во второй половине дня.

Пырей ползучий

Ботаническая характеристика



Факт

Пырей ползучий – почти космополитное растение. В России встречается практически повсюду. Растет в садах, на огородах, пустырях, под заборами в населенных пунктах, на лугах, опушках, полях, залежах. Трудно искоренимый сорняк полей и огородов, возобновляющийся семенами и отрезками корневищ. Даже совсем маленький обломок корневища, если на нем есть хотя бы одна живая почка, даст начало новому растению.

Пырей ползучий – *Elytrigia repens* (L.) Nevski [*Agropyron repens* (L.) Beauv.] – многолетнее травянистое растение из семейства мятликовых, или злаков, с длинными корневищами.

Корневища располагаются в почве горизонтально, они ветвятся, а верхушки таких ветвей загибаются кверху и выходят на поверхность почвы, давая начало новой особи пырея. Общая длина корневищ одного растения может достигать 15 м, а площадь, пронизанная ими, – нескольких квадратных метров. Стебли прямостоячие или восходящие, высотой от 30 до 150 см. Листья с плоской линейной пластинкой, сверху шероховатой, и с длинным влагалищем.

Цветки невзрачные, собраны по 4–10 в соцветия-колоски, которые в совокупности образуют общее соцветие на верхушках стеблей – двурядный колос длиной 7–15 см. В каждом цветке околоцветник образован двумя цветочными чешуями, тычинок 3, пестик 1. Плод – зерновка длиной 5–10 мм, заключенная в срастающиеся с ней цветочные чешуи. Цветет в мае–июне, плоды созревают в июле–сентябре. Цветки опыляются ветром.

Лекарственное значение

Медицинское использование имеют корневища пырея ползучего. В корневищах обнаружено фенольное соединение авелин, 5% фруктана тритицина, 1,5% жирного масла, яблочная кислота, 3–4% левулезы, около 3% фруктозы, 3% маннита, слизи, витамин С, каротин и другие вещества. В траве содержится 150 мг% аскорбиновой кислоты, 50 мг% каротина и а-аланин.

Заготавливают сырье осенью или ранней весной, можно и летом. После выкопки их отряхивают от земли, промывают в холодной воде,

Пырей ползучий

подвяливают на солнце при ветренной погоде и сушат в тени или в сушилке при температуре 60–70 °С. Хранят в мешочках или деревянной таре не более 2 лет.

Корневища пырея ползучего довольно широко применялись с лечебной целью еще в Древней Греции и Древнем Риме, в средневековой народной медицине, а также широко используются в современной народной медицине европейских стран и в гомеопатии.

Как мочегонное средство настоек корневищ употребляется при **водянке, отеках различного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевых путей и органов мочевого выделения: цистите, нефрите и мочекаменной болезни**. Настой корневищ применяют внутрь как болеутоляющее средство при **подагре, ревматизме, люмбаго, различных артритах, мочекаменной и желчнокаменной болезни**.

Как противовоспалительное, смягчительное и отхаркивающее средство настоек корневищ довольно часто назначают при **обильной мокроте, кашле, хроническом бронхите, туберкулезе легких**, а также при **гастрите, энтерите, заболеваниях печени и желчного пузыря**. Прием настоек корневищ нормализует работу кишечника и является хорошим средством при **запорах**.

В народной медицине нередко настоек корневищ используют и как потогонное средство при **простудных и лихорадочных заболеваниях**. Благодаря наличию сахаров и витаминов пырей относится к **питательным, тонизирующим, восстанавливающим силы, улучшающим сон и аппетит средствам**. Его используют для улучшения **зрения**, при лечении **гипертонической болезни, злокачественных опухолей и сахарного диабета**.

Астроботаника

По Рафаэлю, пырей ползучий управляется Венерой, правящей планетой в Тельце и Весах.

Рецепты народной медицины

При **геморрое, хронических запорах, хронических колитах, проктитах, проктосигмоидитах** отвар назначают на ночь в виде теплых клизм по 30 – 60 мл. Отвар (1:10) корневищ назначают по 2–3 ст. ложки 3 раза в день до еды как легкое слабительное и мочегонное средство. Отвар: 2 ч. ложки корневища на 1 стакан кипятка. Кипятить 5–7 мин на очень слабом огне. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Четыре чайные ложки корневища на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настаивать 12 ч, процедить. Остаток корневища залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Смешать оба настоя. Принимать по 1/3 стакана 2–4 раза в день при **ревматизме и ломоте в суставах, при подагре**.

При **подагре, остеохондрозе, артритах** принимают настоек. Настоек: 2 ст. ложки измельченного корня заливают вечером 0,5 л кипятка, настаивают всю ночь в плотно закрытой посуде. На следующий день принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

При **артрите** 4 ст. ложки сухих мелко измельченных корневищ залить 1 л воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При **болезнях кожи** (на предрасположенность организма к кожным заболеваниям указывает сухая шероховатая кожа) 15 г корневищ с корнями кипятить 10 мин в закрытой посуде, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в течение 2–4 недель.

Сок свежих листьев принимают при **желчнокаменной болезни** по 1 стакану 3 раза в день в течение 15–20 дней.

При **болезнях желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной и мочекаменной болезни** делают отвар из 60 г измельченных корневищ на 1 л воды. Кипятят 5 мин, настаивают 1 ч. Принимают по 1/2–1 стакану 3 раза в день в течение 3–4 недель.

При **брюшной водянке** 15 г корневищ с корнями кипятить 10 мин в закрытой посуде, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **запоре** применять в виде клизм сок травы (1:20).

При **простудной ломоте** принимать 2–3 раза в день в течение 3–4 недель по 200 – 600 мл сока, отжатого из корневищ (апрель, начало мая, осень) и травы. Для этого промытые в проточной воде корневища ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку, разбавляют водой 1:1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 мин.

При **лучевой болезни** 2 ст. ложки измельченных корней настаивать в 500 мл кипятка (в термосе) 8 ч, процедить, оставшееся сырье отжать. Принимать в течение дня в 3 приема за 30 мин до еды в теплом виде.

Сок пьют по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой при **маточных кровотечениях** и **обильных менструациях**.

В народной медицине отвар из корневищ употребляют как **мочегонное, отхаркивающее, послабляющее, «кровоочистительное» и регулирующее солевой обмен средство**. Отвар готовят из расчета 1:10, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **фурункулезе** рекомендуют пить крепкий отвар из корневищ (1:5) по 1 стакану 3 раза в день. Можно также пить 2–3 раза в день в течение 3–4 недель по 200 мл сока, отжатого из корневищ (апрель, начало мая, осень) и травы. Сок можно добавлять в ванны.

Кипятят 30 г корневищ в 1 л воды до тех пор, пока половина воды не выкипит. Принимать по 100 мл 3 раза в день при **остеохондрозе**.

При **детской экземе** принимать в течение 3–4 недель 2–3 раза в день по 50 мл сока, отжатого из корневищ и травы, и купать в нем детей.

При **экземе** делать отвар из корня пырея (собирают в мае): на 20 г корней – 1 стакан кипятка. Пить по 200 мл 3 раза в день перед едой. Наружно из отвара делать примочки.

При различных **кожных заболеваниях** один раз в неделю принимают ванну. Для этого по 100 г корневищ пырея и лопуха кладут в эмалированное вед-

Репешок обыкновенный

ро, заливают половину емкости горячей водой и кипятят 10 мин. Длительность процедуры – 30 мин при температуре воды 36–37 °С. Ванны рекомендуется сочетать с приемом отвара внутрь по 1 стакану 3–4 раза в день до еды. Для его приготовления 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 10 мин, остужают и процеживают.

Отвар корневищ: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, охладить, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при **желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите, воспалении верхних дыхательных путей.**

Холодный настой: 15 г сухого измельченного корневища на 2 стакана холодной воды, настаивать 12 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при **кашле, связанном с простудой, и воспалении верхних дыхательных путей.**

При **уратных и оксалатных камнях** принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день отвар корневищ: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 5 стаканов воды, кипятить до уменьшения объема на 1/4, процедить.

Когда не установлен тип камней, применяют холодный настой корневищ: 15 г измельченного сухого сырья на 2 стакана холодной воды, настаивать 12 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для **улучшения зрения** принимают отвар корневищ (4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 5 стаканов кипятка, кипятить до уменьшения объема на 1/4, процедить) по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Холодный настой корневищ: 15 г сухого измельченного сырья на 2 стакана холодной воды, настаивать 12 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день при **рахите, золотухе, диатезе.**

Отвар пырея: 2 ст. ложки измельченных сухих корневищ на 0,5 л кипятка, варят на медленном огне 12–15 мин, настаивают 2–3 ч и пьют по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение 3–4 недель при **онкологических заболеваниях.**

Репешок обыкновенный

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Репешок – растение Тельца.

Репешок обыкновенный, или аптечный, – *Agrimonia eupatoria* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым корневищем.

Стебель прямостоячий, высотой от 30 до 100 см, иногда ветвящийся, опушенный. Листья прерывчато непарноперистые, листочки продолговатые, с крупнозубчатым краем, сверху опушены короткими прижатыми волосками, снизу сероватые, пушистые, бархатистые. Нижние листья образуют прикорневую розетку. Стеблевые листья очередные, сильно расставленные, размеры их быстро уменьшаются от основания стебля к вершине.

Цветки располагаются на верхушках надземных побегов в пазухах трехраздельных кроющих листьев, образуя в совокупности густую колосовидную кисть длиной от 10 до 30 см. Чашечка из 5 мелких зеленых чашелистиков; венчик из 5 желтых или оранжевых лепестков длиной 4–6 мм; тычинок много; пестиков 2. Плод – орешек, заключенный в твердеющий при плодоношении гипантий, покрытый крючковидными щетинками, которые способствуют распространению плодов, так как цепляются за шерсть животных и одежду человека. Цветет в июне–августе, плоды созревают в июле–сентябре.

Лекарственное значение

Несмотря на то, что репешок давно используется в народной медицине и его даже зовут кое-где «репешком аптечным», химически он изучен слабо. Употребляют с лечебными целями преимущественно надземную часть (траву). В надземных частях растения содержатся полифенольные соединения (флавоноиды, оксиароматические кислоты), эфирное масло, горечи, горький гликозид, кумарин, стероидные сапонины, следы алкалоидов, холин, минеральные соли, много дубильных веществ.

Траву собирают до и после цветения. Облиственные стебли срезают на высоте 7–10 см от земли. Сушат в тени, под навесом, в сушилке при 40–50 °С. Хранят в деревянной таре до 2 лет.

Факт



Репешок обыкновенный распространен в Европе и западной Азии. Произрастает во многих областях европейской части России и на Кавказе. Встречается на пустырях, вдоль дорог, на межах, среди кустарников, в осветленных лесах, на полянах, вырубках, опушках, лугах, в степи.

В Сибири и на Дальнем Востоке широко распространен другой вид этого рода – репешок волосистый (*Agrimonia pilosa* Ledeb.). Его лекарственные свойства, вероятно, существенно не отличаются от репешка обыкновенного, во всяком случае, в народной медицине их используют практически одинаково.

Иногда в лекарственных целях заготавливают корни и плоды. Корни выкапывают осенью, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или сушилке при 50–60 °С. Плоды собирают в момент зрелости.

Препараты репешка обладают **противовоспалительным, желчегонным, небольшим кровоостанавливающим действием**. Последнее обусловлено наличием дубильных веществ и отчасти витамина К₁. В народной медицине отвар из высушенной травы употребляют как желчегонное и противовоспалительное средство при **хронических заболеваниях печени (гепатит, холецистит, цирроз)**; как мочегонное при **нефролитолизе** (песок и камни почек); при **хроническом запоре**; как кровоостанавливающее при **внутренних кровотечениях, геморрое**; против **глистов**, при **подагре, ревматизме**, для полоскания рта и горла при **стоматите** и **нарушениях пищеварения, атонии кишечника**, наружно – в виде горячего настоя – для промывания носа при **насморке**.

В некоторых странах Европы репешок является официальным растением, включенным в фармакопеи. В Австрии он применяется в виде отвара, настоя и порошка при **ангине, фурункулезе, заболеваниях печени и желчного пузыря**.

Рецепты народной медицины

Отвар: 100 г сухих листьев на 1 л воды – кипятить, пока не уменьшится объем на 1/3, процедить, добавить мед. Полоскать горло при **ангине**.

Репешок обыкновенный

При **заболеваниях печени и желчного пузыря, атонии мочевого пузыря и ночном недержании мочи** 2 ст. ложки сухой травы залить 3 стаканами кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Этим же настоем можно полоскать горло при **ангине, фарингитах**.

Залить 30 г травы 360 мл воды. Выпарить на слабом огне до половины объема. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые 3 ч, как кровоостанавливающее средство при **маточных и легочных кровотечениях**.

Как **желчегонное средство** пьют настой: 3 ст. ложки сухой травы залить 0,5 л кипятка и настаивать 2 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день, добавляя мед по вкусу.

Этот же настой применяют при **поносах, болях в животе, рвоте**.

Можно принимать также порошок 3–4 раза в день по 1 г.

При **геморрое** используют настой или отвар в комплексе с примочками и микроклизмами. Отвар: 2 ст. ложки сухой травы заливают 0,5 л кипятка, кипятят 15 мин на медленном огне. Процеживают, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

При **ларингите** 6 ст. ложек репешка кипятить 3 мин в 1 л воды под крышкой, настаивать 4 ч, процедить. Теплый настой употреблять для полосканий.

При **лучевой болезни** 3–4 ст. ложки измельченных цветоносных стеблей залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 70 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.

Или: 2 горсти семян настаивать в 0,5 л красного виноградного вина 14 дней, процедить, оставшееся сырье отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **кровоподтеках, ушибах, вывихах** применяют состав: измельченные сухие листья репешка, пшеничные отруби, уксус. Все берут в равных частях, кипятят на малом огне до получения однородной массы (не забывать постоянно помешивать). В виде горячего компресса накладывать на пораженные участки тела.

При **раке желудка** применять отвар репешка с медом. Дневная доза 20 г на 200 мл воды. Принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день.

При **циррозе печени** принимать настой: 1 ст. ложку травы настаивать 1–2 ч в 200 мл кипятка и пить по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

При **циррозе печени с неврастенией** принимать отвар из 20 г репешка в 200 мл воды. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день, добавлять мед.

Отвар из корней: 3 ст. ложки измельченного сырья на 0,5 л воды, кипятить 5 мин. Принимать как вяжущее средство, при **ревматизме, водянке, кишечных инфекциях**. Пить отвар по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настой: 20 г травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Можно добавить мед. Применяется при **недержании мочи**, особенно ночном.

Настой: 20 г травы на 200 мл кипятка. Настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/4–1/2 стакана с медом 3–4 раза в день при **болезни селезенки**.



Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем: «Репешок – трава св. Гильома. В древних рукописях – воронье сало, репик. Холоден и сух. Растет у изгородей и в кустах. Листья обладают вяжущим свойством, полезны против жабы и нефрита (воспаления почек). Будучи положены под голову спящего, мешают ему проснуться. В качестве фимиама прогоняет злых духов. Как омовение – помогает от бельма. Полезен при вывихах и растяжении связок, изгоняет глистов, помогает от укуса ядовитых змей; излечивает кашель у овец».

Порошком из травы репешка присыпают **раны** для остановки кровотечения.

Отвар: 100 г сухой травы залить 1 л кипятка, кипятить до 1/3 объема, процедить, добавить мед. Принимать по 1/2 стакана 6 раз в день при **ангине, диспепсии**.

Отвар травы: 2 ст. ложки измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 8 мин, охладить, довести объем до исходного. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при **рвоте, геморрое, полипах в кишечнике, вялом пищеварении**.

Тот же отвар используют для микроклизм (60 мл) на ночь при **коликах в кишечнике**.

Порошок из травы: по 0,5 г принимать 3 раза в день при **воспалении желчного пузыря**.

Настой травы: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день до еды при **холецистите, холангите, хроническом гепатите, циррозе печени**.

Настой травы: 10 г сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Теплым настоем полоскать нос при **насморке**.

Порошок из травы: по 0,5 г принимать 3 раза в день до еды при **нефрите, кровотечении из почек, асците**.

Настой травы: 5 ст. ложек сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при **атонии мочевого пузыря**.

При неустановленном типе **камней** применять отвар одревесневших частей растения: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести до исходного. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ромашка аптечная

Ботаническая характеристика

Ромашка аптечная (лекарственная), или ободранная, – *Matricaria recutita* L. [*Matricaria chamomilla* L., *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert] – однолетнее растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой 10–50 см, с сильным своеобразным ароматом.

Стебли прямостоячие, сильноветвистые. Листья очередные, сидячие, в общем очертании широколанцетные или яйцевидные, длиной до 5 см, дваждыперисторассеченные на узколинейные, почти нитевидные сегменты.

Как у всех сложноцветных, цветки ромашки собраны в соцветия-корзинки, расположенные поодиночке на длинных цветоносах. Характерный признак корзинок ромашки аптечной – удлиненные ко-

Ромашка аптечная

Астроботаника

Ромашка содержит силы Солнца, Венеры, Меркурия. Сбор на первой фазе Луны, на восходе Солнца по росе.

Плоды – буровато-зеленые семянки длиной до 1 мм, лишенные хохолка. Цветет с мая до осени, соответственно и плоды созревают в разное время, начиная с июня.

Лекарственное значение

Факт

Ромашка аптечная – евразийско-североамериканский вид. Распространена довольно широко во многих районах России. Поселяется в населенных пунктах на пустырях, свалках и других мусорных местообитаниях, встречается у жилья и скотных дворов, вдоль дорог. Растет как сорняк на полях, огородах, в садах и виноградниках. Для получения лекарственного сырья ромашку культивируют, она легко дичает.

С лечебными целями используют соцветия ромашки. В них содержатся до 0,8% эфирного масла, в состав которого входит хамазулен и большое количество других биологически активных химических соединений, определяющих целебные качества этого растения. Эфирное масло и его компоненты оказывают **дезинфицирующее, противовоспалительное, обезболивающее, потогонное действие**, а также подавляют **процессы брожения** в кишечнике. Азулен и его производные обладают **противоаллергическими свойствами**, ускоряют **процессы регенерации** и заживления тканей. Апигенин и апиин снимают **спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов**.

Собирают корзинки ромашки в начале цветения, когда их цветоложа еще относительно плоские (к концу цветения они становятся коническими). Их обрывают вручную с частью цветоноса (не длиннее 3 см). Сушат сырье в проветриваемых помещениях, на чердаках, под навесами, рассыпая тонким слоем на чистой подстилке, или в сушилках при температуре до 50 °С. Нельзя пересушивать сырье, так как при этом корзинки могут рассыпаться на отдельные цветки. Недосушенное сырье теряет окраску, бурет, портится. Хорошо высушенное сырье имеет приятный специфический аромат и горько-пряный вкус.

Хранят в матерчатых и бумажных мешках в сухом помещении.

Настои, отвары и другие лекарства из соцветий ромашки принимают внутрь чаще всего при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (**гастриты, колиты** и т. п.), а также при **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки**. Они очень эффективны как ветрогонные средства при **метеоризме** и как спазмолитики при **спазмах желудка и кишечника**. Полезны они и при **заболеваниях печени и желчевыводящих путей**. Выпускается готовое лекарство **ромазулан**, содержащее экстракт и эфирное масло из соцветий ромашки, для лечения **желудочно-кишечных заболеваний и воспалений слизистых оболочек**.

Корзинки ромашки входят в состав многих сборов («чаев») различного назначения (мягчительных, успокоительных, желудочных, вет-

рогонных и др.). Один из успокоительных сборов с участием ромашки предназначен для снятия **спазмов кишечника**. Назначают лекарства из ромашки для регулирования **менструального цикла**. В частности, их принимают при **задержках менструаций**.

Очень широко настой корзинок ромашки используют как наружное в виде примочек, ванн, промываний при **экземах, язвах, нарывах, ожогах, поражении кожи рентгеновскими лучами** и т. п. Настоем полощут рот и горло при **воспалении десен** и **ротовой полости**, а также при **ангинах**. Для лечения воспалений слизистых оболочек полости рта очень эффективен препарат **ротокан**, представляющий собой смесь экстрактов ромашки, ноготков и тысячелистника. Полезны компрессы с соцветиями ромашки при **ушибах** и **подагрических болях в суставах**. В русской народной медицине ромашка имеет очень широкое применение. Кроме перечисленных заболеваний ее назначают при **малярии, заболеваниях, сопровождающихся температурой, золотухе**, в детской практике при **спазмах в области желудочно-кишечного тракта**. В виде отвара в смеси с солью — при **подагре** и т. п.

Во Франции настой ромашки применяют при **расстройстве пищеварения, переутомлении, физической нагрузке, пересыщении кофе** и **табаком**, при **плохом самочувствии** и **простуде**.

В Польше ромашка наружно используется при **ожогах, обморожениях, ранах**, от **выпадения волос** и при **болезненных менструациях**.

Чешские ученые доказали лечебное действие **хамазулена**, особенно при воспалениях, возникающих в результате **облучения**.

Вот что о лечебных свойствах ромашки пишет Одо из Мена:

И все отличаются виды (ромашек)
 Силой сухой и горячей, как явствует, в степени первой.
 Каждый из видов мочу, если выпить с вином, вызывает,
 Камни крушит в пузыре, очищает и регулы также,
 Если водою, в которой варилась трава, согревают
 Матку или если с вином выпивается часто растение.
 Колики так унимают и вздутие тонят желудка
 Этим питьем; и трава на лице истребляет чешуйки,
 Тертую, если ее ты наложишь одну или с медом.
 Тем, кто страдает желтухой, отвар помогает ромашки,
 Выпитый, и превосходно он печени лечит страданья;
 Вместе с вином, сообщают, он плод недоношенный тонит.
 В масле ромашку свари — лихорадкой больного согреешь,
 Прочь ты изгонишь озноб, а нередко и всю лихорадку;
 Мазью такой очищают от вздутий еще подреберье.

.....
 Лечит наросты у глаз, если мелко ее насекают
 И прилагают затем; так и грязные раны очистит.

Рецепты народной медицины

Крепкий водный настой цветочных корзинок ромашки аптечной и безъязычковой используют для ванн при **ревматических** и **подагрических поражениях суставов**: 50 г соцветий и травы на ведро кипятка с добавлением соли (200 г на 10 л воды).

При **мигрени** 15–20 г соцветий ромашки на 1 стакан кипятка. Отвар пить по 1/3 стакана 3 раза в день или принимать по 1–2 г сухого порошка через 1 ч после еды 2–3 раза в день.

В случаях **болей в глазах при чтении**: 1 ч. ложку (с верхом) соцветий залить 200 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить. В зависимости от болей принимать от 200 до 600 мл настоя ежедневно. Для каждого раза готовить свежий настой.

При **вульвите** (воспалении женских половых органов) использовать настой: 1 полную ст. ложку соцветий залить 1 л кипятка, процедить через 20 мин. Применять для спринцеваний.

При **выпадении прямой кишки** делать сидячие паровые ванны (по 15 мин). Для настоя брать 1 ч. ложку травы на 200 мл кипятка. Вода должна быть такой горячей, чтобы шел пар. Сесть на судно и закрыть себя с пола до пояса одеялом.

При **геморрое** 2–3 ст. ложки соцветий заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч в плотно закрытой посуде, процедить. Промывать настоем геморроидальные шишки.

Для поддержания нормальной **функции кожи лица** 40 г ромашки варить 10 мин в 500 мл воды. Остудить, процедить и ватным тампоном, смоченным в отваре, протирать лицо и шею после умывания.

Настой ромашки 1:10 применяется для примочек при **себорейном дерматите**. Он эффективен также при **жирной себорее лица**.

Одну столовую ложку соцветий настаивать в 200–300 мл кипятка и держать без кипения на слабом огне 3–5 мин. Использовать для припарок при **себорейном дерматите**.

Если соком соцветий ромашки смазать половой член, усилится **половая сила**.

При **печеночной колике** (возникает при закупорке камнем пузырного протока или желчевыводящих путей) в случае болезненного приступа нужно поставить теплую клизму (сделать настой из 1 ст. ложки сухих соцветий и процедить). Потом больному принять теплую ванну на 20 мин, после чего лечь в постель. Можно выпить в течение 2–3 ч. 200 мл оливкового масла. После сильных приступов хорошо принимать в течение нескольких дней глицерин в лимонаде: 1–2 ст. ложки в течение дня (утром и вечером).

При **конъюнктивите** 2–3 ст. ложки травы и соцветий заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч в хорошо закрытой посуде, процедить. Использовать для промываний.

При лечении **язвенной болезни желудка** или **двенадцатиперстной кишки** 1 ст. ложку сухих корзинок ромашки заливают 1 стаканом кипятка

ка, настаивают 1 ч, процеживают. Выпивают сразу 200 мл и ложатся в постель. Через каждые 10 мин нужно переворачиваться с боку на бок, на спину и живот. Настой ромашки равномерно оросит все стенки желудка и создаст обезболивающий эффект. Процедуру проводить 3–4 раза в месяц.

При **ларингите** 1 ч. ложку соцветий на 200 мл кипятка, для полоскания горла.

Отвар: 2 ст. ложки соцветий залить 200 мл кипятка и кипятить 3–5 мин. После остывания и процеживания принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при **лучевой болезни**.

При **задержке менструаций** 1 ст. ложку соцветий настаивать в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 100 мл в теплом виде 3–4 раза в день.

Чай из соцветий, выпитый на ночь (1 ст. ложка на 200 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить), дает **спокойный сон**.

При **отите** спринцевать ухо теплым настоем травы (1 ч. ложка сухой травы на 200 мл воды). После настаивания, процедить. Если течь упорная, нужно обратиться к врачу: этот затянувшийся воспалительный процесс может угрожать более серьезным воспалением – мозговых оболочек.

При **ногтевом панариции** 1–2 ст. ложки соцветий залить 500 мл кипятка, через 15 мин процедить. Делать компрессы и ванны.

При **раке нижней губы** прикладывать припарки из соцветий ромашки.

При **спазмах желудочно-кишечного тракта** применять водный настой: 1 ст. ложку цветочных корзинок настаивать в 200 мл кипятка, процедить. Принимать теплым по 100 мл 3–4 раза в день.

Как антисептическое средство ромашка применяется при **бактериальных заболеваниях кожи, ротовой полости, почек, легких, желудочно-кишечного тракта**. Десять чайных ложек соцветий настаивать 8 ч в 400 мл кипятка (доза на 1–2 дня). Чай: 15 г сырья заварить 1 л кипятка, пить без дозировки. Порошок принимать по 0,2 г (1/2 ч. ложки) 3–4 раза в день.

При **остром энтерите** (воспаление тонкой кишки) 1 ст. ложку соцветий настаивать в 200 мл кипятка, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 100 мл теплого настоя.

При **язвах в полости рта** 1–2 ст. ложки соцветий настаивать 1 ч в 200 мл кипятка. Использовать для полосканий.

При **воспалении придатков** заварить 1,5 ст. ложки сухой ромашки в стеклянной посуде, накрыть, укутать. Настаивать 20 мин. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки с температурой 37 °С набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать, пока всосется. Если не получится с первого раза, попробовать еще. Отвар ромашки должен полностью всосаться. Боль сразу отступит.

Ромашка пахучая

Настой соцветий: 1 ст. ложка сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана до еды в теплом виде при **судорогах, повышенной нервной возбудимости, при бессоннице** (за 1 ч до сна выпивают 1 стакан настоя).

При лечении **злокачественных язв, эрозии шейки матки** наружно применяют масло ромашки. Для его приготовления 50 г сухих цветочных корзинок залить 500 мл растительного масла, довести до кипения и настаивать в темном месте 40 дней; процедить.

Настой соцветий: 15 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при **воспалении печени, как желчегонное средство; при воспалении почек.**

Настой: 1 ч. ложка соцветий на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Настоем промывать нос при **насморке.**

Настой: 15 г сухих соцветий на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Применять для полоскания рта при **воспалении десен, стоматите, неприятном запахе изо рта.**

Отвар из корня (1:10) принимают внутрь по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при **опухоли матки.** Полезно одновременно делать спринцевания отваром.

При **весенней усталости, переутомлении** 2 ст. ложки соцветий залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

При **агранулоцитозе** (уменьшение числа зернистых лейкоцитов) 3 ст. ложки соцветий залить 0,6 л кипятка, настаивать, укутав, 4 ч, процедить. Пить по 200 мл до еды.

Ромашка пахучая, или безъязычковая

Ботаническая характеристика

Ромашка пахучая, или безъязычковая, – *Lepidotheca suaveolens* (Pursh) Nutt. [*Matricaria suaveolens* (Pursh) Buchenau, *Matricaria matricarioides* (Less.) Porter, *Matricaria discoidea* DC.] – однолетник с сильным запахом из того же семейства астровых, или сложноцветных, что и охарактеризованная выше ромашка аптечная.

Стебель прямостоячий, высотой 8–30 см, толстый, полый, разветвленный в верхней части. Листья дважды- или триждыперисто-рассеченные, сегменты их линейные или линейно-ланцетные.

Цветки зеленовато-желтые, собраны в корзинки, которые в совокупности образуют верхушечное общее щитковидное соцветие. Как и у ромашки аптечной, цветоложе корзинки коническое, полое внутри, но совершенно лишенное язычковых цветков – все цветки в корзинке трубчатые, 4-зубчатые (напомним, что у ромашки аптечной они 5-зубчатые). Плоды – продолговатые семянки с тре-

мя тонкими ребрами. Цветет с июня до октября, плоды созревают в июле — октябре.

Лекарственное значение



Факт

Родиной ромашки пахучей считается Северная Америка. Оттуда она расселилась по значительной территории Евразии, сейчас встречается даже в Новой Зеландии. В России распространена во многих регионах как самое обычное растение. Растет на пустырях, деревенских улицах, в садах, на огородах и полях, по обочинам дорог.

В медицине используют цветочные корзинки, их срезают с остатками цветоноса не длиннее 1 см в начале цветения, когда они не рассыпаются при надавливании. Собранные соцветия сушат на хорошо проветриваемых чердаках или в сушилке, не допуская нагревания сырья выше 40–50 °С. При воздушной сушке в сухую погоду сырье ромашки высыхает за 4–6 дней. Пересушивать сырье не рекомендуется, так как при этом трубчатые цветки легко рассыпаются и качество сырья резко снижается. Хранят в матерчатых и бумажных мешках не более года.

Ромашку безъязычковую можно использовать вместо ромашки аптечной только в качестве наружного средства. Ее применяют как слабое **вяжущее, противовоспалительное** и **антисептическое средство** для полосканий, примочек, ванн и клизм. Иногда ее используют в косметике, в частности для придания волосам соломенно-желтого или золотистого цвета.

Татарник колючий

Ботаническая характеристика



Факт

Татарник колючий — евразийский вид, занесенный в Северную Америку. В России встречается обыкновенно в черноземной полосе, севернее изредка как заносное. Растет на берегах водоемов, по обочинам дорог, на пустырях, в населенных пунктах, на бывших стоянках скота, в садах и виноградниках.

Татарник колючий — *Oporordum acanthium* L. — двулетнее растение из семейства **астровых**, или **сложноцветных**, высотой 50–200 см.

Стебли прямостоячие, обычно ветвистые, с колючими крыльями. Листья очередные, продолговато-яйцевидные, длиной до 30 см, перистолопастные, с отчетливой сетью жилок, особенно с нижней стороны, по краям зубчатые, с острыми колючками.

Цветки собраны в соцветия-корзинки. Корзинки крупные, диаметром 5–7 см, шаровидные, обычно располагаются по 2–3 на верхних ветвях, реже одиночные на верхушке стебля. Листочки обертки соцветий с крепкими колючками. Все цветки в корзинке трубчатые, обоеполые, пурпурные или светло-фиолетовые, реже розоватые. Плоды — продолговатые коричневые или бурые семянки с рыжеватым хохолком. Цветет с июня до сентября, плоды созревают в сентябре-октябре.

Лекарственное значение

Химический состав татарника недостаточно изучен. Известно, что растение содержит инулин, сапонины, незначительное количество алкалоидов и лактон арктиопикрин, кумарины, флавоны.

В качестве лекарственного сырья в основном используются цветочные корзинки и листья. Собирают их во время цветения. Сушат в тени. Листья перед сушкой разрезают вдоль. Хранят в деревянной таре до 2 лет.

Препараты татарника оказывают **мочегонное, противомикробное, кровоостанавливающее** и **ранозаживляющее действие**, усиливают **деятельность сердца**, повышают **артериальное давление** и в малых дозах функциональную активность **нервной системы**. В некоторых странах используют при **раке кожи** и как профилактическое средство после удаления опухоли.



Факт

Татарник колючий – хороший медонос. Его плоды содержат жирное масло, близкое по составу к подсолнечному.

Некоторые знахари утверждают, что препаратами татарника можно излечить **столбняк**.

Рецепты народной медицины

Отвар из листьев употребляют при **воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящей системы, отеках** различного происхождения, **простуде** и **геморрое**. Для приготовления отвара 2 ст. ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Наружно отвар используют в виде компрессов и примочек при **кожных заболеваниях, гнойных ранах** и **язвах**. Повязку меняют 2 раза в день – утром и вечером.

При **циститах** пьют чай из сухих листьев татарника: 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, заваривать 1 ч. Пить по 200 мл 2–3 раза в день в течение 10 дней.

Сок из свежих листьев принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день для **«очищения» крови** и при **фурункулезе, при опухолях заднего прохода**.

При **ревматизме** и как мочегонное средство при **болезнях мочевого пузыря** принимают порошок из листьев (без колючек) по 1 ч. ложке 3 раза в день (запивают водой).

В русской народной медицине татарник применяется при **злокачественных опухолях, столбняке, сердечной слабости, ревматизме, воспалении мочевого пузыря, геморрое, кашле** и **простудных заболеваниях**. Для этого готовят отвар из 20 г цветочных корзинок и листьев на 200 мл воды. Кипятят 10 мин на малом огне, дают остыть, процеживают, доводят объем до исходного кипяченой водой, пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой: 3 ст. ложки травы заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в термосе 12 ч. Затем кипятят 3–5 мин, процеживают и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде для снятия **чувства усталости, при плохом самочувствии**.

Отвар соцветий и листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при **неврозе сердца, аритмиях**.

Отвар листьев и соцветий: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охладить 45 мин, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при **простуде**.



Астроботаника

В старинных гороскопах указывается, что татарник управляется Солнцем, правящей планетой Льва.

Сок свежих листьев: по 1 ч. ложке 3 раза в день при **спастическом кашле**.

Настой травы: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 5–6 раз в день при **маточном кровотечении**, как **кровоочистительное средство** при **кожных заболеваниях у детей**.

Сок из свежих листьев принимать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день в тех же случаях.

Отвар листьев: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить. Довести объем до исходного. Принимать по 1/3 стакана 5–6 раз в день. Сок из свежих листьев: по 1 ч. ложке 3 раза в день как **профилактическое средство после удаления опухоли**. Наружно при **раке кожи**.

Отвар плодов: 1 ст. ложку плодов на 0,5 л воды, кипятить 10 мин на медленном огне. Принимать при **судорогах, кровохарканье и болезнях печени, поносах** по 1/3 стакана 3 раза в день.

Татарник используют после удаления **злокачественных опухолей**, а также при **раке кожи, волчанке, язвах и скрофулезе**. Наполнить бутылку соцветиями, залить водкой, настаивать в темном теплом месте 4 недели, периодически встряхивая содержимое, сырье отжать, процедить. Принимать по 30 мл 2 раза утром и вечером, не более 2 раз в неделю.

В вышеперечисленных случаях можно употреблять настои: 1 ст. ложку измельченных цветочных корзинок и листьев настаивать 4 ч в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

Более крепкий настой употреблять для примочек и обмываний **ран, язв, фурункулов, злокачественных поражений кожи**.

Тысячелистник обыкновенный

Ботаническая характеристика

Астроботаника

По Полю Седиру, тысячелистник управляется Меркурием. Собирают при Солнце и Луне в Раке.

Тысячелистник обыкновенный — *Achillea millefolium* L. — многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с горизонтальным разветвленным корневищем.

Стебли прямостоячие, высотой 15–80 см, ветвящиеся лишь в самой верхней части. Листья очередные, в общем очертании ланцетные или линейные, дважды-, триждыперисторассеченные на тонкие сегменты, нижние — с черешками, верхние — сидячие.

Цветки у тысячелистника мелкие, белые или розовые, собраны в небольшие соцветия-корзинки, которые, в свою очередь, образуют на верхушках надземных побегов общее щитковидное соцветие из многочисленных корзинок. В каждой корзинке краевые цветки язычковые, женские; срединные — трубчатые, обоеполые.

Цветет все лето, начиная с июня, плоды созревают в августе–октябре. Опыляется насекомыми, пчеловоды считают тысячелистник хорошим

Тысячелистник обыкновенный

медоносом. Размножается семенами и с помощью корневищ. Одно растение способно принести до 25 000 семян.

Лекарственное значение

В медицине используется надземная часть цветущих растений тысячелистника (трава). В ней содержится эфирное масло (до 1%), алкалоиды ахиллеин и стахидрин, витамин К, аскорбиновая и другие органические кислоты, холин, каротин, горькие и дубильные вещества, микроэлементы.

Надземные побеги тысячелистника срезают серпом или ножом. Желательно срезать побеги посередине их высоты или даже только верхушки побегов, потому что нижняя часть их очень грубая, целебные качества ее низкие. Не пытайтесь срывать побеги руками или обламывать, это вам не удастся: стебли тысячелистника настолько крепкие, что легче растение выдернуть с корневой системой, чем оторвать верхнюю часть побега. В любом случае срывание приведет к серьезной травме, а то и гибели всего растения. К тому же качественного сырья все равно без ножа не получить. Срезанные побеги связывают в пучки и развешивают для просушки на чердаках, в сараях, под навесами.

Факт

Тысячелистник обыкновенный – евразийский вид, занесенный и на другие континенты. Встречается почти по всей территории России, за исключением самых северных районов. Растет на пустырях, свалках, в поселках, по берегам водоемов, на лугах, в луговых степях, среди кустарников, в разреженных лесах, на опушках, межах, вдоль дорог, по оврагам, на залежах.

В хорошую погоду сырье высыхает за 7–10 дней. Тысячелистник можно сушить и в сушилке при 40–50 °С. Окончание сушки определяют по степени ломкости стеблей. Хранят сырье в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

В тысячелистнике ценятся прежде всего **кровоостанавливающие свойства** его травы. Они были известны в народе с давних времен, почему тысячелистник и зовут в некоторых русских деревнях «кровавником». Экспериментально установлено, что содержащийся в растении алкалоид ахиллеин повышает свертываемость крови, что вызывает кровоостанавливающий эффект. В то же время лекарства из тысячелистника никогда не приводят к образованию тромбов. Настой из травы используют чаще всего при **маточных, легочных, геморроидальных кровотечениях**. Доказано, что лекарства из тысячелистника усиливают сокращение маточной мускулатуры, поэтому полезны при **обильных менструациях, фибромиомах, воспалительных заболеваниях матки**.

Факт

В Сибири тысячелистник обыкновенный замещается близким и очень похожим видом с розовыми цветками – тысячелистником сибирским (*Achillea sibirica* Serg.), обладающим такими же лечебными свойствами.

Кроме того, препараты тысячелистника оказывают **противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое, желчегонное, ранозаживляющее, потогонное действие**. Они способны расслабить **гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих путей**, увеличить **желчеотделение**, снижать **артериальное давление**, стимулировать **выработку молока** у кормящих женщин.

Это растение известно еще в древности. Диоскорид называл его *Herba vulpina*, то есть раневая трава, используемая для лечения **ран** и при **кровотечениях**. По Плинию, растение получило свое название в честь Ахиллеса, который доказал целебную силу травы, излечив ею Телефуса от раны мечом; в других источниках утверж-

дается происхождение названия от греческого achillos – обильный корм или от achillon – тысяча. Древние летописи сообщают, что тысячелистником вылечили внука Дмитрия Донского, страдавшего носовым кровотечением.

Тысячелистник используют и в косметике. Отваром его травы обмывают лицо, чтобы избавиться от **угрей**, делают примочки на участки кожи, пораженные **гнойничками** и **фурункулами**. Распаренную траву используют как местное **обезболивающее средство**.

В аптеках продается готовый лекарственный препарат **ротокан**, представляющий собой смесь экстрактов ромашки, ноготков и тысячелистника, применяемый при **воспалениях слизистой оболочки полости рта** различной этиологии.

Рецепты народной медицины

Летом берут горсть соцветий и листьев, толкут в ступе, пока не получится однородная масса, и смешивают пополам с топленным несоленым свиным салом. Применяют для лечения **ран**. Лучше пользоваться только что сделанной мазью.

Свежеотжатый сок тысячелистника в смеси с медом пьют по 1 ст. ложке 2 раза в день для **улучшения аппетита, процессов пищеварения, при болезнях печени и желчного пузыря, раке**.

Настой: 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при **ревматизме, невралгии, заболеваниях желчного пузыря, желчных путей**.

При **анемии** применяют настой тысячелистника: 60 г сушеной травы с верхушками положить в сосуд, залить 400 мл кипящей воды, закрыть крышкой и оставить на 30 мин. Пить по 1 чашке один раз в день, утром натощак или на ночь. Можно пить в 2 приема: 0,5 чашки утром и 0,5 чашки на ночь.

При **боли в поясничной области** (при заболевании почек, радикулите, миозите) 1 ст. ложку сухой травы настаивать в течение 1 ч в 200 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.



Внимание

Длительное употребление и прием больших доз препаратов из тысячелистника вызывает головокружение и кожные сыпи.

При **остром бронхите** принимать 4 раза в день по 2 ст. ложки сока свежей травы или настойку (30 г травы на 200 мл водки) по 40–50 капель 4 раза в день.

При **бронхите** также используют настой травы: 2 ст. ложки сушеной травы с верхушками кладут в закрытый сосуд и доливают 200 мл кипятка, закрывают крышкой и оставляют на 30 мин, процеживают и пьют по 1 ч. ложке: ребенок – по 50 мл, взрослый – один раз в день, утром натощак или на ночь. Можно выпить эту порцию по 25 мл утром и на ночь.

Тысячелистник обыкновенный

При **остром гастрите** 1 ст. ложку сухой травы настаивать в течение часа в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

При **кровохарканье** и **маточных кровотечениях** пьют сок по 40 капель 3 раза в день или настой: 1 ст. ложку травы с соцветиями заливают 300 мл кипятка, настаивают 1 ч в теплом месте, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день после еды как противовоспалительное средство при **заболеваниях матки**.

При **геморрое** и **фурункулезе** пить чай из листьев – 30 г на 1 л воды. Настаивают 20 мин, процеживают и пьют в горячем виде 3–4 раза в день.

При **гемофилии** 1 ч. ложку травы залить 200 мл кипятка, настаивать и процедить. Пить по 70 мл в день до еды.

При **изжоге** залить 200 мл кипятка 1 ч. ложку с верхом травы, настаивать в течение нескольких минут, процедить. Пить по 400–600 мл настоя ежедневно.

При **кровотечениях из носа** 1 ч. ложку с верхом травы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить и пить ежедневно по 400 мл. Или растереть свежие листья растения, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и закапать в нос. Сок действует лучше.

При **легочном кровотечении** 1 ст. ложку сухой травы настаивать 1 ч в закрытом сосуде в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день перед едой.

При **нерегулярной менструации, мочекаменной болезни** 1 ст. ложку сухой травы настаивать, 1 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

При **нарушении минерального обмена веществ** принимать по 3 ч. ложки в день сока из листьев тысячелистника с медом.

При **нарушении сердечного ритма** принимать сок из травы по 30–40 капель 3 раза в день (с небольшим количеством вина).

При **раке нижней губы** сварить в уксусе и приложить к опухоли листья тысячелистника.

При **чувстве тяжести в желудке** 1 ч. ложку с верхом травы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить. Принимать по 200 мл настоя утром и вечером.

При **энурезе** 2 ч. ложки травы заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день.

При **хроническом гастрите** и **язвенной болезни желудка** принимают отвар травы (1 ч. ложку залить 250 мл кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, процедить). Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 25–30 дней.

Свежий сок в смеси с оливковым маслом в соотношении 1:10 эффективен при **фурункулезе, кожном туберкулезе** и **обильном выпадении волос**. Повязки меняют 1 раз в сутки.

Отвар травы: 15 г измельченного сырья на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **головной боли, атеросклерозе, при аритмиях.**

Отвар травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при **коликах в кишечнике, метеоризме, язвенном колите, спазмах желудка, гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии, поносе.**

При **геморрое** салфетки смачивают холодным отваром и прикладывают к геморроидальным узлам. Для клизм при геморрое используют по 60 мл этого же отвара.

Вышеописанный отвар принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **гепатите, дискинезии желчевыводящих путей, при аллергическом диатезе у детей.**

Отвар травы: 30 г сухого измельченного сырья на 1 л горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, довести объем до исходного. Для полоскания рта при **зубной боли, стоматите, неприятном запахе изо рта.**

Для **стимуляции выделения молока** при кормлении грудью используют отвар травы: 15–20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Фиалка трехцветная

Ботаническая характеристика

Фиалка трехцветная, или анютины глазки, — *Viola tricolor* L. — одно- или двулетнее растение из семейства фиалковых с прямостоячими или приподнимающимися стеблями высотой до 15 см.

Листья очередные, продолговатые, с черешками, снабжены крупными лировидно-раздельными прилистниками. Цветки одиночные, расположены на длинных цветоножках, крупные (до 1,5 см в диаметре), с пятичленным неправильным венчиком: верхние лепестки темно-синие или фиолетовые, боковые — более светлые, нижний лепесток, снабженный шпорцем, всегда желтый или бледно-желтый. Плоды — продолговатые коробочки с мелкими семенами. Цветет с апреля до поздней осени, плоды созревают в разное время, начиная с июня.

Широко культивируемые в цветниках анютины глазки, представленные многочисленными сортами и формами, нельзя напрямую вывести из дикорастущей фиалки трехцветной. На самом деле это особый вид сложной гибридной природы. Он произошел в результате гибридизации нескольких видов: **фиалки трехцветной,**

Астроботаника

Фиалка содержит силы Венеры и Меркурия. Собирать на третьей четверти Луны, в 16-й или 17-й лунный день, на закате Солнца, по вечерней росе.

Фиалка трехцветная

фиалки алтайской (Viola altaica Ker-Gawl.), фиалки желтой (Viola lutea Huds.), возможно, и других.

С лекарственными целями заготавливают и другие сходные виды, в частности *фиалку полевую (Viola arvensis Murr.)*, растущую в населенных пунктах, у дорог, на полях, пустырях, полянах почти во всех регионах России. По лечебным свойствам фиалка полевая, по видимому, не отличается от фиалки трехцветной, во всяком случае, при заготовках сырья эти виды сборщики, как правило, не различают.

Лекарственное значение



Это интересно

У Поля Седира читаем: «Полезно для груди и сердца. Корень (Сатурн) и семена ядовиты. Трава и цветки – от каменной болезни; как рвотное и слабительное; цветки от эпилепсии, судорог и других нервных припадков; сироп – от удушья. Употребляется как магическое курение: льняное семя, пселлий, корень фиалки и сельдерей в равных долях представляют курение, служащее пособием при гадании о будущем».



Факт

Распространена фиалка трехцветная в разных районах Евразии. В нашей стране встречается в европейской части, на Кавказе и в Западной Сибири, как занос отмечена на Дальнем Востоке. Растет как сорняк на полях, в огородах и садах, нередко поселяется на молодых залежах, произрастает также на лугах, лесных опушках и полянах.

Медицинское использование имеет надземная часть фиалки, получившая неправильное товарное название «трава иван-дамарья» (у ботаников под этим именем значится совсем другое растение из семейства норичниковых). В траве фиалки содержится до 300 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), каротиноиды (провитамин А), флавоноиды (в том числе рутин), сапонины, эфирное масло, красящие и дубильные вещества, горечи, слизь, салициловая кислота.

Собирают траву фиалки во время бутонизации и начала цветения растений, срывая руками или срезая ножом либо ножницами. Сушат в затененных местах (под навесами, на чердаках, в сараях), раскладывая тонким слоем на чистой подстилке. Хранят в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

Препараты фиалки трехцветной оказывают **противовоспалительное** и **антисептическое действие** в области желудочно-кишечного тракта, облегчают **отхаркивание мокроты**, снижают **проницаемость сосудов** и имеют **антиаллергическое, мочегонное** и некоторое **желчегонное свойства**. Назначают их в основном как хорошее отхаркивающее и успокаивающее **кашель** средство при **бронхитах, воспалении легких, коклюше**. Применяются настои и отвары фиалки и при **заболеваниях почек** и **мочевыводящих путей**. В сочетании с другими растениями ее используют при лечении **мочекаменной болезни**. Применяется это растение также при **экссудативном диатезе, экземе, аллергических дерматитах** в виде примочек и ванн.

В народной медицине применение фиалки значительно шире. Ее отвар и настои принимают при **женских болезнях, головных болях, эпилепсии, ревматизме и подагре, раке**, а также при **рахите** и различных **кожных заболеваниях**. Применяется как обволакивающее и противовоспалительное средство при **гастритах**.

Трава фиалки используется для лечения золотухи и некоторых **кожных заболеваний**. Считается, что она особенно эффективна при **молочнице** и **экземе** у маленьких детей. При кожных заболеваниях у детей ее применяют, добавляя настой из фиалки трехцветной в воду, на которой готовится детская пища.

Гомеопатическое средство **Viola tricoloris** получают из свежих цветущих растений фиалки трехцветной. Назначают при **кожных сытях, сухой и мокнущей экземе, молочнице** и **зуде в области влагалища**. Неплохие результаты это средство показывает при **ревматизме**, а также при **ночной потливости у подростков**.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 ст. ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **суставном ревматизме, подагре, артрите**.

При **атеросклерозе** пьют чай из фиалки (15 г на 1 стакан кипятка) 2–3 раза в день. Общее состояние улучшается уже через 1 месяц после начала лечения.

При **остром бронхите** пьют чай из травы фиалки: траву заваривают кипящей водой в соотношении (1:10), нагревают 15 мин и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **выпадении прямой кишки у ребенка** хорошо растолочь лепестки фиалки, отжать сок, смешать с сахаром и дать ему выпить.

При **мастите** прикладывать в виде компресса измельченную в кашицу траву. Через 3–4 часа компресс заменить на свежий.

При **экссудативном диатезе** берут 4–8 г сухого растения и настаивают в течение ночи в 300 мл воды. Утром настой кипятят и дают пить натощак с примесью подслащенного молока. Курс лечения 2–3 недели.

Для лечения **кожных заболеваний** готовят фиалковое масло. Для этого нужно взять 100 мл оливкового масла (или подсолнечного), 10 г цветков фиалки трехцветной и 5 г листьев будры плющевидной. Все это варить 10 мин, затем настаивать и процедить. Салфетки, пропитанные маслом, прикладывать к местам кожных сыпей.

При **подагре** для лечения собирают все растение во время цветения. Чаще всего употребляют напар: 20 г на 200 мл кипятка. Принимать по 100–200 мл 3 раза в день.



Внимание Большие дозы вызывают раздражение кишечника.

Как **отхаркивающее средство** используют сухой порошок травы по 1 г (детям – 0, 5 г) 3 раза в день.

При **простуде** 20 г надземной части фиалки трехцветной (без нижних голых стеблей) залить 200 мл кипятка, настаивать 1–3 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как отхаркивающее средство.

При **псориазе** 20 г травы заварить в 200 мл кипятка. Пить по 100–200 мл 3–4 раза в день до еды. Отмечают, что при псориазе успех лечения достигается без параллельного применения наружных средств (мазей, примочек и др.).

Настой травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч в термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при **повышенной нервной возбудимости, атеросклерозе,**

Хвощ полевой

аритмиях, коклюше, бронхите, пневмонии, для полоскания горла при *ларингите*, при *затрудненном мочеиспускании, цистите, воспалении придатков*.

Отвар травы: 1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день после еды при *воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дизентерии*, для полоскания рта при *зубной боли, стоматите, неприятном запахе изо рта*.

Известны успешные попытки использования настоя фиалки трехцветной при *ревматизме и подагре*. Настой из фиалки трехцветной готовят так: 2 ч. ложки измельченной травы заливают 250 мл горячей воды и настаивают 10 мин. Пьют по 2–3 стакана настоя ежедневно.

Настой цветков (1:5) на растительном масле применяется как наружное средство при *злокачественных поражениях кожи*.



Внимание

Длительное применение препаратов из фиалки или употребление их в больших количествах вызывает рвоту, понос и зудящую сыпь.

Хвощ полевой

Ботаническая характеристика

Хвощ полевой – *Equisetum arvense* L. – многолетнее травянистое растение из семейства хвощевых с длинным черно-бурым корневищем, обеспечивающим растению разрастание и вегетативное размножение.

Надземные побеги двух типов. Рано весной вырастают спороносные побеги. Они прямостоячие, высотой до 25 см, неветвящиеся, сочные, бело-розового цвета, лишены хлорофилла, с крупными колокольчатыми влагалищами в узлах стеблей. На вершине таких побегов размещаются спорангии, образуя в совокупности колос овально-цилиндрической формы. В спорангиях развиваются споры, за счет которых осуществляется половое размножение. Спороношение происходит в апреле-мае. Споры высыпаются в виде тончайшего зеленоватого порошка и разносятся ветром.

После спороношения спороносные побеги засыхают, вместо них на тех же корневищах вырастают вегетативные надземные побеги, совершенно другого облика. Они тоже прямостоячие, но заметно выше, 10–50 см высоты, а главное – они зеленые, с многочисленными ветвями, мутовчато выходящими из узлов стебля. Листья редуцированы до пленчатых чешуй, функцию ассимиляции выполняют ткани стеблей и ветвей.

Лекарственное значение

Лекарственное использование имеют летние вегетативные надземные побеги (трава) хвоща.

Астроботаника

Хвощ полевой содержит силы Урана и Меркурия. Сбор на третьей фазе Луны вблизи заката Солнца.

Факт

Хвощ полевой широко распространен в умеренном поясе Евразии. Он встречается практически во всех районах России. Растет на полях, залежах, пустырях, на лугах с песчаной почвой, вдоль дорог. Злостный, трудноискореняемый сорняк полевых посевов, так как активно размножается и расползается за счет отлично развитых ползучих корневищ.

Трава хвоща содержит малоизученный сапонин эквизетонин, алкалоид эквизетин и флавоноиды, аскорбиновую кислоту, каротин, яблочную, аконитовую, щавелевую, кремневую кислоты, соли кальция, горькие, дубильные, смолистые вещества, белки, углеводы, жирные масла.

Собирают сырье все лето в сухую погоду, срезая на высоте 5–10 см от поверхности почвы. Сушат сразу же на чердаке, под навесом или в сушилке, раскладывая слоем не более 10 см. Хранят в мешках или деревянной таре до 4 лет.

Препараты хвоща применяются в виде настоя и жидкого экстракта в качестве мочегонного средства при **отеках на почве недостаточности кровообращения**, при **воспалительных процессах мочевого пузыря** и **мочевыводящих путей**, при **плевритах** с большим количеством экссудата, при **геморроидальных** и **маточных кровотечениях** как кровоостанавливающее средство.

Содержащаяся в траве кремниевая кислота вызывает увеличение белых кровяных телец. Свежий сок повышает **свертываемость крови** и рекомендуется при **маточных кровотечениях**.

В народной медицине трава полевого хвоща издавна применяется при **легочных кровотечениях**, при **геморрое**, для лечения труднозаживающих **ран**. Благодаря наличию кремния рекомендуется для лечения при **туберкулезе легких**.

В аптеках продается трава хвоща полевого в брикетах. Берут ее из расчета 1,5 дольки брикета на 200 мл кипяченой воды, кипятят 30 мин, охлаждают при комнатной температуре, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Экстракт хвоща входит в состав комплексного препарата **марелин**, назначаемого при **заболевании почек** и **мочеточников**.

**Внимание**

Длительный прием хвоща полевого вызывает умеренное подкисление мочи, поэтому больным со стойкой кислой реакцией мочи во избежание усиления кристаллизации уратов требуются дополнительные меры ощелачивания. При остром нефрите хвощ не рекомендуется.

Рецепты народной медицины

Свежий сок из травы назначают в составе комплексного лечения **туберкулеза легких** и **кожи**. Растение собирают рано утром до обсыхания росы, моют в проточной воде, дают стечь, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Отжатый сок кипятят 2–3 мин. Хранят холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды.

При **воспалении слизистых оболочек** рот и горло полощут настоем травы хвоща. Для его приготовления 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивают 1 сутки.

Хвощ полевой

При **пористой и жирной коже** с вышеуказанным настоем на ночь делают примочки.

Кровоостанавливающий эффект достигается употреблением вина из хвоща: 15–20 г полевого хвоща настаивать в 1 л белого вина в течение 7–10 дней. Принимать утром натощак по 100–150 мл.

Наружно это вино можно использовать как **очистительный лосьон**.

Порошок, приготовленный из хвоща и растворенный в кипяченой воде (30–50 г на 1 л воды), эффективен при **поносе, кровохарканье**, как **мочегонное** и **регулирующее менструации средство**. Принимать по 150 мл утром и вечером.

При **заболеваниях легких, почек** и при **кровотечениях** принимать внутрь в виде чая (4 ч. ложки на 2 стакана кипятка, пить глотками в течение дня). При **ангине** использовать как полоскание.

Сок (1 ст. ложка 3 раза в день) дает хороший эффект при лечении больных **хронической сердечно-сосудистой недостаточностью**.

Отвар травы **усиливает работу сердца** и **очищает коронарные сосуды** от излишков холестерина. Для приготовления отвара 4 ст. ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 15 мин, настаивают 45 мин, процеживают, добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Очень полезен отвар для людей пожилого возраста.

При **зубной боли** теплым отваром травы полоскать больное место, стараясь подольше задержать отвар. Остывший во рту отвар менять от 3 до 5 раз.

Настой: 4 ч. ложки сухой травы на 2 стакана кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при **подагре, ревматизме**.

При **атонии мочевого пузыря** (наблюдается в основном при аденоме предстательной железы) используется отвар хвоща в качестве добавки к местным, реже общим ваннам, а также для обертываний и компрессов. Для местной ванны: 100–200 г сушеного хвоща смешать с 2 л холодной воды, варить в течение 1 ч, процедить и вылить в ванну.

По другим рецептам траву заливают холодной водой, кипятят 30 мин и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны нужно взять 750 г хвоща, для половинной – 375 г, для сидячей – 250 г.

При **болезни предстательной железы** делать 2 раза в день 2-часовые компрессы из хвоща полевого на область живота (можно сделать на ночь). Две полные горсти травы хвоща высыпать в сито и подвесить над кастрюлей с кипящей водой. Когда пар прогреет траву, высыпать содержимое на чистую льняную салфетку и, завернув, положить на живот и прибинтовать к телу. Во время этой процедуры лежать в постели под теплым одеялом.

При **кишечной колике** делать вышеописанный компресс на область живота.

При **геморрое** 2 ч. ложки измельченной травы заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Выпить глотками в течение дня.

При **дерматите аллергическом** применяют в виде примочек настоев травы 1:10.

При **слабых деснах**: 1 ст. ложку травы кипятить 30 мин в 200 мл воды, процедить. Применять для полосканий.

При **дизентерии бактериальной** 4 ч. ложки травы настаивать в 400 мл горячей кипяченой воды, процедить. Теплый настой выпить глотками в течение дня.

При **желтухе** 1 ст. ложку измельченной травы заварить в 400 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в сутки.

При **камнях в почках** 1 ч. ложку травы заварить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин и выпить утром натощак. Через 30 мин позавтракать. Пить в течение 2–3 месяцев, не пропуская.

При **менструальном кровотечении**, связанном с нарушением менструального цикла, 1 ст. ложку хвоща заварить в 200 мл кипятка и пить по 50 мл через каждые 2–3 ч. Если кровотечение уменьшилось, перейти на питье трижды в день. Те же рекомендации применимы к обильной менструации.

При **маточных кровотечениях** помогает свежий сок травы, принимаемый по 1 ч. ложке 4–5 раз в день.

При **неврите седалищного нерва** 50 г травы настаивать сутки в 600 мл холодной воды, процедить. Употреблять для компрессов.

Отвар: 2 ст. ложки травы заливают 0,5 л воды, кипятят 30 мин, настаивают. Этим отваром можно обрабатывать **раны** и полоскать ротовую полость и горло при **фарингите, ангине**.

Отвар: 30 г сухого хвоща на 1 стакан воды. Принимают по 2–3 стакана в день. Считается, что употребление отвара удаляет **почечные камни**, уменьшает **боль в области мочевого пузыря**, увеличивает **выделение мочи**, уменьшает **отеки** и **опухоли**, уменьшает **количество белка в моче**, **очищает мочеточники** от всяких шлаков.

При **гноящихся ранах** использовать для компрессов отвар травы (1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка, кипятить 30 мин на медленном огне, процедить).

При **цистите** 2 ст. ложки с верхом травы хвоща полевого залить 1 л воды. Кипятить 10 мин, дать настояться, укутав 20 мин, процедить. Траву сложить в льняной мешочек и в теплом (почти горячем) виде прикладывать на низ живота. Отвар принимать внутрь по 200 мл 2–3 раза в день.

При **язве варикозной** использовать в виде местных ванн отвар: 100–200 г сушеного хвоща смешать с 2 л холодной воды, варить 1 ч, процедить и вылить в ванну.

При **язвенном стоматите** применять в виде полосканий свежий сок хвоща полевого.

Цикорий обыкновенный

При **диабете** принимают отвар травы. Для этого берут 30 г хвоща, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5–7 мин, затем настаивают 2–3 ч. После процеживания принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

Препараты хвоща рекомендуют при **отравлениях свинцом** и для профилактики **инфекционных заболеваний**. Сок свежего растения: по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Отвар травы: 2 столовые ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, нагревать на водяной бане 30 мин, настаивать 10 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.

При **гипертонической болезни, атеросклерозе**, при **послеродовом пониженном тонусе матки** употребляют настой травы: 20 сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1/2–3/4 стакана 3 раза в день после еды.

При **сердечных отеках** и **ишемической болезни сердца, пневмонии, плеврите, экссудативном плеврите** применяют сок растения по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Настой травы: 4–5 ст. ложек сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Использовать для полоскания горла при **хроническом тонзиллите**.

Отвар травы: 2 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Использовать для промывания ноздрей при **носовом кровотечении**.

Сок пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день при **почечном кровотечении**.

Настой травы: 2 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Использовать для примочек при **воспалении глаз**.

Настой травы: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2–4 раза в день при **злокачественных новообразованиях**.

При усиливающихся недомоганиях при **раке желудка** рекомендуется компресс на область живота из хвоща 2 раза в день на 2 ч. Компресс делается так же, как при болезни предстательной железы, при атонии мочевого пузыря (см. выше).

Цикорий обыкновенный

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Цикорий содержит силы Юпитера и Меркурия.

Цикорий обыкновенный – *Cichorium intybus* L. – многолетнее зеленое или немного сизоватое травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с хорошо развитым стержневым корнем, содержащее во всех вегетативных органах млечный сок.

Прикорневые листья крупные, в очертании обратнойцевидные, струговидно-перистораздельные, реже цельные, но с зубчатым краем, темно-зеленые, у основания постепенно суженные в черешок. Стебель прямостоячий, высотой 20–120 см, ветвистый

**Факт**

Цикорий обыкновенный – евразийский вид, занесен и на другие континенты. В России это довольно распространенное растение почти во всей европейской части и на юге Западной Сибири. Растет на пустырях, обочинах дорог и полей, в канавах, по сорным местам в населенных пунктах, на лугах, по склонам речных долин.

Лекарственное значение**Факт**

Для получения цикорийного «кофе» корни режут на куски, обжаривают и размалывают в порошок. При обжаривании инулин и другие сахара частично карамелизуются, благодаря чему заваренный кипятком порошок дает густую кофейную окраску и своеобразный запах. Одно время в нашей стране был налажен выпуск густого сиропа цикория, удобного для использования, так как для получения готового напитка требовалось всего ложечку этого сиропа залить кипятком. «Кофе» из корней цикория рекомендуют пить вместо натурального кофе при некоторых болезнях сердца, в частности, при тахикардии и аритмии.

в средней и верхней части. Ветви сильно отклонены в сторону, часто располагаются почти горизонтально. Стеблевые листья ланцетные или яйцевидно-ланцетные, сидячие, стеблеобъемлющие, со стреловидными ушками.

Соцветия цикория – сидячие корзинки диаметром 2,5–4,5 см, расположенные поодиночке на верхушках стеблей и ветвей. Все цветки в корзинке язычковые (т. е. их лепестки срослись в пластинку с 5 зубчиками), обоополье, голубой окраски, реже белые, с короткой трубкой и длинным пятизубчатым отгибом. Плоды – продолговатые ребристые коричневые семянки длиной 2–3 мм, с небольшим хохолком. Цветет и плодоносит с июня до октября.

В народной медицине нашли употребление и надземные части, и корни цикория. Корни выкапывают в сентябре-октябре после дождя, когда почва мягкая, промывают, режут, сушат в сушилке или печи при 60–70 °С. Корни можно обжарить. Цикорий при обжарке выделяет много газов; затвердевает не сразу, а лишь после того как его вынут из духовки и остудят. Правильно обжаренные корни легко крошатся, имеют хорошо просохшую сердцевину. Темный цвет настою придают сахара, которые при обжарке корня превращаются в карамель.

Надземную часть заготавливают во время цветения. Стебли режут на несколько частей и сушат на солнце. Хранят в закрытой деревянной таре до 2 лет.

Корни заготавливают осенью, а надземную часть растения – летом, во время цветения. Корень содержит горькое вещество, инулин, сахара, белки, минеральные соли, витамины и другие вещества. При приеме внутрь он повышает **аппетит**, улучшает **обмен веществ, пищеварение, действует успокаивающе, противовоспалительно** и **мочегонно**, тонизирует **работу сердца**, сдерживает рост **злокачественных опухолей**.

Внутри цикорий принимают для улучшения **функциональной деятельности желудка**, при **гастритах, заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре, увеличении селезенки** и ее **опухолях, заболеваниях почек, сахарном диабете, анемии, бронхиальной астме, водянке, общем упадке сил, истерии**, наружно его используют при лечении **экзем, фурункулов**, при **кожных сыпях, застарелых язвах и ранах**.

На Кавказе в качестве **ранозаживляющего средства** применяют смолообразную массу, получаемую при нагревании стеблей.

В Средней Азии с давних пор **гнойничковые заболевания кожи**, застарелые **язвы** лечат золой цикория.

Компрессы из свежей травы цикория рассасывают **кровоизлияния** в области глаз и под кожей. Сок цикория в качестве наружного средства применяют при **злокачественных опухолях**.

Цикорий обыкновенный

Рецепты народной медицины

Настой и отвар из корней широко используют как горечь для возбуждения **аппетита** и улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта при **гастритах, энтеритах, колитах, сопровождающихся запорами**. Для приготовления настоя берут 1–2 ч. ложки измельченных корней, заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение нескольких часов. Остывший настой отфильтровывают. Отвар готовят в пропорции 1 ч. ложку сырья на 1 стакан кипятка, кипятят 30 мин, остужают и фильтруют. И настой, и отвар пьют по 1/3–1/2 стакана перед едой.



Внимание

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки потребление лекарств из цикория противопоказано.

При **зубной боли** 1 ст. ложку раздробленного сухого корня на 200 мл подкисленного кипятка, настаивать 10 мин. Этот крепкий настой применять в теплом виде для полоскания больного зуба при сильных болях.

Можно также пожевать свежевыкопанный корень цикория, предварительно очистив его.

При **геморрое** 1 ч. ложку цикория настаивать в 200 мл кипятка, подсластить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день перед едой.

При **гепатите** 2 ст. ложки цикория заварить 500 мл кипятка, положить в отвар 2 ст. ложки меда и 1 ч. ложку фруктового уксуса или лимонного сока. Отвар принимать в горячем виде вместо кофе без ограничений.

При **себорейном дерматите** 1 ч. ложку измельченного корня залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин. Использовать для повязок, ванн, примочек.

При **легочном кровотечении** 1 ч. ложку травы залить 200 мл кипятка, дать настояться. Добавить по вкусу сахар и выпить в 2 приема перед едой.

При **нервном возбуждении, при психических заболеваниях** готовят настой из 1–2 ч. ложек измельченных корней в 200 мл кипятка. Настой процедить и пить остывшим по 70–100 мл перед едой.

При **болях в животе**, связанных с заболеваниями кишечника, прикладывают компресс на больное место из свежих листьев или отвара. Для приготовления отвара берут 20 г измельченного сухого корня на 0,5 л кипятка, кипятят 15–20 мин, настаивают, процеживают.

Фурункулез, экзему, аллергические дерматиты лечат соком цикория.

При **малокровии** принимают свежий сок по 1 ч. ложке на 1/2 стакана молока 3 раза в день. Для получения сока срезают молодые побеги в период цветения или бутонизации (верхушки длиной 15–25 см), хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают и кипятят 1–2 мин на слабом огне. Курс лечения – 1–1,5 месяца.

Сок цикория пьют с молоком (20 капель на 1/2 стакана) 3 раза в день при **отеках** и **водянке**.

На **панариций** накладывают кашицу из свежих листьев 2 раза в день, плотно прибинтовывая.

Факт

В России преимущественное распространение получил корневой цикорий, а основным районом его выращивания до настоящего времени остается Ярославская область. В Западной Европе, особенно в Бельгии и Голландии, широко культивируют салатный цикорий. В пищу идут прикорневые листья растений первого года жизни. В России салатные сорта выращивают в ограниченном масштабе.

Это интересно

В Ботаническом словаре П. Седира читаем: «Корень (цикория) может служить могущественным средством от порчи, но собирать его нужно с соответствующими церемониями: в день рождения Иоанна Крестителя, до восхода Солнца, стоя на коленях, прикоснуться к корню золотом и серебром, а потом мечом Иуды Маккавея вырвать из земли с клятвами и другими церемониями. Будучи собран при Юпитере в Стрельце или Солнце во Льве и притом в час Венеры, он получает свойства заживлять язвы и раны и способствует образованию рубцов».

В народной медицине Болгарии корни цикория употребляются в виде отвара как средство для **возбуждения функции пищеварительной системы**, против **малярии, язвы желудка**, как смягчительное средство при **ангине, воспалении дыхательных органов, затрудненном мочеиспускании**. Отвар приготавливают из 1 ч. ложки корней на 1 стакан кипятка, кипятят 30 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Хороший лечебный эффект наблюдают при лечении крепким отваром корней или травы с корнями больных с **отеками сердечного происхождения**. В этих случаях отвар готовят из 1 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан воды и принимают 3 раза в день по 1/3 стакана.

При **опухоли селезенки** принимать настой из корней дикого цикория: 1–2 ч. ложки измельченных корней на 200 мл кипятка. Процедить, пить остывшим по 70–100 мл перед едой.

При **плешивости** пить настой по 200 мл 2–3 раза в день. Можно принимать готовый экстракт цикория 1/4–1/3 ч. ложки на 1 стакан кипятка. Размешать и пить как чай, с медом или сахаром.

Листы, заваренные кипятком, прикладываются наружно как припарка на **опушие места**.

При **циррозе печени** с неврастением принимают настой: 1–2 ч. ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка. Процедить, пить остывшим по 70–100 мл перед едой. Можно принимать отвар. Его готовят из 1 ч. ложки корней на 200 мл кипятка, кипятят 30 мин, процеживают, принимают как настой.

При **остром энтерите** 1–2 ч. ложки измельченного корня залить 200 мл кипятка, после настаивания процедить и пить остывшим по 70–100 мл перед едой.

При **гипертонической болезни, умственном переутомлении, при хроническом гепатите, холецистите, желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите, при воспалении почек, нефритах, ночном недержании мочи** принимают отвар травы: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Настой травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день для **стимуляции сердечной деятельности, при сердечных отеках и аритмиях**.

Отвар корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана перед едой как **общеукрепляющее средство**.

Отвар корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Использовать в виде повязки на **больные суставы**.

Рспаренную траву прикладывать к **больным суставам** в виде компресса.

Чернокорень лекарственный

Отвар корней и травы: 4 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Использовать для обработки **гнойных ран, кожной сыпи, угрей, фурункулов, экзем, гнойничковых заболеваний кожи.**

Зола из растений помогает в виде присыпки и мази при застарелых **язвах, лейшманиозе.**

Чернокорень лекарственный

Ботаническая характеристика

Чернокорень лекарственный — *Cynoglossum officinale* L. — многолетнее или двулетнее серовато-опушенное травянистое растение из семейства бурачниковых высотой 30–100 см, с толстым стержневым корнем темной окраски.

Стебель прямостоячий, бороздчатый, густо облиственный, ветвящийся в верхней части. Листья ланцетные, снизу почти войлочные.

Цветки поникающие, на длинных цветоножках, с буро-красным трубчато-воронковидным венчиком диаметром 5–7 мм, собраны в густые завитки, образующие общее метелковидное соцветие на верхушке стебля. Плод сухой, распадающийся при созревании на 4 орешка. Цветет все лето, с мая до сентября, соответственно плоды созревают в разное время, начиная с июня.



Это интересно

Согласно П. Седиру: «Если носить его (чернокорень) на себе, то он разрушает антипатию и вражду и способствует возврату симпатии».

Лекарственное значение

Чернокорень лекарственный используется только в народной медицине. Лекарства делают как из надземной части, так и из корней. В корнях и семенах растения содержатся алкалоиды циноглоссин, циноглоссеин, глюкоалкалоид кансолидин, инулин, смолы, горечь, эфирное и жирное масло. Выяснено, что алкалоид циноглоссеин обладает слабым курареподобным действием.

Трава заготавливается во время цветения растения, а корни — осенью.

У препаратов из корня обнаружено **седативное** и **гипотензивное действие** и свойство стимулировать **перистальтику тонкого кишечника**. Тибетская медицина считает, что чернокорень обладает **ранозаживляющим действием**, высушивает **гной**, лечит **болезни от эктопаразитов**, а также **опухоли женской половой сферы** (при спринцевании).

В народной медицине многих стран чернокорень широко использовался при различных заболеваниях как **болеутоляющее, противосудорожное средство**.

Чернокорень относится к числу растений, обладающих способностью отпугивать грызунов. Поэтому сок корней, трава, цветки используются для защиты жилищ человека от мышей и крыс. Мыши настолько не выносят запаха чернокорня в свежем виде, что убегают из того дома, где это растение имеется, и даже бросаются с кораблей в воду, если только чувствуют его запах. Действует корень растения и на клопов.



Астроботаника

Чернокорень — растение Марса.

Рецепты народной медицины

Настой травы (или корней) в небольших количествах назначают при **поносах**, как успокаивающее средство при **болях в желудке и кишечнике**, при **кашле, кровохарканье**. Одну ложку травы (или корней) залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1/2 ч. ложке 3 раза в день.



Факт

Чернокорень лекарственный – растение с евразийским ареалом, занесенное в Северную Америку. В России встречается во многих областях, на юге довольно часто, к северу редееет. Растет на мусорных местах и пустырях в населенных пунктах, свалках, откосах железных и шоссейных дорог, в канавах, по берегам водоемов.

Отвар корней в виде местных ванн, обмываний, примочек используют при **переломах костей** как средство, притупляющее суставные и костные боли и способствующее быстрому срастанию костей. В виде примочек при **воспалительных процессах кожного покрова, фурункулах, ожогах, ранах, укусах змей, бешеных собак**. Четыре столовые ложки корня залить 1 л воды, довести до кипения, прокипятить в течение 15 мин, настаивать в закрытой посуде 12 ч, процедить.

Вышеприведенный отвар применяют в виде обмываний, примочек, компрессов при **кондиломе ануса, жировиках, злокачественных опухолях**.

Сухим порошком чернокорня присыпают **укусы змей и бешеных собак**.

Листья чернокорня обварить кипятком, измельчить, завернуть в марлю. Подушечки применять как обезболивающее средство при **артритических, ревматических, подагрических болях**.

Сок из корня растения используют наружно при **раке кожи**. Измельченные его части идут на изготовление припарок, которые тоже прикладывают к опухолям, поскольку сок чернокорня обладает способностью разрушать эпителий, отторгать омертвевшие его части. На их месте появляются новые клетки эпителия, образуется рубец.



Внимание

Внутреннее употребление препаратов чернокорня лекарственного как ядовитого растения требует большой осторожности.

Чистотел большой

Ботаническая характеристика

Астроботаника

Чистотел большой содержит силы Солнца, Марса, Луны, Прозерпины. Собирают на третьей фазе Луны, на закате Солнца, растения, находящиеся в затемненных местах.

Чистотел большой – *Chelidonium majus* L. – многолетнее травянистое растение из семейства маковых с коротким корневищем и пучком отходящих от него корней.

Стебли прямостоячие, высотой до 90 см, ветвистые, густо облиственные. Листья длиной до 20 см, перисторассеченные на яйцевидные доли или лировидно-перистые, сверху зеленые, снизу сизые, нижние – с длинными черешками, верхние – сидячие.

Цветки крупные, диаметром до 2 см, снабжены тонкими цветоножками длиной до 3 см, собраны в зонтиковидные соцветия. В каждом цветке 2 зеленых чашелистика, 4 ярко-желтых лепестка, много тычинок и пестик с верхней завязью. Плоды – длинные линейные коробочки размером до 6 см, похожие на стручки, с многочисленными черно-коричневыми семенами, снабженными

Чистотел большой

ми мясистым придатком. Все части растения содержат оранжевый млечный сок. Стебли, листья, цветоножки легко ломаются, на местах сломов обильно выступает млечный сок. Цветет с мая до конца лета, плоды созревают в июле—сентябре.

Лекарственное значение

Народное название его — чистуха, желтомолочник, бородавочник, собачье мыло и др.

Древние греки, заметившие, что цветение чистотела совпадает с прилетом ласточек, назвали его «ласточкиной травой». Русское название «чистотел» связано с использованием в народной медицине сока этого растения при кожных заболеваниях.

Все части чистотела содержат алкалоиды, их свыше 20. В корнях их в 2 раза больше, чем в надземных частях. Хелидонин — алкалоид, близкий по строению к папаверину и морфину. В траве обнаружены следы эфирного масла, много аскорбиновой кислоты, каротина, флавоноиды, сапонины, горечи, органические кислоты. В млечном соке содержатся смолистые вещества, жирное масло. В семенах определяют до 68% жирного масла.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Траву собирают в мае-июне в фазе цветения в сухую погоду, срезая или обламывая ветки на высоте 10–15 см от земли. Сушат на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией либо в сушилке при 50–60 °С, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье при сгибании ломается, а не гнется. Хранят в мешках или деревянной таре до 3 лет.

Препараты чистотела обладают *противовоспалительным, противозудным, противомикробным, противоаллергическим, ранозаживляющим, болеутоляющим, мочегонным, желчегонным, противосудорожным и прижигающим свойствами*. Они существенно снижают и предупреждают развитие некоторых *грибковых заболеваний*, оказывают *антивирусное действие*.

При внутреннем употреблении это растение вызывает некоторое замедление *пульса* и понижает *артериальное давление*. Применяется при *стенокардии, гипертонической болезни*, при различных *заболеваниях, сопровождающихся спазмами мускулатуры*, при *раке желудка* действует как обезболивающее.

Наружно сок из свежей травы применяется для прижигания *бородавок, кондилом*, при *папилломатозе гортани* и начальных формах *красной волчанки*. Ввиду ядовитости растения лечение им необходимо начинать с небольших доз или в смеси с другими растениями.

Вот что пишет о свойствах чистотела Одо из Мена:

Сок чистотела в цвету вместе с медом на воздухе варят, варят на легком огне, пока пены не выпустит всей он и густотой своей наподобие меда не станет. Средства для глаз, говорят, не найдется полезней, чем это, Тьмой пораженных, и надо глаза им намазывать часто.

Корень его растирают, мешая с укропом, и вместе с белым вином принимают все те, кто страдает желтухой; как уверяют, растертый он боль прекращает зубную. Если из листьев толченых его изготовить припарку вместе с вином, от нее, говорят, истребляются пятна.



Внимание

При передозировке наблюдается острое воспаление желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, понос) и угнетение дыхательного центра. В случае появления первых признаков отравления необходимо безотлагательно промыть желудок и обратиться к врачу.

Факт



Трава чистотела имеет выраженные инсектицидные свойства. Ее используют для борьбы с вредителями овощных и садовых культур. Пользуются в таких случаях либо порошком из сухой травы для опыливания растений, либо настоем из травы для опрыскивания, либо траву чистотела кладут на кучи сжигаемого мусора и дымом окуривают сады и огороды.

Рецепты народной медицины

Порошком травы чистотела присыпают **труднозаживающие язвы, инфицированные раны** или обкладывают их свежими листьями.

При лечении **гастритов** и **язв** нередко эффективным оказывается сок чистотела. Его консервируют следующим образом: в 1 л свежего сока добавляют 250 мл спирта или 0,5 л водки. Настаивают 1 сутки и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

При **гипертонии** иногда помогает сок чистотела. Верхушки (15–20 см) цветущего растения пропустить через мясорубку, отжать сок и оставить его бродить, накрыв двумя слоями марли. Когда исчезнет запах и появится пленка плесени, нужно снять ее и принимать настой от 5 до 10 капель в зависимости от возраста больного.

Женщинам, страдающим **кандидомикозами** (в просторечье «молочница»), нужно спринцеваться отваром чистотела, промывать раны, делать компрессы и т. д. Отвар: 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей или 1 ст. ложку сухой травы, залить 1 л крутого кипятка, 3 мин варить, настаивать 1 ч, процедить.

При **инсульте** 1 ст. ложку измельченных сухих листьев заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение 2–3 недель.

При **мастопатии** 1 ч. ложку сушеных листьев развести в 2 ч. ложках топленого масла. Полученной мазью смазывать больные места.

Для лечения **глазных болезней (трахома, бельмо)** Авиценна рекомендовал варить сок чистотела с медом в соотношении 1:1 на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и пока сама смесь не станет похожей на мед. Этой смесью смазывать глаза.

Сок чистотела иногда принимают по 1–2 мл с водой и медом как **болеутоляющее, успокаивающее средство**.

Настой: 1 ст. ложка цветущей травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день при **заболеваниях печени** и **желчевыводящих путей**.

Чистотел большой

Мазью из сока чистотела на козьем сале арабы лечат **наружные язвы**.

Мазь, называемая плантазан Б, излечивает **начальные формы кожного туберкулеза, псориаз, рак кожи, волчанку, мозоли** (чистотел – 10 г, вазелин – 10 г, ланолин – 10 г, карболовая кислота 0,25% – 10 капель). Карболовая кислота необходима для предупреждения развития плесени. Мазь накладывает на пораженное место, через 2–3 дня смывается.



Факт

Чистотел большой имеет обширный ареал, занимающий многие регионы Евразии, занесен и на американский континент. В нашей стране встречается чистотел почти во всех районах европейской части и Сибири, за исключением Крайнего Севера. Произрастает в разреженных сырых лесах (особенно пойменных), оврагах, по берегам водоемов, на окраинах болот, в кюветах, канавах, у заборов и скотных дворов, на мусорных местах и свалках, в садах и огородах. Предпочитает тенистые местообитания с богатой азотом почвой.

При **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки** полезен настой чистотела: растение (вместе с корнем) хорошо вымыть, мелко порезать, положить в сосуд до его половины, заполнить сосуд кипятком, настаивать 1 ч, процедить. Пить утром по 1/2 стакана натощак и днем. Курс лечения – 2–3 недели.

Настой: 1 ч. ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **подагре, ревматизме, хроническом полиартрите**. Точно соблюдать дозировку.

Чистотел обладает **противоопухольевым действием**, рассасывает **рубцы после инфарктов и инсультов**: 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. Настаивать 15 мин в термосе. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

При **одышке** пьют настой из травы чистотела (15 г на 1 стакан кипятка) по 3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

При **легочных заболеваниях и туберкулезе** пьют настойку из травы и цветков (100 г травы на 0,5 л 70%-ного спирта, настаивать 7 дней) по 20 капель 3 раза в день.

Для удаления **бородавки** ее нужно смазывать 4 раза в день соком чистотела. Самый лучший сок – оранжевый – около корня. После того как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее нужно аккуратно срезать маникюрными ножницами и продолжать смазывать, пока бородавка не исчезнет окончательно.

При **водянке**, особенно **брюшной**, принимают 4 раза в день по 50 мл настоя чистотела из 10–15 г травы на 200 мл кипятка.

При **миозите** пользуются мазью из свежего сока чистотела: 1 часть сока на 4 части вазелина, или берут порошок чистотела вместо сока и натирают болезненные места.

Настой травы рекомендуется при **болезнях печени и желчного пузыря, склерозе головного мозга, сердечной астме, эмфиземе легких, бронхиальной астме**, при **холециститах и ревматизме**. Настой готовят из мелко нарезанной травы. 10 г травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день. Сок принимают внутрь не более 1 мл 1 раз в день.

При **полипах мочевого пузыря и уретры** 1 ст. ложку чистотела залить 500 мл кипятка (суточная доза), дать настояться и принять в три приема

в течение дня за 20–30 мин до еды в теплом виде. Курс лечения – 1–2 месяца, через несколько месяцев лечение повторить.

При **раке желудка** 5 г травы поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, закрыть крышкой, нагреть на кипящей водяной бане 15 мин, процедить. Оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Раствор хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить по 70–100 мл 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

При **судорогах** принимают по 2–3 ст. ложки настоя чистотела из 10–15 г травы на 200 мл кипятка, или по 10–15 капель 3 раза в день настойку из 10–15 г травы на 200 мл водки.

При **онкологических заболеваниях** пьют сок чистотела с молоком по схеме: от 1 капли, ежедневно прибавляя по одной, до 20 и затем убавляя по 1 капле.

Существует методика лечения **рака печени** соком чистотела с водкой (1:1). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая водой.

Для лечения **псориаза** 1,5 ст. ложки чистотела и 1,5 ст. ложки фиалки трехцветной залить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Принять всю дозу в течение дня одновременно с горячими ваннами из отвара чистотела (на 12 л кипятка берется 300 г сухой или 500 г свежей травы, настаивают 1 ч, процеживают).

Настой: 2–3 ч. ложки травы на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день – при **заболеваниях печени, стенокардии**.

Настой по 1/3 стакана 3 раза в день рекомендуется для лечения **неоперабельного рака**. Этот же настой в той же дозе, по 2–3 дня в месяц, рекомендуется для профилактики рака. Лечение должно назначаться врачом.

Настой травы: 3 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, довести до кипения, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Полезно при **вегетососудистой дистонии, неврозах, судорогах**, при **болезни селезенки, катаре кишечника, язвенном колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносе, цистите, дисменорее, тиреотоксикозе**.

Отвар травы: 3 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 л горячей воды, кипятить 20 мин, процедить. Использовать для спринцевания при **трихомонадном кольпите и эрозии шейки матки**.

Настой травы: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/4–1/2 стакана утром и вечером при **аллергическом диатезе**. Настой можно использовать в виде примочек.

Для лечения **носоглотки, папилломы гортани, гайморовых пазух** сок закапывают пипеткой по 1–2 капли. Будет немного щипать, но через 2–3 мин все пройдет, тогда нужно снова капать сок, и так использовать 1–2 пипетки на процедуру. Ежедневно делать 1–2 процедуры.

Шандра обыкновенная

Шандра обыкновенная

Ботаническая характеристика

Шандра обыкновенная – *Marrubium vulgare* L. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных высотой 30–60 см.

Стебель прямостоячий, четырехгранный, полый, опушенный прижатыми волосками, иногда ветвистый. Листья супротивные, округло-яйцевидные, морщинистые, сверху зеленые, снизу беловато-войлочные, городчато-зубчатые по краям, с короткими черешками.

Цветки мелкие, с шиловидными отогнутыми прицветниками, располагаются мутовками в пазухах верхних листьев. Чашечка с 10 шиловидными крючкообразно загнутыми зубцами, из которых 5 длиннее остальных; венчик белый, двугубый, верхняя губа двуплостная, нижняя – с 3 лопастями; тычинок 4, они короткие, не выступают из трубки венчика; пестик с верхней завязью. Цветет в июне–сентябре, плоды созревают в августе–октябре.

Астроботаника

По Рафаэлю, шандра управляется Меркурием, правящей планетой в Близнецах и Деве.

Лекарственное значение

Шандра обыкновенная применяется главным образом в народной медицине. Используется надземная часть растения в стадии цветения. В ней содержится 0,3–1% горького вещества маррубина, около 7% танина, 0,05% эфирного масла, смолистые вещества.

Факт

Шандра обыкновенная – евразийско-североамериканский вид. Произрастает во многих районах России. Растет на пустырях и сорных местах в населенных пунктах, под заборами, на межах, в карьерах, под обрывами, на старых свалках.

Во время бутонизации и начала цветения растений срезают верхнюю часть надземных побегов шандры. Затем их связывают пучками и подвешивают для сушки на воздухе в тени. Чтобы получить действительно хорошее сырье, не следует брать грубые нижние части стеблей. Готовое сырье имеет слабый аромат и горький вкус. Хранят в стеклянных банках с хорошо закрывающимися крышками не более 2 лет.

Настой травы шандры обыкновенной обладает **спазмолитическим, седативным, антиаритмическим** и **гипотензивным действием**, приближаясь в этом отношении к препаратам боярышника.

Шандра способствует выделению мокроты при **воспалениях дыхательных путей**, при **остром и хроническом бронхите, коклюше, старческой и спастической астме**. Рекомендуются также при **заболеваниях печени и желчного пузыря**, при **желтухе, желудочных и кишечных воспалениях**, при **болезненных и недостаточных менструациях у больных анемией**.

Вот что пишет о лечебных свойствах шандры Одо из Мена:

...Отвар из растения или
Только из семени, лечит в питье превосходно чахотку.
Это питье от различных недугов груди применяют,
Но эффективней оно, если с ним сочетается ирис;
Взятое так, помогает астматикам, гонит и кашель.
Может ускорить и роды, а также послед изгоняет;

Если же мед примешать к белой шандре – очистятся раны. Способом тем же она лечит язвы, что ткань разъедают; Шандра, коль выпить ее, боль в боку, говорят, унимает.

Рецепты народной медицины

Для лечения **желтухи** применяется настой: 2 ч. ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом холодной воды и выдерживают в течение 3–4 ч (суточная доза). Принять в 3–4 приема или же порошок – 4 г сырья в 2–3 приема в день.

При **астме старческой** 2 ч. ложки сухой травы настаивать в 400–600 мл холодной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день, подсластить по вкусу.

При **истощении** 2 ч. ложки сухой травы настаивать 2 ч в закрытом сосуде в 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

Настой травы: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан холодной воды, настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды при **остром** и **хроническом бронхите, коклюше, бронхиальной астме, пневмонии**.

Сок шандры вместе с медом полезно прикладывать в виде пластыря к **злокачественным язвам**.

Отвар: 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают, доводят объем до исходного. Применяют наружно в виде ванн – при **кожных высыпаниях у детей**.

Отвар с сахаром: 100 г травы заливают 750 мл горячей воды, кипятят 30 мин, уваривая содержимое до 500 мл, процеживают и добавляют 50 г сахара. Применяют от **кашля**.

Кто страдает от **недугов желчного пузыря**, тому приносит облегчение смесь из травы шандры (2 части), листьев мяты перечной (1 часть), корня одуванчика (1 часть), травы полыни (1 часть). 2 ч. ложки этой смеси заливают кипящей водой и настаивают 10 мин под крышкой. После процеживания настой готов к употреблению. Пьют 3 раза в день по 1/2–2/3 стакана не спеша, достаточно теплым, но не горячим.

Яснотка белая

Ботаническая характеристика

Яснотка белая, или глухая крапива, – *Lamium album* L. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с ползучими горизонтальными корневищами.

Стебли прямостоячие, высотой 20–60 см, четырехгранные. Листья супротивные, яйцевидные или сердцевидные, длиной до 10 см, короткоопушенные, остропильчатые по краю листовой пластинки, с черешками.

Факт



Яснотка белая известна прежде всего как лекарственное растение. Вместе с тем она хороший медонос, дающий много нектара и пыльцы. Молодые листья яснотки используют в пищу. Они богаты витаминами. По вкусу напоминают шпинат.

Лекарственное значение

С лечебной целью используют стебли, листья и цветки, заготавливаемые во время цветения.

В цветках содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, слизь, сапонины, органические кислоты, амины, холин. В листьях — флавоноиды, кофейная, кумариновая, феруловая, аскорбиновая кислоты, каротин, эфирное масло, алкалоидоподобное вещество ламиин.

Цветки собирают во время цветения в сухую погоду. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем, часто переворачивая. Листья собирают в первой половине лета. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 3–5 см. Сырье хранят в закрытой таре не более 1 года.

Факт



Яснотка белая встречается почти по всей территории умеренного и холодного поясов Северного полушария. В России довольно обычна почти по всей территории европейской части России, а также в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в населенных пунктах, под заборами, в запущенных садах, у дорог, в оврагах, среди кустарников, в осветленных лесах, на опушках и полянах, по берегам водоемов.

Яснотка белая в нашей стране применяется довольно широко в народной медицине, а в странах Западной Европы — также и в научной медицине.

Растение обладает **противовоспалительным, тонизирующим, гипотензивным, седативным, спазмолитическим, кровоостанавливающим, слабым снотворным, отхаркивающим и улучшающим обмен веществ действием.**

Рецепты народной медицины

Отвар: 30 г листьев на 0,5 л воды довести до кипения, затем варить на слабом огне 2–3 мин, настаивать 1 ч, процедить. Использовать для спринцевания при **белях** и наружно для компрессов, примочек при **ранах, язвах, катаральной ангине, экземе**, а также при **крапивнице**.

От аллергии хорошо помогает настой: 1 ст. ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Затем процедить и принимать по 1/2–1/3 стакана в 2–3 приема.

При ангине, стоматите, зубной боли 1 ст. ложку цветков настаивать в 200 мл кипятка. Использовать для полосканий. Полоскать 4–5 раз в день.

При истерии принимать по 2–3 ст. ложки сока яснотки белой со столовой ложкой меда 3 раза в день.

При крапивнице 1 ст. ложку цветков или травы настаивать в 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день.

При метроррагии (маточные кровотечения, не связанные с менструальным циклом) 1 ст. ложку цветущих макушек или цветков на 200 мл кипят-

ка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день.

При **малокровии, различных кровотечениях** пьют сок по 1/3 стакана 3 раза в день.

Отвар из цветков: взять в соотношении 1:10, кипятить 5 мин. Настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при **белях, золотухе, крапивнице**.

Водный настой цветков применяют при **хроническом бронхите, бронхиальной астме, желтухе различного происхождения, гепатитах, нефритах, малярии, болезнях селезенки, носовых кровотечениях, при нервном возбуждении, истерии, бессоннице, фурункулезе**. Для приготовления настоя взять 1 ст. ложку цветков или измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/2–1/3 стакана 4–5 раз в день за 30–40 мин до еды.

Астроботаника

По Рафаэлю, яснотка белая, или глухая крапива, управляется Венерой, правящей планетой в Тельце и Весах.

Отвар из цветков (30 г на 1 л воды) назначается при **ожогах, фурункулах, кожных заболеваниях** для холодных компрессов.

Припарки из яснотки с солью народная медицина рекомендует делать на **раковые язвы**.

Настой: 1 ст. ложку цветущих макушек или цветков на 200 мл кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день при **маточных, легочных, почечных и носовых кровотечениях**.

Лечебный чай: 4–6 ч. ложек сырья на 2 стакана кипятка – суточная доза. Принимают равными порциями при **бессоннице, неврозах**.

Настой: 4–6 ч. ложек на 2 стакана кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 мин. Охлаждать при комнатной температуре 45 мин, процедить. Выпить в течение дня при **болях и расстройстве менструаций, при воспалении почечных лоханок, при спазме мочевого пузыря и трудном мочеиспускании у стариков**.

Свежий сок пить по 1 ст. ложке 4 раза в день при **ишемической болезни сердца, кровотечении из кишечника, поносе**, в том числе дизентерийного происхождения, при **заболеваниях верхних дыхательных путей, при уретрите, цистите, пиелите, маточном кровотечении, воспалении придатков**.

Отвар травы: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, настаивать ночь, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в тех же случаях.

Отвар цветков и листьев: 30 г сухого измельченного сырья на 1 л воды, кипятить 15 мин, настаивать 3 ч, процедить. Использовать для ванночек при **геморрое**.

Отвар травы: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при **воспалении печени, хроническом гепатите**.



Часть 10



Лесные лекарственные растения

Часть 10 «Лесные лекарственные растения» посвящена целебным растениям, произрастающим в разнообразных лесах, лесотундре, кустарниковых зарослях и других подобных местообитаниях, занимающих около двух третей необъятных просторов России.

Для удобства мы распределили растения на три группы (каждая группа составляет отдельную главу). В первой охарактеризованы деревья и те крупные кустарники, которые нередко имеют форму настоящего дерева (например, рябина и черемуха). Во второй группе представлены более мелкие древесные растения, которые к деревьям никак не отнесешь, — это типичные кустарники, кустарнички, полукустарники и древесные лианы. Третья группа «отдана» травам, обитающим чаще всего в лесных и окололесных фитоценозах, но нередко и выходящим за их пределы на луговые, степные и болотные местообитания.

Некоторые приведенные в книге рецепты поражают своей простотой и доступностью. Однако не увлекайтесь самолечением, а главное, не спешите ставить сами себе диагноз. Известно немало курьезных, а порой и трагических случаев, когда люди пытались излечиться от болезней, которых у них в действительности не было, и, наоборот, запускали лечение настоящей болезни. Наш совет — прежде чем что-то лечить, убедитесь у лечащего врача, что вы на самом деле страдаете этим недугом. Постоянно советуйтесь с ним о тех или иных лекарствах из растений, которые вы хотите попробовать, — не исключено, что у вас окажутся противопоказания, о которых вы не подозреваете.

Глава 10.1. Деревья и крупные кустарники

Аралия

Ботаническая характеристика



Это интересно

Запоминающаяся особенность аралии – ее чрезвычайная колючесть, из-за которой местные жители в Приморье и южном Приамурье, где она встречается в диком виде, зовут аралию чертовым деревом, или шип-деревом. Самые колючие – молодые растения, колючки имеются даже на черешках листьев.

Аралия маньчжурская – *Aralia mandshurica* Rupr. – небольшое листопадное дерево или крупный кустарник из семейства аралиевых высотой 5–12 м.

Дерево имеет оригинальную форму: стволы почти не ветвятся, а листья и соцветия скучены на верхушках стволов. Стволы прямые, диаметром 12–20 см, с желтовато-серой морщинистой корой, усажены многочисленными крупными острыми треугольными шипами, из-за чего растение справедливо считается одним из самых колючих в нашей флоре. Листья очень крупные, длиной до 100 см и шириной 40–60 см, дважды- или триждыперистые, с рассеянными шипами на черешках и главных жилках. Черешки буровато-красные, длиной до 20 см, сверху ярко-зеленые, снизу заметно светлее. Осенью листья становятся пурпурными, что придает аралии исключительную живописность.

В июле-августе на вершине каждого ствола появляется пучок из 5–8 крупных (длиной до 50 см) желтовато-белых кистевидных ажурных соцветий. Цветки мелкие, пятичленные, обоеполые или тычиночные, довольно невзрачные, но с приятным запахом. Они собраны в многочисленные мелкие зонтики, которые и составляют те оригинальные ажурные соцветия, которые так украшают аралию во второй половине лета. Не менее живописна аралия и когда цветение заканчивается, а на месте цветков созревают плоды – мелкие шаровидные сине-черные ягоды диаметром 3–6 мм, с 5 сплюснутыми с боков семенами. Плоды созревают в сентябре-октябре.

В пору плодоношения аралия вступает в 5–6 лет. Это быстрорастущее, но не очень долгоживущее растение. Общая продолжительность ее жизни не превышает 25–30 лет.

В диком виде аралия встречается на Дальнем Востоке, в Японии, Корее и на северо-востоке Китая. В России она распространена в Приморье, Приамурье, на Южном Сахалине, Курильских островах. Растет в подлеске и на опушках кедрово-широколиственных и других смешанных лесов. Быстро разрастается на лесосеках, лесных пожарищах, местами образует непроходимые колючие заросли.

Лекарственное значение

Аралия маньчжурская принадлежит к тому же ботаническому семейству аралиевых, что и знаменитый женьшень, и так же, как и женьшень, обладает **общеукрепляющими, тонизирующими, стимулирующими свойствами.**

**Факт**

Корни аралии содержат белки, крахмал, углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, алкалоиды. Из корней выделены тритерпеновые сапонины и аралозиды А, В, С, которые являются гликозидами олеандровой кислоты.

В качестве сырья используют корни растения. Корневая система у аралии поверхностная: большая часть корней располагается в верхних горизонтах почвы – не глубже 25 см. Заготовку проводят осенью. Берут корни диаметром 1–3 см (такими корнями обладают растения в возрасте от 5 до 15 лет). Часть корней обязательно нужно оставлять нетронутой, за их счет аралия со временем восстановится и окажется снова пригодной для заготовок. Повторно брать корни на том же участке можно не ранее, чем через 10 лет. Выкопанные корни очищают, разрубая на куски и сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилке при температуре 50–60 °С. Одревесневшие корни диаметром более 4 см, а также отмершие и загнившие нужно выбрасывать.

Из корней аралии фармацевтическая промышленность выпускает спиртовую настойку, а также препараты **сапарал** и **сафинор** в виде таблеток.

Препараты из аралии назначают в качестве тонизирующих средств при **умственном** и **физическом переутомлении, общей слабости**, для лечения **заболеваний периферической нервной системы**, лечения остаточных явлений после **травм черепа** и **после гриппа**. Они повышают аппетит, улучшают **сон, память, работоспособность**, нормализуют **сосудистый тонус** и **общее самочувствие**. Кроме того, показаниями к применению лекарств из аралии являются: **пониженная половая активность**, начальные стадии **атеросклероза сосудов головного мозга** и **гипотонии**. Аралозиды стимулируют **деятельность сердца** и **иммунную активность организма**.

Возбуждающее действие на центральную нервную систему препаратов из аралии даже выше, чем лекарств из женьшеня. Не рекомендуется принимать их в вечерние часы (может быть нарушение ночного сна).

**Внимание**

Лекарства из аралии – сильнодействующие лечебные средства, поэтому самолечение ими опасно. Людям с повышенной нервной возбудимостью и бессонницей, при лихорадочных состояниях, нарушениях сердечной деятельности, а также гипертоникам и больным эпилепсией они могут нанести ощутимый вред. Препараты из аралии нужно принимать только по назначению врача и именно в тех дозах, которые определил врач.

Рецепты народной медицины

Приготовление настойки в домашних условиях: на 20 г корней аралии взять 100 мл 70%-ного спирта, настаивать в темной склянке 2 нед., отжать, профильтровать, хранить в темном прохладном месте. Принимают настойку по 30–40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 20–25 дней. Настойку применяют при **астенических, невротических состояниях**, после **травм**, при **хронических неврологи-**

Береза

ческих заболеваний. Она улучшает общее самочувствие, повышает аппетит, работоспособность, стимулирует **деятельность нервной и сердечно-сосудистой системы**, способствует увеличению **жизненной емкости легких и мышечной силы**. Настойка показана в **период выздоровления, при депрессии, физическом и умственном переутомлении, импотенции, гипотонии**.

Береза

Ботаническая характеристика



Это интересно

Из древних летописей известно, что в языческие времена, когда славяне верили в лесных, водяных и небесных духов, была у них главная богиня по имени Берегиня – мать всех духов и богатств на Земле, а поклонялись ей в образе священного белого дерева – березы. У всех славянских народов береза – символ света, сияния, чистоты, женственности.



Это интересно

На Руси березовыми лучинами пользовались для освещения в избах. Они не очень быстро сгорают и дают яркое пламя почти без копоти и искр. О том, что чистоту в доме обеспечивают березовые веники и метлы, известно каждому россиянину. А березовые веники используют не только для подметания, но и в банях. Они значительно усиливают целебное и гигиеническое действие парной.

Береза повислая, или бородавчатая, – *Betula pendula* Roth (*Betula verrucosa* Ehrh.) – дерево из семейства березовых высотой 10–15 м (иногда до 25 м).

Корневая система располагается неглубоко, корень ветвящийся. Примечательной особенностью дерева является белая кора, правда, гладкой и белой она остается лишь на молодых стволах, а на старых кора сильно растрескивается и становится черно-серой, особенно в нижней части. Крона часто плакучая за счет повислых ветвей (отсюда и название – «повислая»). Молодые ветви усажены смолистыми бородавочками (отсюда название – «бородавчатая»). Белая гладкая береста появляется на дереве примерно с 10 лет.

Листья очередные, треугольно-ромбические, длиной 3,57 см, с заостренной верхушкой, голые, кожистые, пильчатые по краям, с короткими черешками. Цветки мелкие, невзрачные, раздельнополые, собраны в разнополые соцветия-сережки, расположенные на одном и том же дереве (растения однодомные). Мужские сережки длиной 5–6 см, скучены по 2–3 на концах ветвей. Женские – расположены по одной на коротких боковых веточках, они короче мужских (длиной 2,5–3 см), но толще (до 1 см в диаметре). Опыляются ветром. Плодоносит береза примерно с 20 лет в лесах и с 10 лет на открытых местах. Живет недолго, редкие деревья достигают 100–120-летнего возраста.

Береза повислая широко распространена в умеренном и холодном поясах Евразии. В России она растет по всем лесным и лесостепным районам европейской части, образуя чисто березовые леса или смешиваясь с другими породами деревьев. В Западной Сибири и на Алтае образует березовые «колки» в сибирской лесостепи. Восточнее Енисея замещается близким видом – березой плосколистной. Общая площадь березовых лесов в России превышает 90 млн. га.

Наряду с березой повислой, лекарственное значение имеют и другие близкие виды: **береза белая, или пушистая** (*Betula alba* L., или *Betula pubescens* Ehrh.), и **береза плосколистная** (*Betula platyphylla* Sukacz.). При заготовках лекарственного сырья эти виды не различают, потому что их лечебные свойства очень близки.

Лекарственное значение



Факт

Березовая древесина плотная, крепкая, хорошо сгибается, имеет красивый рисунок, благодаря чему используется для изготовления фанеры, лыж, мебели. Для производства дорогой фанеры, идущей на отделку мебели, особенно ценятся березовые капы – наросты на стволах разной величины и формы, в которых причудливо переплетаются годовые слои образуют затейливые рисунки. Березовая древесина по теплопроводности превосходит сосну и ель, поэтому березовые дрова – отличное топливо для домашних печей. В старину березовый уголь использовали на уральских металлургических заводах для выплавки железа.



Факт

Из березовой древесины сухой перегонкой получают уксусную кислоту и метиловый спирт. Остающийся при этом уголь имеет пористую структуру, поэтому активно поглощает жидкости и газы. Раньше минеральную воду знаменитых боржомских источников фильтровали через березовый уголь. Специальной обработкой водяным паром получают активированный уголь с очень высокой поглощательной способностью. Им пользуются для обезвреживания жидкостей, удаления из них неприятно пахнущих веществ, засыпают в коробки противогазов. В медицинской практике его прописывают внутрь при отравлениях.

Лекарственным сырьем являются молодые листья березы, ее почки и сок. Для лечебных целей молодые листья собирают весной или в начале лета на участках, удаленных от автомобильных дорог и других источников загрязнения. Сушат на открытом воздухе.

Березовые почки собирают ранней весной, когда они набухли, но еще не распустились. Заготовку почек можно вести лишь на специально отведенных участках. Молодые ветви срезают, связывают в пучки, выдерживают некоторое время на солнце или в теплом помещении (при этом почки набухают), потом подвешивают на чердаках для просушки, после чего обмолачивают, ударяя ветками по доске, предварительно расстелив чистую подстилку. Обмолоченную массу просеивают на решетках, чтобы очистить от примесей. Для домашних нужд можно оборвать набухшие почки вручную, а затем их просушить.

Березовый сок также добывают ранней весной, надрезая кору и собирая его в жестяной или стеклянный сборник. Можно еще пробурить в коре отверстия глубиной от 1 до 5 см и вставить в них трубочки или сделать канавки, по которым сок будет стекать в подвешенную посуду. Сок течет из березы в течение примерно 10 дней; при этом за один день натекает от 1 до 5 л сока в зависимости от погоды и температуры. Необходимо подчеркнуть, что сбор сока желательно вести только на лесосеках, используя деревья, подлежащие вырубке, ведь любая операция, связанная с повреждением коры, неизбежно ведет к ослаблению и заболеванию дерева.

Медицинский деготь добывают из ветвей и наружного слоя коры (бересты) методом сухой дистилляции. Береста – важнейшее сырье для получения дегтя; ее снимают со стволов и старых сучьев, а затем высушивают и отправляют для получения дегтя на специальные предприятия. Разумеется, сдирая бересту, нужно соблюдать осторожность и не повреждать внутренние живые ткани коры. Лучше заготовку бересты вести на лесосеках, когда можно со спиленных стволов и ветвей снимать кору, не заботясь об осторожности.

В российской научной медицине основное применение имеют березовые почки. Их используют в виде настоев и отваров как потогонное, мочегонное и желчегонное средство при **отеках, водянке, заболеваниях почек, мочевого пузыря, желчного пузыря и печени**. Березовые почки содержат до 8% эфирного масла, флавоноиды, смолистые и дубильные вещества. Однако нужно помнить, что смолистые вещества, содержащиеся в них, оказывают раздражающее действие на почки больного, поэтому необходим врачебный контроль.

Листья березы такого побочного действия не оказывают. В качестве биологически активных веществ в них выступают прежде всего флавоноиды, лечебное значение имеют также со-

Береза

держась в листьях эфирное масло, горечи, дубильные вещества, сапонины.

Установлено, что настой листьев усиливает **образование мочи**, не раздражая при этом почек. Употребление настоя способствует **выведению воды из организма, промыванию мочевых путей** при **инфекционных и воспалительных заболеваниях почек** и **мочевыводящей системы**.

Листья входят в состав **фитолизина**, применяемого как **мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое** и для удаления **камней из почек** и **мочевого пузыря**.

Листья березы применяют при всевозможных **нарушениях обмена веществ**, в профилактике **авитаминозов**. Они входят в состав некоторых мочегонных чаев.

В народной медицине березовые почки и листья используются значительно шире. Помимо перечисленных показаний, лекарства из них употребляют при **гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматизме суставов**, а также при плохо заживающих **ранах, язвах, пролежнях** и т. п. И почки, и листья березы имеют фитонцидные свойства, этим, в частности, объясняется их **ранозаживляющее действие**. Находят применение они и в косметике.

В листьях березы более 300 мг% аскорбиновой кислоты, провитамин А и другие витамины.

Очень популярен на Руси березовый сок, обладающий **мочегонным и противоцинготным действием**. Березовый сок содержит 0,5–2% моносахаров, органические кислоты, белки и ростовые вещества, соли калия, железа, кальция, различные микроэлементы. Этот прекрасный освежающий напиток, укрепляющий организм, обладает приятным вкусом. Считается, что он полезен при подагре, отеках, ревматизме, фурункулезе, ангине, благотворно влияет на обмен веществ. Его не только пьют, с ним делают компрессы и примочки при **кожных заболеваниях**. Березовый сок используется и как лосьон для волос (препятствует **выпадению волос** и образованию **перхоти**).

Березовый деготь обладает сильно выраженными антисептическими свойствами, поэтому является составной частью некоторых мазей, используемых при **кожных заболеваниях**. На его основе производятся шампуни, дегтярное мыло. Изредка деготь используют при **ревматизме** в качестве растирания.

Из древесины березы получают активированный уголь (карболен) – эффективное желудочное **адсорбирующее средство**, назначаемое при **отравлениях и метеоризме**.

Нельзя не упомянуть и банные березовые веники. При высокой температуре пара и воды они выделяют эфирное масло, невольная ингаляция которого вместе с водяным паром помогает при **простуде** и **кашле**.

Факт



В былые времена на Руси широко процветал такой промысел: из березовой бересты сухой перегонкой получали деготь, который шел на смазку колес и деревянных осей телег, карет и другого транспорта, а также для пропитки кожаной обуви, чтобы размягчить ее и защитить от воды. Именно запах дегтя (столь распространенный на Руси) иноземцы называли «русским духом». Дегтем пропитывали и древесину, что защищало ее от гниения и продлевало срок службы. Сейчас этот промысел почти заглох, но в медицинских целях березовый деготь по-прежнему используется. Из него готовят мази и растирания, которые применяются в ветеринарии как средство лечения ящура (смазывают животному язык).

**Факт**

Из бересты до сих пор делают всевозможные короба, корзины для ягод, грибов и даже воды. Береста долго не гниет, поэтому раньше ею обертывали зарываемые в землю части столбов и нижние венцы срубов, крыли крыши, из нее делали лодки и одежду. Северные славяне употребляли бересту, чтобы на ней писать. Берестяные грамоты сохранились с XI–XV вв. в таком хорошем состоянии, что записанные на них тексты можно легко прочитать. Сейчас ее широко используют для художественных поделок.

Сравнительно недавно в прессе промелькнуло сенсационное сообщение, что из коры березы пушистой выделена бетулиновая кислота — потенциальное **противораковое средство**. Бетулиновая кислота эффективно действует при лечении **меланомы**, не повреждая при этом здоровые ткани организма.

Растущий на березовых стволах гриб чага (трутовик косой) собирают в течение всего года, но обычно зимой и осенью. Собирают только наружную и среднюю твердую часть. Недопустима заготовка наростов с сухих либо засыхающих деревьев, а также крупных, старых, крошащихся наростов.

Не только за внешнюю красоту воспета народом береза белая. Она и взор ласкает, и душу нежит, и недужное тело врачует. Из поколения в поколение наблюдали народные лекари целительные свойства березы и создали множество проверенных годами рецептов. Многие из них используются на практике также официальной медициной.

Листья и почки березы побуждают почки и мочевой пузырь к интенсивному фильтрованию и выведению разных вредных веществ из организма, а также разбивают **камни** и поэтому применяются при лечении **болезней почек, мочевого пузыря, водянки, отеков сердечно-сосудистого и почечного происхождения**.

Многие врачи полагают: настой березовых листьев усиливает **выведение из организма мочевой кислоты**, что способствует также профилактике и лечению **подагры, ревматизма, артритов, невралгий**.

Отвары, настои почек и листьев, березовый сок применяются при **острых и хронических гепатитах, холециститах, камнях в желчных протоках и печени**.

Препараты из листьев — одно из самых безвредных средств в лечении **холецистита**, даже **лямблиозного**. Установлено, что водный настой и экстракт листьев весеннего сбора вызывает гибель **парамеций и лямблий**.

Березовый сок, отвары и настойки из березовых почек и листьев оказывают **смягчающее действие** на воспаленные слизистые оболочки бронхов, способствуют **отхождению мокроты** у больного.

Трофические язвы, незаживающие раны, различные **дерматиты, экзема** хорошо лечатся настоями, настойками березовых почек и листьев, березовым дегтем.

При **раздражении кожи и воспалительных явлениях, угрях, себорее, пигментных пятнах** рекомендуется использовать настои, маски, отвары из березовых почек и листьев, а также березовый сок для протирания, компрессов и ополаскивания лица.

Простейшее **раноочищающее средство** — кора березы. Деготь, получаемый из коры, обладает **дезинфицирующим свойством** и входит как обязательный компонент в состав таких известных затягивающих мазей, как мазь **Вишневского** и мазь **Вилькинсона**, а также мыла, лосьонов.

**Факт**

На Руси ранней весной, когда начинается сокдвижение, из березы добывали сок, из которого получали квас или шипучий напиток «березовицу», добавляя в него сахар и изюм. Промысел березового сока был особенно развит в Сибири. Сейчас добыча березового сока возрождена в специализированных лесхозах.

Для лечения экземы, чешуйчатого лишая, угрей используют наружно дегтярную воду или 10–30%-ную мазь (**линимент**).

Березовые почки – великолепное лечебное средство от многих болезней.

Препараты березы применяют в медицине при **остром ревматизме, воспалении печени, родильной горячке, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Факт



В наше время березовые почки и сок применяют для изготовления кремов и других косметических средств. Эфирное масло из березовых почек употребляют в ликеро-водочном производстве. Листья (реже кору) березы можно использовать для окраски шерсти и тканей в желтый и зеленый цвет.

Карболен (активированный древесный уголь) – препарат, который всегда нужно иметь в домашней аптечке. Выпускается в виде гранул и таблеток. Применяют при **метеоризме, колитах**, при **повышенной кислотности желудочного сока** по 1–2 таблетки 3–4 раза в день. Его также используют при **отравлениях тяжелыми металлами, алкалоидами**, при **пищевых токсикоинфекциях** (грибы, колбасные яды).

Рецепты народной медицины

Две полные чайные ложки листьев заливают 1/4 л кипящей воды и настаивают 10 мин. Настой пьют теплым до 3 стаканов в сутки при **отеках**. После того как отеки спадают, прием настоя можно прекратить.

От **болей в суставах** помогают компрессы из влажных листьев березы, сорванных сразу после дождя, или из распаренных сухих листьев: их прибинтовывают, а сверху накладывают компрессную бумагу на 2–4 ч. Курс лечения – 7–10 дней. Хорошо помогает втирание в больные суставы настойки березовых почек на водке.

Две чайные ложки дробленых березовых почек залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 40 мин, сцедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день за 20 мин до еды при **заболеваниях почек**.

Две столовые ложки листьев или 1 ст. ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного пищевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды, при **отеках** как мочегонное.

Настой: 10 г (половина столовой ложки) почек помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают в течение 45 мин при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/3–1/2 стакана в день в теплом виде за 10–15 мин до еды как мочегонное средство при **отеках сердечного происхождения**.

Березовый сок в качестве **мочегонного средства** пьют натощак по 1 стакану 3 раза в день (обычно весной) в течение 1–1,5 мес. Кроме того, сок хорошо гонит **камни и песок из почек и мочевого пузыря**.

Чтобы продлить срок использования березового сока, из него делают березовый квас и консервируют. Сок нагревают до 35 °С и добавляют прессованные пекарские дрожжи из расчета 10–15 г на 1 л сока. Емкость плотно укупуоривают и переносят в помещение с тем-

пературой 5–10 °С. Через 3–4 дня березовый квас готов. Срок сохранности этого шипучего кисловатого напитка – 4–5 месяцев.

Настой: 2 ч. ложки измельченных листьев на 1 стакан воды настаивать 1–2 ч, пить по 1 стакану в день в течение 15–45 дней. Этот настой полезен при **желтухе**, снимает **отеки, вызванные сердечной недостаточностью**, является стимулирующим средством при **расстройствах нервной системы**.

Две столовые ложки листьев и 1 ст. ложку почек березы заварить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакану до еды 4 раза в день при **желчнокаменной болезни**.

Настойку березовых почек на 90%-ном спирте в соотношении 1:5 назначают по 1 ч. ложке или 1 ст. ложке на прием как **желчегонное** и **мочегонное средство**. Наружно применяют для втирания и компрессов.



Внимание

При острых воспалениях почек спиртовую настойку березовых почек лучше применять наружно. Смолистые вещества березовых почек оказывают раздражающее действие на паренхиму почек, поэтому при лечении необходимы контрольные анализы мочи.

При **заболеваниях желчного пузыря** березовый сок пить по 1 стакану 3 раза в день на голодный желудок в течение 2–3 нед. При этом обязательно соблюдать молочно-растительную диету.

Одну столовую ложку почек залить 200 мл кипятка, кипятить в закрытой посуде 10 мин, настаивать 3 ч. Принимать отвар по 1 ст. ложке 3–5 раз в день за 20 мин до еды при **заболеваниях печени** и **желчного пузыря**.

Можно готовить настой в термосе. Для этого берут 2 ч. ложки почек на 1 стакан кипятка (лучше делать вечером). За ночь почки хорошо настаиваются. Выпить в 3 приема за 20–40 мин до еды как **желчегонное средство**. Настой нельзя хранить в термосе больше суток.

Березовый сок отлично **очищает кровь**, если пить его по 2–3 ложки в день.

Березовый сок – хорошее **противовоспалительное средство**. В виде влажных повязок, компрессов и примочек заживляет **раны**, даже глубокие.

Отвар березовых почек готовят из расчета 10 г на 200 мл воды, кипятят 30 мин, принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **бронхите**.

Во время Великой Отечественной войны водный настой из листьев применяли в качестве **общеукрепляющего, витаминного напитка** при **трофических язвах**, незаживающих **ранах** и **авитаминозах**. Для его приготовления 2 ч. ложки нарезанных листьев заливают 200 мл кипящей воды, настаивают в течение 30 мин, после охлаждения процеживают и принимают 3–4 раза в день. Готовый к употреблению настой имеет интенсивный зелено-желтый цвет, слегка горький вкус.

Одну столовую ложку почек и 2 ст. ложки нарезанных листьев березы заливают 0,5 л кипятка, добавляют немного питьевой соды,



Пословицы, поговорки

Березовые почки пить – ночь проводить.

Березовые почки пить – здоровым быть.

Пей почки березы – не увидишь слезы.

Почки березы заготавливаешь – горя не знаешь.

Красавица – всему люду нравится, У домов растет – здоровье стережет.

Красавица прелестная – люду полезная.

Береза

чтобы растворить смолистые вещества, настаивают в течение часа. Использовать для протирания и ополаскивания лица при **угревой сыпи**.

При **сухой коже** противовоспалительное действие оказывает масляная настойка. Мелко растереть почки березы, залить их 0,5 л теплого подсолнечного масла, подогреть на водяной бане, закрыть, кипятить еще 30 мин на водяной бане на слабом огне. Настаивать 3 суток, отцедить, слить в посуду с широким горлом.

Березовым соком моют лицо и голову. Это улучшает **тонус кожи**, удаляет **перхоть** и способствует **росту волос**. При **себорее** хорошо втирать березовый сок в кожу головы.

Настойку почек, разбавленную водой 1:10, втирают в кожу головы для **укрепления волос**.

При **кожных заболеваниях** рекомендуется принимать витаминизированный напиток из листьев березы: 2 чайные ложки нарезанных листьев заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, после охлаждения процеживают и пьют 3–4 раза в день.

Спиртовой настойкой хорошо протирать **пролежни** (1 часть почек и 5 частей 90%-ного спирта).

Одну чайную ложку почек и 2 ст. ложки листьев залить 1 стаканом кипятка. Выдержать в течение 30 мин. Применять в виде примочек при **ячмене**. При частых обострениях целесообразно пить по 0,5 л в сутки березового сока как **кровоочистительное**.

Противовоспалительно и болеутоляюще действует на **больной зуб** ватка, смоченная в спиртовой настойке березовых почек (30 г березовых почек всыпать в 100 мл 70%-ного спирта, настаивать 3 недели).

В домашних условиях берут деготь, смешивают его в равном количестве с бараньим и свиным салом. Полученная мазь дезинфицирует и лечит **раны** и различные **кожные заболевания**.

Настой из почек используют в народе как потогонное при **простуде, ломоте в костях**, как **противозолотушное средство**, а также при **икоте, спазмах и расстройствах желудка**. Водный настой березовых почек готовят простым завариванием (как чай): 2 ч. ложки почек на 1 стакан кипятка. Эту порцию выпивают за 2 дня в 3 приема.

Ванночки и тампоны из 20%-ного настоя почек и листьев иногда применяют в гинекологии при **эрозии шейки матки** и **воспалительных процессах в матке**.

Спиртовая настойка листьев (или почек) – поистине универсальное средство. Взять 20 г березовых почек на 100 мл 70%-ного спирта. Настаивать 3 нед. Отжать, профильтровать и хранить в темной посуде и прохладном месте подальше от света. Принимать 3 раза в день по 15–30 капель в 1 ст. ложке воды. Рекомендуется при **язве желудка** как желчегонное и мочегонное, при разных **болях в желудке, расстройстве и несварении желудка, водянке**, против мелких круглых **глистов (остриц и аскарид)**, при **болезнях кожи, экземе, невралгии**

**Пословицы,
поговорки**

Почки маленькие да
удаленькие
В рот войдут – «камни» разобьют.

У кого красавица под окном,
У того дочь – «кровь с молоком»,
Не бегают по ночам звезды считать,
Знает, как хворь прогнать.

Почки маленькие ценить умей,
Собирай да лечи людей.

Почки красавицы пить –
Про «камень» забыть.

Почки красавицы маленькие
Да славненькие.

Лесные лекарственные растения

ческих болях, миозитах, отеках сердечного происхождения, болезнях мочевого пузыря, печени, органов дыхания (ларингите, бронхите, трахеите).

Желудочно-кишечные, язвенные, онкологические заболевания, отравления лечат настойкой березовых почек. На бутылку водки взять по объему половину бутылки почек березы, настаивать в течение месяца. Принимать по 40 капель, накапав их в воду, 3 раза в день.

При **холере** применяли настойку почек березы на водке по 1 рюмке каждый час до прекращения рвоты. На бутылку водки брали 1/2 бутылки почек, настаивали месяц.

При **заразных болезнях** можно применять отвар из листьев или напар молодых листьев и почек березы, это благотворно влияет на обмен веществ и удаляет из организма вредные вещества. Также хорошо давать отвар женщинам для **облегчения выхода крови во время месячных** и в послеродовом периоде – с 12 дня после родов для ускорения **послеродового очищения**. Отвар готовится из расчета 10 г сырья на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

Настой листьев березы, применяемый при **воспалении почек и мочевого пузыря**, уменьшает образование **мочевых камней**, извести, действует как **мочегонное средство**. Для его приготовления 6–8 г листьев заливают 0,5 л горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 50 г 3 раза в день во время еды.

При **потливости ног** 2 раза в день перекалывают пальцы ног свежими березовыми листьями. Но если появится излишняя сухость кожи, следует под голые подошвы подложить стельки из бересты и походить с ними какое-то время.

При **отложении солей** рекомендуется использовать отвар: 5 г березовых почек на 1 стакан воды, кипятить 15 мин на медленном огне. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

Взять 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать 6 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день при **ревматизме, подагре**, при различных **поражениях суставов**.

Свежий березовый сок пьют по 1 стакану 2–3 раза в день при **заболеваниях легких, бронхитах, бронхоэктазах, туберкулезе**, как **общеукрепляющее средство** (1–1,5 месяца соблюдать молочно-растительную диету).

Отвары березовых почек и листьев или настойки из них оказывают смягчающее действие на **воспаленные слизистые оболочки бронхов**, помогают отхождению мокроты у больного. Отвар березовых почек готовят из расчета 10 г на 200 мл воды. Кипятят 30 мин, принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Весенний березовый сок содержит дубильные вещества, окись кальция, сахар и другие вещества, может служить **общеукрепляющим, стимулирующим, мочегонным и глистогонным средством**. Употребляется также при **диатезе, цинге, экземе, лишаях, фурункулах**. Сок пьют по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день в течение 3–4 недели.

Березовый сок назначают при **авитаминозах, анемии, туберкулезе, раке матки, простудных и кожных заболеваниях**, как мочегонное и **антигельминтное средство**, при **камнях в почках, мочевом пузыре и печени, атеросклерозе, отеках сердечного происхождения, золотухе, подагре, полиартритах, ревматизме, венерических заболеваниях**, для профилактики **кариеса**. Улучшает работу почек, способствует заживлению **ран**. Принимают по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день за полчаса до еды или же в смеси с виноградным соком (1:1).

Астроботаника

Береза повислая, или бородавчатая, управляется Венерой и является целебным деревом для людей, родившихся под знаками Рыб и Стрельца.

Сок из листьев, собранных в первую половину лета, обладает легким **тонизирующим** (подобно женьшеню), а также **желчегонным действием**. Перебранные и вымытые листья пропускают через мясорубку или соковыжималку. Полученную мезгу с соком отжимают через ткань (лучше использовать фланель или марлю, сложенную в 4–6 слоев). Затем к мезге добавляют немного воды, дают настояться и еще раз отжимают. Соки, полученные после отжимов, смешивают и употребляют в качестве **противоцинготного средства**, для лечения **малокровия, невротозов, дизентерии, желтухи** (1/2–1 стакан с 1 ст. ложкой меда).

Если **ревматизм в ногах**, следует сшить мешки, повторяющие формы ног и частей тела до поясицы. Затем нарвать с дерева березовых листьев и набить ими мешки. Вечером, перед сном, поместить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев обхватил поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, точно так, как они потели бы в паровой бане. Если листья стали очень мокрыми, их в полночь нужно сменить. Несколько подобных сеансов, и наступает выздоровление.

Приготовить мазь из березовых почек: 800 г непастеризованного несоленого коровьего масла положить в горшочек вместе с березовыми почками слоями (слой масла – 1,5 см, слой почек – 1,5 см, и так до тех пор, пока горшочек не станет полным). Закрывать крышкой, замазать отверстия вокруг крышки тестом и поставить на 24 ч в хорошо протопленную печь. Затем выжать масло из почек и положить в него 7–8 г камфоры, истолченной в порошок. Держать мазь в прохладном месте, плотно закрытой. Натирать **больные суставы** ежедневно вечером перед сном.

Хорошо размятые и пропаренные березовые листья уменьшают **боли в суставах**, пораженных **ревматическим процессом**. Их кладут на больное место, делают тканевую повязку и покрывают пленкой. Процедура рассчитана на 2–4 ч. Курс лечения – 7–10 дней.

Березовый гриб (чагу) обмывают, затем замачивают кипяченой водой (тело гриба должно быть целиком погружено в воду) и настаивают 4–5 ч. Гриб режут или пропускают через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50 °С, настаивают еще в течение 48 ч, во-

ду сливают, осадок отжимают через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость разбавляют водой до первоначального объема. Настой можно хранить 3–4 дня. При **опухолях** назначают взрослым не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями. При **опухолях в малом тазу** назначают и теплые лекарственные клизмы из этого настоя по 50–100 мл на ночь.

Противоцинготный настой из листьев березы: свежие листья промывают, нарезают на мелкие кусочки, заливают водой комнатной температуры и настаивают в течение 2 ч. При этом значительное количество витамина С, содержащегося в листьях, переходит в настой. После настаивания его процеживают и пьют. Для улучшения вкуса можно добавить в настой лимонную кислоту, уксус либо слегка подсолить. На дневной прием нужно взять 100 г листьев на 0,5 л воды.

Полезно принимать 2–3 стакана сока березы в течение дня перед едой при **анемии**.

Средство от алкоголизма: взять березовые дрова, можно почки, посыпать их сахаром и разжечь, а потом загасить. Заставить этим дымом дышать больного. После дать ему стакан водки без закуски. Лечение закончить стаканом теплой воды с 5 растворенными каплями нашатырного спирта. Для закрепления лечения процедуру можно повторить.

Смешать 100 г дегтя, 75 мг мыльного спирта, 75 мг воды и вылить тонкой струйкой в теплую ванну. Можно на пораженные участки кожи нанести деготь, после чего смыть зеленым мылом. Ванны с дегтем обладают **бактерицидным, противовоспалительным, гипосенсибилизирующим свойствами**.

Одну столовую ложку березовых почек залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 1 мин, настаивать 3 ч и, не сцеживая, выпить все утром и в обед. Принимать при **атеросклерозе**. На ночь не пить: отвар оказывает мочегонное действие, и это может нарушить сон.

Бредина, или ива козья

Ботаническая характеристика

Астроботаника

По Седиру, ива – растение, управляемое Сатурном, особенно целебным оно является для родившихся под знаком Рака.

Бредина, или ива козья, – *Salix caprea* L. – небольшое дерево из семейства ивовых высотой от 2 до 10 м.

Часто имеет форму крупного высокого кустарника. Ствол и ветви покрыты серовато-зеленой корой. На старых стволах кора буреет и ее наружные слои растрескиваются. Стебли молодых ветвей покрыты серым войлочным опушением. У основания каждого листа развиты по два довольно крупных прилистника почковидной формы, правда, довольно быстро опадающих. Листья очередные, крупные, яйцевидные или эллиптические, иногда почти округлые, с заостренной верхушкой, длиной от 5 до 12 см и шириной от 2 до 6 см, слегка морщинистые, сверху темно-зеле-

ные, голые, снизу серо-войлочные, край пластинки волнистый, бывает и зубчато-городчатый, черешки длиной до 2 см, к основанию сильно расширенные. На листьях хорошо выражено жилкование: от главной жилки отходят 6–9 пар боковых жилок.

Ива козья, как и все другие представители семейства ивовых, – двудомное растение, то есть цветки у нее раздельнополые, причем на одних особях развиваются только мужские цветки, на других – только женские. И на мужских и на женских деревьях мелкие цветки, утроенные весьма просто (лишены даже околоцветника), собраны в соцветия-сережки, особенно привлекающие к себе внимание весной, во время цветения, когда они становятся пушистыми, а потом желтеют за счет выставленных наружу пыльников. При этом вокруг ив все светлое время слышится жужжание насекомых, спешащих собрать обильно выступающий нектар и высыпавшуюся пыльцу. Мужские сережки яйцевидные, длиной 4–6 см и диаметром до 2 см, а составляющие их цветки образуются всего из двух лимонно-желтых тычинок. Женские сережки цилиндрические, длиной около 2 см перед началом цветения и вытягивающиеся до 10 см при растрескивающихся плодах. Женский цветок состоит лишь из пестика с верхней мохнато-войлочной завязью на ножке, коротким столбиком и 2–4-раздельным рыльцем. И в мужских, и в женских цветках у основания тычинок и пестика развиты нектарники, выделяющие сладкий нектар, который привлекает насекомых.

Плод – коробочка с многочисленными семенами, снабженными пушистыми летучками, поэтому семена разносятся ветром далеко от материнского растения. Таким образом ива козья завоевывает новые территории. К сожалению, семена быстро теряют всхожесть. И все-таки бредина размножается преимущественно семенным путем. Всходы появляются уже через 1–2 суток после попадания семени в подходящие для прорастания условия. В отличие от многих других ивовых этот вид вегетативно почти не распространяется, его черенки практически не укореняются. Однако срубленные деревья возобновляются за счет корневой поросли.


Ива козья – одно из самых раннецветущих деревьев. Ее соцветия расцветают в марте-апреле, до распускания листьев. Плоды поспевают в мае, семена быстро разлетаются после созревания плодов.

Дикорастущей ива козья встречается по всему умеренному поясу Евразии. В России это достаточно распространенная лесная порода как в европейской части, так и в азиатской, включая Дальний Восток. Растет во втором ярусе или в подлеске широколиственных и смешанных лесов. Реже бредину можно встретить в хвойных лесах, особенно густых, где она испытывает недостаток света.

Факт

 Древесину ивы козья используют как поделочный и строительный материал, а также как топливо, особенно в малолесных областях. Ветви – хороший материал для изгородей. Облиственные ветви заготавливают на корм домашним козам и овцам. Кое-где листья бредины служат суррогатом чая. На Кавказе из мужских сережек делали хмельной напиток.

Факт

 В коре ивы козья содержится очень много дубильных веществ – от 15 до 21%. Кора этого растения – важнейшее сырье для получения первоклассных дубильных экстрактов, составляющих основу современного кожевенного производства. Самые лучшие сорта кожи, в частности тонкую перчаточную кожу и сафьян, выделяют дубильным экстрактом из коры бредины.

Бредина довольно светолюбива, поэтому пышно развивается при освещении лесов, хорошо чувствует себя на опушках, просеках, вырубках, небольших полянах. Поселяется на почвах разного механического и химического состава, но предпочитает плодородные субстраты. В горах поднимается до верхней границы леса.

Лекарственное значение

В азербайджанской народной медицине мужские сережки применяют для лечения **сердечно-сосудистых заболеваний**. Были проведены разносторонние эксперименты и клинические испытания этого лекарства. Они привели к положительным результатам, и некоторое время лечебное средство из ивы козьей использовалось научной медициной.

Целебные свойства ивы издавна замечены народной медициной. Кора имеет применение как вяжущее средство для полосканий при **воспалении слизистой полости рта** и **верхних дыхательных путей**.

Кору собирают с 2-, 3-летних побегов ранней весной перед разворачиванием листьев и сушат в естественных условиях. После сушки кора имеет слабый запах и терпкий, кисло-горький вкус. Сырье содержит фенольные гликозиды, дубильные вещества, минеральные соли, сахара. Сухую кору можно хранить 4 года.



Факт

Ветви бредины с крупными распутившимися пушистыми сережками (особенно мужскими) очень нарядны, ими украшают помещения, а там, где нет настоящей вербы, их используют в религиозных пасхальных обрядах.

Иву широко применяют в народной медицине разных стран. В ивовой коре содержится гликозид самиизген, обладающий **противовоспалительным** и **жаропонижающим свойствами**. Благодаря этому отвар коры, снятой с молодых побегов, используют внутрь и наружно при **ревматизме, подагре, артритах, воспалительных процессах во рту, воспалении дыхательных путей**.

Отвар коры применяют как жаропонижающее средство при **лихорадочных состояниях**. До появления хинина во многих странах Европы этим отваром широко пользовались в качестве **противомалярийного средства**. На Руси же в старину советовали:

«Аще кто великий жар имеет в теле в летнее время, тот да емлет листовие ивовое и около себя стелет, и от того вельми холодится».

При **женских болезнях** принимают как чистый отвар коры ивы, так и в смеси с другими растениями.

Кора ивы — доступное **кровоостанавливающее средство**, обладающее бактерицидным действием. Это свойство ивы отмечено в старинных лечебниках. При **язвах** и трудно заживающих **ранах** можно делать компрессы с настоем коры.

«Листвие и цвет, и кора ивовая естеством суть вельми сушительны, требует к тем язвам и чирьям, из коих тной течет и мокрость. Зола ивовая пристойит к мокрому язвям».

Рецепты народной медицины

Настрогать ивовой коры. Взять 1 ч. ложку коры на 1,5 стакана воды. Кипятить на слабом огне, пока не останется 1 стакан. Принимать утром натощак как чай с медом (отвар горький!) до полного выздоровления при **малярии**.

Кора ивы белой – 1 ст. ложка. Кору истолочь и залить 350 мл крутого кипятка, настаивать 4 ч. Принимать равными дозами в 3 приема при **болезненных месячных**.



Заговор

Народная целительница Н.П. Цинкина советует три раза повторить заговор, обращаясь к иве, или печаль-дереву, как зовут ее в народе:

Печаль-дерево, дерево-печаль,
к тебе иду

Поплакать с тобой, разделить
твою беду,

И ты мою беду раздели –
боль уйми,

Сердце успокой, желтуху возьми
с собой,

Дай умыться твоею корой.

Простуду поганую, боль головную,

Ломоту с костей, хворь из ног.

Толченой корой рану закрой,

Кровь останови, рабу спаси

И Господом Богом благослови!

Две столовые ложки коры заварить 1 стаканом кипятка и варить 5 мин на водяной бане. Принимать по 50 мл 3 раза в день (с вареньем) как **кровоостанавливающее средство**.

Мелкоистолченным порошком посыпают **кровооточащие раны**; при **носовых кровотечениях** такой порошок втянуть внутрь носа, после чего лечь на спину, не подкладывая под голову подушку.

При **болях в ногах, расширении вен** применяют теплые ножные ванны (до колена) продолжительностью до получаса. Кора ивы – 3 ст. ложки, корни крапивы – 2 ст. ложки, цветки розы – 1 ст. ложка, лаванда – 1 ст. ложка. Сбор залить 3 л крутого кипятка, закрыть, настаивать 0,5 ч, процедить. Принять ножную ванну, вытереть ноги насухо.

Одновременно внутрь можно принимать настой из следующего сбора: кора ивы – 4 части, звербой – 2 части, корень лесной земляники – 1 часть. Одну столовую ложку сбора залить 0,5 л кипятка, закрыть, настаивать 5 ч. Пить в течение дня равными долями. Сбор **укрепляет сосуды**. Последний прием должен быть не менее чем за 2 ч до сна.

Дуб

Ботаническая характеристика

Дуб обыкновенный, или черешчатый, – *Quercus robur* L. – крупное дерево из семейства буковых, хорошо знакомое россиянам.

Дерево поражает своей мощью и долголетием. Оно достигает высоты 30 и даже 40 м, несет мощную крону, развивает толстый ствол, диаметр которого нередко доходит до 1–1,5 м. Не случайно, когда говорят о чем-то особо прочном, крепком, могучем, пользуются сравнением с дубом. Кора на старых стволах буро-серая, с глубокими трещинами; кора молодых побегов оливково-бурая, гладкая, блестящая. Дуб имеет хорошо развитую корневую систему со стержневым ветвящимся корнем, уходящим на значительную глубину. Благодаря этому дуб использует для питания большой объем почвы и грунта, хорошо противостоит ветрам и мало подвержен ветровалу.

Листорасположение очередное, но на верхушках побегов листья располагаются пучками. Листья крупные, удлинленно-яйцевидные, длиной до 15 см и шириной до 10 см, с 4–8 неравными лопастями с каждой стороны листовой пластинки, твердые, почти кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу светло-зеленые, с короткими черешками.

Цветки невзрачные, мелкие, раздельнополые, но и мужские и женские цветки расположены на одном и том же дереве, то есть растение однодомное. Мужские цветки желто-зеленые, собраны



Это интересно

Общая продолжительность жизни дуба очень большая – более 500 лет. Известны деревья возрастом 1000 лет и более. На Украине близ Запорожья в селе Верхняя Хортица растет дуб, возраст которого превышает 800 лет. Представьте себе, сколько событий он свидетель! Под ним сидели еще запорожские казаки. Москвичам хорошо знакома небольшая дубовая роща в Коломенском, где растут деревья – сверстники столицы.



Это интересно

В доисторические времена дубовые леса покрывали сплошным покровом значительную часть Европейской России. Но человек варварски расправился с этим замечательным деревом. Сначала уничтожались дубовые леса, чтобы освободить площади под пашню (под дубравами прекрасные карбонатные почвы). Веками дуб шел на строительный материал и дрова. Итог печален – сейчас хорошие дубовые леса, где дуб имеет большой возраст, соответственно и значительные размеры, можно увидеть в немногих местах. К счастью, сохранились «Тульские засеки», представляющие собой дубравы с могучими дубами 400–500-летнего возраста. В Воронежской области есть прекрасный Шипов лес, где в петровские времена заготавливали дубовые доски для строительства кораблей (от английского «шип» – корабль и название этого леса). И сейчас здесь можно полюбоваться огромными стройными дубами 200–400-летнего возраста.

в многоцветковые тонкие поникающие соцветия-сережки длиной 2–4 см, женские – одиночные или собраны по несколько на длинном красноватом цветоносе. В мужском цветке достаточно хорошо выражен простой 5–7 (чаще 6)-раздельный околоцветник, внутри которого размещены 5–6 (до 12) тычинок с короткими нитями. В женских цветках околоцветник почти не развит, пестик с нижней 3–4-гнездной завязью и 3-лопастным рыльцем красного цвета.

Плоды – буровато-желтые лоснящиеся желуди цилиндрической формы, закругленные на обоих концах, длиной 1,5–3,5 см и диаметром 1–2 см. Желудь – односеменной плод, состоит из двух мясистых половинок семени, окруженных жесткой кожурой.

Цветение дуба начинается в апреле – начале мая, до распускания листьев. Опыляется ветром. Дубовые леса одеваются листвой в наших условиях последними, в средней полосе лишь в конце мая – начале июня. Различают две разновидности дуба черешчатого: поздно распускающуюся (*var. tardifolia* Czern.) и рано распускающуюся (*var. praecox* Czern.). Последняя трогается в рост и покрывается листвой на 15–20 дней раньше первой, зато и теряет листья осенью почти на месяц раньше. У поздно распускающейся формы листья нередко остаются на дереве до самой зимы. Желуди дуба поспевают в сентябре – начале октября и опадают, а плюска остается на дереве до листопада. В распространении желудей видную роль играют птицы, в особенности сойки.

«Семенные» годы повторяются у дуба черешчатого через 4–6 лет, в другие годы плодоношение бывает слабым. Одно дерево в урожайные годы дает от 40 до 100 кг желудей, а 1 га средневозрастной дубравы производит от 700 до 2000 кг желудей.

Практически у всех опавших желудей всхожесть сохраняется только до следующей весны. За первый год жизни появившийся из желудя побег вырастает всего лишь на 10 см. И в последующие годы сеянец будет расти очень медленно. Только с 8–10 года жизни развитие ускоряется и годовой прирост будет достигать 30–35 см. Но зато расти в высоту дуб продолжает до 120–200 лет, и только по достижении такого солидного возраста (шутка ли – два века!) высота его больше не увеличивается, но крона продолжает разрастаться, а ствол утолщаться.

В пору плодоношения дуб вступает поздно – одиночно стоящие деревья начинают цвести в 40–60 лет, в лесу же возраст начала цветения еще больше. При срубании или спиливании дуб хорошо возобновляется порослью, отрастающей от пня. Большие площади в наших дубравах занимают древостои именно порослевого происхождения. Они заметно уступают по высоте деревьям семенного происхождения. К тому же в молодом возрасте их стволы у основания слегка искривлены.

Дуб черешчатый дикорастущим широко распространен по всей Европе.

Его много в России, Прибалтике, Белоруссии, на Украине, в Молдавии, а также на Кавказе. В нашей стране он произрастает только в европейской части в лесной, лесостепной и степной зонах южнее условной линии, проходящей от Санкт-Петербурга на Вологду и Вятку. Это основная лесообразующая порода в подзонах широколиственных и хвойно-широколиственных лесов, а также, естественно, степных и лесостепных дубрав. По балкам дубовые лески (так называемые байрачные дубравы) проникают вплоть до сухих степей. Северный предел распространению дуба кладет его относительная теплолюбивость – продолжительные зимы с трескучими морозами он не переносит.

Дуб широко разводят в полевых защитных лесополосах и городских насаждениях, в парках, скверах, во дворах. Самые крупные дубовые деревья сохранились до нашего времени именно в парках и бывших барских усадьбах. Например, в Спасском-Лутовинове экскурсанты имеют возможность лицезреть могучие дубы, которые любил И. С. Тургенев. В посадках дуб встречается и в азиатской части России.

Дуб довольно требователен к условиям обитания. Он удовлетворительно растет только на плодородных мощных почвах. Мирится с некоторой сухостью почвы и воздуха и, наоборот, очень страдает от избыточного почвенного увлажнения. Переносит небольшое засоление почвы. Дуб – светлюбивая порода, но некоторое притенение выносит. У лесоводов есть такое образное выражение: «Дуб любит жить в шубе, но с открытой головой». Это значит, что он не терпит затенения сверху, однако боковое притенение ему благоприятствует.

Важное медицинское значение имеет кора дуба, так как она содержит значительное количество (до 20%) дубильных веществ, а также флавоноиды, пектин, танин, крахмал, слизи и другие природные антисептики.

Для лечебных целей заготавливают кору с молодых стволов и крупных веток дуба, ибо по стандарту толщина коры не должна превышать 6 мм. Кору толще 6 мм с трещинами и наростами лишайников собирать не следует. Грубая кора содержит значительно меньше дубильных веществ и менее приемлема для аптечных нужд.

Естественно, операция по съему коры может привести к засыханию дерева, поэтому для сбора коры в основном используют деревья, срубаемые на лесосеках и при санитарных рубках. Заготовку ведут весной во время интенсивного сокодвижения, что примерно совпадает с распусканием почек. В это время кора сравнительно легко отделяется от древесины. На стволах и ветках делают полукольцевые надрезы на расстоянии 25–30 см один от другого, затем продольный надрез, после чего кору снимают.

Факт



Дуб известен, прежде всего, как ценнейшая древесная порода, дающая первоклассную крепкую, твердую, прочную, тяжелую древесину. Она широко используется в строительстве, мебельном и фанерном производствах. До сравнительно недавнего времени, пока не научились делать металлические корпуса кораблей, российский флот не мог обходиться без дубовых досок. Да и сейчас дуб нужен кораблестроителям, но не для корпуса, а для внутренней отделки. Дубу не было равных при сооружении мостов. Дубовый паркет один из лучших как по прочности и долговечности, так и по красоте рисунка. Из стволов дуба делают железнодорожные шпалы. Для изготовления мебели особенно ценится «мореный дуб» – дубовые стволы, пролежавшие много лет в воде и ставшие почти черными.

Лекарственное значение

Сушат сырье в тени на ветру или в хорошо проветриваемых помещениях, предохраняя его от запыления, загрязнения и особенно подмокания, так как подмоченная кора теряет значительную часть содержащихся в ней дубильных веществ. Сушка может считаться законченной, когда кора при сгибании ломается, а не гнется.

Факт

В древесине и коре дуба содержится много дубильных веществ: в коре от 8 до 20%, в древесине 4–6%. Их широко используют для выделки кож. Первоклассные дубильные экстракты получают в основном из дубовых древесных отходов деревообрабатывающей промышленности. Дубовые дубители – основа современного кожевенного производства в нашей стране. По-видимому, и сами слова «дубление», «дубильные вещества» в русском языке произошли от слова «дуб». Из дубовой коры получают долговечный, маловыгорающий краситель для ковров и gobеленов.

Гарантированный срок хранения высушенной коры – 5 лет. Хранить ее лучше в мешках.

Отвар из коры благодаря ее дубильным свойствам оказывает сильное **вяжущее** и **противовоспалительное действие**. Обычно используют отвар в соотношении 1 часть коры на 10 частей воды. Им полощут рот и горло при **разрыхлении десен, воспалении слизистой оболочки ротовой полости, воспалении глотки (фарингите), тонзиллите**. Внутрь такой отвар принимают при **поносах** и **желудочно-кишечных расстройствах, хронических энтероколитах, воспалениях мочевыводящих путей** и **мочевого пузыря**.

Крепкий отвар коры дуба широко используют как наружное средство для лечения **пролежней, ран**, различных **кожных заболеваний**. При нанесении препаратов дуба на раны или слизистые оболочки образуется защитная пленка, предохраняющая ткани от местного раздражения. Это тормозит процесс воспаления и уменьшает боль.

В конце лета на листьях дуба появляются шаровидные наросты – «орешки» (галлы). Из них готовят отвар для примочек на **обожженные** или **обмороженные места**, а также их заваривают и пьют как чай, прикусывая сахаром или медом.

Целебные свойства дуба издавна известны и почитаемы в народной медицине. Вот как говорит об укор-дереве, как называют в народе дуб, народная целительница Н. П. Цинкина:

Пользу роду людскому несу:
Ешьте меня, рот промывайте,
От голода спасу, теплом обогрею,
Хворь протоню, темные силы одолею,
В дождь укромю, сердце успокою!

Очень полезно для здоровья попариться в русской бане с дубовым веником.

А вот какой совет можно прочесть в «Народных рецептах 1700–1990 гг. бабушки Марии и матушки Елизаветы»:

Готовь лен голубой
Да мешай семя
С кошачьей травой –
золотой головой.
В кружку залей
Да закрой скорей.
Не надо кипятить,
Пусть постоит.
Как настоится – сливай

Факт

Дубовая древесина – лучший материал для деревянных бочек, в том числе винных. Без них немислимо изготовление настоящего коньяка, так как специфический аромат, вкус и цвет этот напиток приобретает за счет танинов, экстрагируемых из дубовых стенок бочек, в которых он выдерживается не менее трех лет. Неделовые древесные остатки идут на дрова, отличающиеся высокой теплотворной способностью.

Да отвар укор-дерева заливай.
 Рот полощи
 Да Господа Бога вспоминай.
 Спасибо Ему,
 Что научил избежать беду.
 Главное в лето не лениться!
 Мало ли что может в зиму пригодиться!

Рецепты народной медицины

Компрессами с отваром лечат **мокнущие экземы, ожоги, инфицированные язвы**. Его назначают для смазывания при кровоточащем **геморрое**. Ванны с отваром помогают при **обморожениях рук и ног**. К **воспаленным глазам** прикладывают примочки с отваром дубовой коры. Отвар готовят так: 1–2 ч. ложки измельченной коры залить 1/4 л холодной воды, довести до кипения, кипятить в течение 3–5 мин и процедить. Использовать отвар в теплом виде. Полоскать им нужно каждые три часа, а влажные компрессы менять 2–3 раза в день. Важно, чтобы повязка была проницаемой для воздуха и не давила. Для лечения глаз отвар разводят вдвое, и только кипяченой водой.

Для ванн при **геморрое, трещинах заднего прохода и обморожении** готовят более крепкий отвар: 20 г (2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

При **воспалениях желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии** рекомендуют: 1 ч. ложку измельченной коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Выпить глотками в течение дня (детям не назначать!).

При **поносах и дизентерии** делают клизмы отваром из коры: 50–100 г коры дуба на 1 л воды. Отвар смешивают с взвесью крахмала в пропорции 3:1.

При **псориазе** для обработки пораженных участков и уменьшения зуда готовят следующую мазь: зола дубовой коры – 25 г, зола цветков шиповника – 25 г, порошок чистотела – 10 г, 1 свежий яичный белок, солидол – 100 г. Все тщательно перемешать, настаивать 15 дней.

При **белях** используют желуди дуба: высушенные желуди (9 шт.) смолоть, порошок разделить на 18 частей. Принимать 9 дней подряд по порошку: одну часть утром, а другую – на ночь. Запивать мятным холодным чаем.

При **острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей** применяют смесь растений, которые содержат слизистые вещества, оказывающие успокаивающее и защитное действие на слизистую оболочку, раздраженную воспалительным процессом. Кора дуба – 4 части, цветки липы – 2 части. Настой: 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 ч на бане. Полоскать горло каждые 3 ч.

Астроботаника

Считается, что дуб управляется Юпитером и является целебным деревом для Стрельцов и Рыб. Дерево относится к активизирующим растениям, оно заряжает человека мощной энергией, придает бодрость и уверенность в своих силах. Друиды считали его деревом науки.

Для больного организма полезны желуди, состоящие из крахмала (40%), разнообразных белков, сахаров и жирного масла. Ядовитое вещество кверцит, содержащееся в сырых желудях, при обжаривании полностью разрушается. Желуди прожаривают до легкого покраснения (не пережечь до черноты!), толкут, заваривают как кофе, добавляя молоко и сахар. Желудевый кофе рекомендуют при детской **чахотке**.

При **зубных болях** можно использовать горячее полоскание из отвара коры дуба и напара в этом отваре листьев шалфея (в равных частях).

Кора дуба применяется как наружное средство. При сильной **потливости ног** делать ежедневные ванны из отвара дубовой коры (50–100 г на 1 л воды, кипятить 20–30 мин на небольшом огне). Можно также насыпать измельченную до порошкообразного состояния дубовую кору в чулки или носки. Пользоваться этим средством до сокращения потливости наполовину (полное исчезновение потливости может привести к головным болям!).

Для смазывания **пролежней** употребляют мазь. Тонкие корни дуба – 2 части, почки тополя черного – 1 часть, масло коровье – 7 частей. Смесь томят ночь в теплой печке, а утром кипятят 30 мин на легком огне, процеживают, отжимают и сливают в банку. Считается, что такая мазь снимает боль, прохлаждает и способствует быстрому заживлению пораженных мягких тканей.

При лечении **варикозного расширения вен** народные целители используют примочки на всю ночь из смеси: кора дуба, кора конского каштана – по 1 ст. ложке. Смесь растереть в порошок, перемешать с 5 ложками глины и развести все теплой водой до консистенции густой сметаны. Ноги обмазывают тонким слоем этой кашицы, прикрывают влажными тряпочками и заворачивают в махровые полотенца.

Для **укрепления волос** можно использовать такую смесь: кора дуба, шелуха лука – в равных долях. Одну столовую ложку залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 ч. Втирать в кожу головы ежедневно.

Нельзя забывать и о соке, получаемом из свежих листьев, собранных сразу после цветения. Он обладает бактерицидным действием. Используется при **сахарном диабете**, как **вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство**: 1/2–1 ч. ложку смеси сока и меда, взятых в соотношении 1:1, разводят в теплой воде и принимают 3 раза в день.

Сок из отжатых желудей рекомендуют при **рахите, анемии, нервных заболеваниях, сахарном диабете**. Принимать от 1 до 3 ст. ложек сока с медом, смешанных в равных количествах, 3–5 раз в день натощак.

Ель

Ботаническая характеристика

Ель обыкновенная, или европейская, – *Picea abies* L. Karst. – хорошо знакомое всем вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых высотой 20–30 м (до 40, а в Западной Европе даже до 50 м) с пирамидальной кроной.

Факт

Ель – одна из важнейших отечественных древесных пород. Главная ее ценность для человека – древесина. Именно еловая древесина, отличающаяся высоким содержанием целлюлозы и относительно невысокой смолистостью, служит основным сырьем для изготовления бумаги и картона. До недавнего времени 70% мирового производства бумаги приходилось на еловое сырье. Еловая древесина широко используется в строительстве («изба елова да сердце здорово»), в столярном производстве, в частности при изготовлении мебели. Из нее делают телеграфные столбы и железнодорожные шпалы. Незаменима древесина ели для изготовления некоторых музыкальных инструментов, например скрипок. Для этой цели выбирают чаще всего деревья, засохшие на корню и простоявшие сухими несколько лет. Древесина которых пригодна для изготовления струнных инструментов, называют резонансной елью.

Факт

Отходы еловой древесины, которые не нужны деревообрабатывающему производству: опилки, щепы, обрезки, стружки и пр. – сырье для химиков. Из этого вроде бы мусора путем гидролиза получают этиловый спирт, потребляемый во многих отраслях промышленности, а также ценный строительный материал – пластификат. Сухой перегонкой неделовой еловой древесины получают уксусную кислоту и метиловый спирт – промежуточные продукты многих ценных химических соединений.

Рост в высоту не прекращается практически всю жизнь, и даже старые деревья сохраняют остроконечную форму. Ствол малосбежистый, то есть постепенно уменьшается в диаметре от основания к вершине. Очень крупные особи имеют толстые стволы диаметром у основания до 1 м. Кора ветвей красновато-бурая, гладкая, на стволах буровато-серая, с неровной поверхностью, отслаивающаяся небольшими участками. Ветви располагаются правильными мутовками, каждый год отмечается новой мутовкой, что позволяет по их числу легко определить возраст дерева.

Молодые ветви густо покрыты листьями. Листья одиночные, жесткие, игольчатые, длиной до 2–2,5 см и толщиной 1–1,5 мм, темно-зеленые, блестящие, четырехгранные, заостренные на конце, поэтому колючие. Такие листья называют хвоей. Каждая хвоинка живет и держится на ветвях 6–7 (иногда 12) лет, правда, в городских насаждениях жизнь хвои короче. Выраженного листопада у ели нет: хвоя опадает постепенно, неодновременно вырастает и новая.

Растения однодомные: на одной особи развиваются и мужские, и женские генеративные органы, собранные в колоски. Цветков и настоящих плодов у ели, равно как и у всех других голосеменных, нет. В нижней части побега располагаются мужские колоски, в верхней – женские, более крупные по размерам, красновато-бурого цвета. Мужские колоски удлиненно-цилиндрические, имеют вид красновато-желтых шишечек длиной 2–2,5 см, у основания окружены светло-зелеными чешуйками. Пыльца рассеивается в мае-июне, после чего мужские колоски опадают. Опыление осуществляет ветер. Каждая пылинка снабжена двумя придатками – воздушными мешками, это обеспечивает ей исключительную летучесть. Наблюдения показали, что разнос пыльцы от дерева ели может достигать 8–10 км.

Оплодотворенные семяпочки развиваются в семена, а весь женский колосок в течение лета и осени преобразуется в своеобразный орган – шишку, состоящую из оси и к ней прикрепленных деревенеющих светло-коричневых чешуй, в их пазухах размещаются семена. Шишки висячие, цилиндрические, плавно закругленные на обоих концах, длиной 10–16 см и диаметром 3–4 см. Вначале они красного цвета, потом зеленеют, а когда становятся зрелыми, буреют. В хорошей по размерам шишке могут развиваться до 200 семян. Семена темно-бурые, яйцевидной формы, мелкие – в 1 кг насчитываются 105–110 тысяч еловых семян.

Созревают семена ели в сентябре-октябре, высыпаются из шишек только зимой и ранней весной, но сами раскрывшиеся шишки продолжают висеть на дереве еще довольно долго. Опадают они целыми, устилая местами почву сплошным покровом, и долго не разрушаются. Каждое семя снабжено светло-коричневым кры-

лышком, способствующим разносу семян ветром. Во вторую половину зимы часто снег покрывается ледяной корочкой (настом). Так вот семена ели ветер нередко гонит по насту на значительное расстояние.

Размножается ель семенным путем. Специалисты подсчитали, что в урожайные годы на 1 га елового леса может оказаться до 5 млн. семян. Разумеется, прорастают далеко не все и к тому же не в одно время. Семена сохраняют всхожесть до 10 лет. Всходы выносятся на поверхность 8–9 (от 5 до 10) семядолей, которые остаются зелеными 2–3 года, хотя в первые же годы появляются и настоящие листья – хвоя. За первый год жизни всходы достигают всего 4–5 см высоты. И в последующие годы сеянец не отличается быстрым ростом – к 10 годам елочка вырастает на 1–2 м. Лишь с 15–20 лет рост ели ускоряется, самый большой прирост (до 70 см в год) она дает в возрасте 35–65 лет. В отличие от многих древесных пород ель продолжает нарастать в высоту до конца своей жизни.

Факт

В еловой коре много дубильных веществ, используемых в кожевенном производстве. Из смолы-живицы, добываемой путем надрезывания коры еловых деревьев, получают скипидар и канифоль. А эти продукты, как известно, имеют широкий спрос в разных отраслях хозяйства, культуры и медицины.

Первые шишки (и семена) появляются у молодых елей в 15 лет, если они растут на освещенных местах. В лесу в пору семяношения ель вступает только в 25–30 лет, а в густых насаждениях еще позже – в 50–70 лет. Любопытно, что деревья, которые только начинают давать семена, в первые годы развивают лишь женские колоски. Семенные годы повторяются через 3–7 лет. Общая продолжительность жизни еловых деревьев – от 200 до 400 лет, но отдельные деревья достигают возраста 600 и даже 800 лет.

Факт

В СССР ежегодно заготавливали до 200 млн. м³ еловой деловой древесины (почти 100% заготовок ели велось в России, поэтому все сказанное здесь относится не столько к СССР, сколько к России). На каждый кубометр древесины приходится до 500 кг отходов, основную часть их (до 250 кг) составляет древесная зелень (охвоенные ветви), которая может служить сырьем для получения многих полезных продуктов, в том числе витаминов и лекарств.

Распространена ель обыкновенная по всей лесной зоне Европы, в том числе Европейской России, образуя чистые и смешанные леса. Южная граница еловых лесов в общем совпадает с северной границей чернозема. Это отнюдь не значит, что она не может расти на черноземе – в посадках она прекрасно произрастает по всему российскому Черноземью.

В Предуралье ель европейская постепенно замещается близким видом – *елью сибирской* (*Picea obovata* Ledeb.), которая отличается более мелкими шишками с широкими цельнокрайными чешуями. Ареал ели сибирской простирается от самых северных широт Скандинавии до побережья Охотского моря. В секторе между Белым морем и Уралом она образует северную границу леса. Это важная лесообразующая порода уральской и сибирской тайги. В общей сложности около 25% всей лесной площади в нашей стране заняты еловыми насаждениями.

Широко разводится ель в городских насаждениях, при этом наряду с отечественными видами культивируют и некоторые иноземные формы, отличающиеся особой декоративностью, например голубые ели североамериканского происхождения. Ель обыкновенную широко выращивают в придорожных насаждениях, в частности ею обсаживают железные дороги, что предохраняет их от снежных заносов.

Ель обыкновенная – теневыносливая и морозостойкая порода, избегающая местообитаний с застойным увлажнением. В неблагоприятных условиях, например на северной границе леса, образует стланиковую форму. Ее корневая система поверхностная, лежит в основном в слое почвы и грунта до глубины 0,8–1 м, поэтому ель слабо противостоит ветровалу. Сильно страдает от лесных пожаров, даже низовых, так как ее кора довольно тонкая и ткани камбия быстро гибнут от перегрева. Плохо переносит высокую температуру и особенно сухость воздуха.



Факт

Еловая хвоя – концентрат витаминов. В сухой хвое обнаружены: каротин (провитамин А), токоферол (витамин Е), филлохинон (витамин К), аскорбиновая кислота (витамин С), флавоноиды с Р-витаминной активностью, тиамин (витамин В₁), рибофлавин (витамин В₂), пантотеновая кислота (витамин В₃), никотиновая кислота (витамин В₅), пиридоксин (витамин В₆), биотин (витамин В₇), фолиевая кислота (витамин В₉).

Новую территорию ель захватывает только с помощью мелколиственных древесных пород, чаще всего березы. Береза вырастет на свободном участке, а уже в этом новом березняке прорастают залетевшие сюда еловые семена. Всходы ели хорошо чувствуют себя под пологом березы (на открытых участках они гибнут от разных причин, в том числе из-за непереносимой ими сильной освещенности и сухости воздуха). Молодые елочки постепенно перерастают березу по высоте и вместо благодарности за хорошие условия «детской и юношеской» жизни душат березняк, создавая своими плотными кронами невыносимые условия освещенности.

Лекарственное значение

Лекарственное применение у ели имеют хвойные веточки («лапки»), которые можно собирать в течение всего года (при этом надо стараться не повреждать ветки дерева). В их состав входят эфирное масло, микроэлементы (железо, марганец, хром, алюминий, медь), стильбен, кофейная кислота. Считают, что наличие стильбена делает перспективным изучение экстрактов хвой как источников контрацептивных средств.

В хвое ели содержится значительное количество аскорбиновой кислоты. Как оказалось, в ней витамина С в 6 раз больше, чем в лимоне и апельсине, и в 25 раз больше, чем в луке и картофеле. Наибольшая концентрация его зимой и в начале весны. В народе издавна используют лапки ели (равно как и других хвойных) для получения напитка, насыщенного витамином С. Таким напитком лечатся от **цинги**, пьют его для предотвращения **авитаминозов**, особенно в конце зимы и ранней весной, когда другой витаминосодержащей зелени еще нет.



Факт

В еловой хвое содержатся: хлорофилл, соли калия, кальция, магния, фосфора, кремния; различные микроэлементы. Из хвой ели выделены 19 аминокислот, в том числе лизин, аргинин, глицин, треонин, валин, лейцин, аланин, аспарагиновая и глютаминовая кислоты. Общее содержание аминокислот – 0,7–4,9% от массы сухой хвой.

Ель – самое древнее лекарственное дерево в русском лесу. Еще первобытные люди использовали его для лечения. Воздух в еловом лесу практически стерилен. Любители прогулок по ельнику, наверное, замечали, как на смену чувству подавленности и беспомощности, возникающему при виде темно-зеленых великанов, под кронами которых ничего не растет, приходят уверенность в собственных силах и душевное спокойствие. Прогулки по зеленому лесу очень полезны для здоровья.

При **болезнях горла, простуде, острых и хронических заболеваниях органов дыхания (ангине, трахеите, бронхиальной астме, рините, гаймо-**

ритах, тонзиллитах) употребляют настой хвои. Отваром полощут горло и закапывают в нос (при вазомоторных ринитах) по 4–5 капель в обе ноздри. Температура отвара 35 °С.

При *почечнокаменной болезни* и *почечных коликах* применяют препарат **пинабин**, представляющий собой смесь эфирного масла из хвои ели (или сосны) и персикового масла (в равных частях). Он **действует спазмолитически** на мускулатуру мочевыводящих путей и тормозит в них развитие болезнетворных бактерий. Принимают по 5–20 капель на сахар 2 раза в день до еды в течение 4–5 недель.



Внимание

Принимать пинабин можно только по назначению врача, так как для него есть противопоказания.

Тибетская медицина ценит хвою как средство лечения **ожогов** и долго не заживающих ран, сок дерева – при **поносах**, а золу древесины – как **противоядное средство**.

При **туберкулезе** хорошо применять настойку молодых побегов на водке.

Комбинированный препарат хвои ели, пихты и сосны обладает **седативным действием** и повышает **работоспособность**.

Из хвои с сахаром варят варенье и пьют с ним чай от **одышки**.

Рецепты народной медицины

При **гиповитаминозе** рекомендуют отвар: 40 г хвои на 1 стакан кипящей воды, кипятят 20 мин и настаивают. Полученный настой выпивают в 2–3 приема в течение дня.

В разгар гриппозной эпидемии полезно несколько раз в день в комнате, где лежит больной **гриппом**, сжигать небольшие кусочки еловой смолы. Стойкий смолистый запах, сопровождающий эту процедуру, приятно ароматизирует помещение. Сама смола и продукты ее сгорания оказывают лечебное действие на больного и дезинфицируют воздух.

Народное средство при **кашле, гриппе, фарингите, ларингите, бронхите** – сироп из меда и еловых почек. Еловые или пихтовые почки собирают в конце мая, когда они отрастут на 3–5 см, промывают в холодной воде, мелко нарезают. На 1 кг почек – 3–4 л воды. Кипятить в эмалированной посуде 10–15 мин, процедить, дать отстояться и вновь процедить через марлю. На 1 кг полученного отвара добавить 1 кг меда и 10 г вытяжки прополиса (вытяжка: 30 г прополиса на 100 мл спирта), хорошо перемешать и нагреть до 40–45 °С. Охладив, разлить по бутылкам, хранить их закрытыми в прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день.

Составить смесь из смолы еловой и воска желтого (по одной весовой части каждого компонента). Смесь расплавить, остудить. Кусочки смеси класть на раскаленные угли, дышать выделяющимся дымом при упорном **застарелом кашле, хроническом бронхите**.

Отвар: 30 г побегов или молодых шишек залить 1 л молока и варить в закрытой посуде в течение 30 мин. Процедить и принимать в течение дня

Факт



Семена ели – важный зимний корм белок и зимующих в России зерноядных птиц, например клестов, которые даже птенцов выводят зимой.

небольшими порциями. Такой отвар рекомендуют и для лечения **воспалительных процессов органов дыхания**, при **водянке** и **цинге**.

Зеленые шишки ели заливают водой в соотношении 1:5 и кипятят в течение 30 мин. Полученным отваром полощут горло при **простуде**, капают в нос.

Для лечения **гнойничков, ран** и **язв** употребляют различные мази. Простейшая из них – это мазь из еловой смолы, расплавленной со свиным салом. Смола-живица хвойных пород – 100 г, сало свиное нутряное несоленое – 100 г, воск пчелиный натуральный – 100 г. Все положить в кастрюлю. Если смола сухая, растереть в порошок. Кипятить на малом огне 10 мин, все время мешая состав, снимая пену с поверхности. Снять с огня. Когда смесь станет теплой, переложить ее в стеклянную банку. Мазь хранить в холодильнике. Рану промыть известковой водой (1 ст. ложку негашеной извести на 1 л воды; дать настояться 5–6 ч, воду слить). Тонким слоем намазать тряпочку приготовленной смесью, наложить на больное место и перевязать. Повязку менять через 1–2 дня. Раны заживают быстро.

Составить смесь из смолы еловой, воска, меда и масла подсолнечного (по одной весовой части каждого компонента). Смесь разогреть на огне, остудить. Употреблять наружно при **ссадинах, нарывах, язвах**.

Смешивать в равных количествах смолу еловую, воск и сливочное масло. Хороший эффект дает такая мазь при **фурункулах**.

В лесу, в походе одно из прекрасных средств при ранах и порезах – свежая смола-живица. Смазывать ежедневно **раны, язвы, трещины**. Заживление наступает быстро.

При **кожных заболеваниях, подагре, поражениях суставов ревматического происхождения** принимают ванны из еловых веток и почек. Для этого готовят отвар из верхушек молодых веток с почками (соотношение растительного сырья и воды 1:5, кипятят 30–40 мин). Полученный отвар добавляют в ванну.

Еловые шишки варят с солью (100 г соли на 1 ведро отвара). Полученный отвар добавляют в ванны при **болях в суставах** различного происхождения и **артрите**. Вместо шишек можно использовать свежесрубленные ветки.

Зимнюю настриженную хвою (4 стакана) залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 ч. ложками разведенной соляной кислоты. Настаивать 3 дня в темном месте, процедить. Пить **витаминный настой** по 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу.

Еловая смола-живица – 20 г, луковица растертая (толченая) – 1 шт., масло растительное, лучше оливковое, – 50 г, медный купорос в порошке – 15 г. Все тщательно растирают и топят на огне, не доводя до кипения. Мазь обладает жгучим действием, активно лечит **нарывы, ушибы** и **переломы костей**.

Если из **уха течет гной**, рекомендуется пускать в него сок ели или сосны.

Пять столовых ложек хвои ели, сосны или пихты залить 0,5 л воды, кипятить 5 мин и настаивать ночь в тепле. Такой настой способствует **выве-**

Астроботаника

По Рафаэлю, ель управляет Сатурном и является целебной для родившихся под знаками Козерога и Водолея.

дению радионуклидов. Давать пить больным в течение дня вместо воды. День перерыв, затем снова лечение. Чередовать питье обычной воды и хвойного отвара можно в течение месяца (вместо обычной воды лучше использовать талую).

Собранные в сентябре еловые ветки заварить кипятком: 1 ст. ложка измельченных веток на 1 стакан кипятка. Отвар пить вместо чая по 0,5 стакана в день при **полипах матки**.

Жостер, или крушина слабительная

Ботаническая характеристика



Факт

Крушина слабительная – медоносное растение. Ее твердую желтовато-мраморную древесину используют на мелкие поделки, раньше из крушины делали, например, красивые пуговицы.



Факт

Плоды крушины до недавнего времени использовали как краситель ткани и шерсти, причем в незрелом состоянии они обеспечивают окрашивание в желтый цвет, а зрелые плоды дают зеленый цвет. Плоды употребляют при изготовлении акварельных красок зеленого, желтого и красного цветов. Красильными свойствами обладает и кора крушины слабительной. Ею красят в желтые и коричневые тона хлопчатобумажные, шерстяные и шелковые ткани, кожу, деревянные изделия, бумагу, картон. Считается, что ткани, покрашенные корой жостера, почти не выгорают на солнце.

Жостер слабительный, или крушина слабительная, – *Rhamnus cathartica* L. – крупный сильноветвистый кустарник или небольшое дерево из семейства крушиновых высотой 2–4 м (до 8 м).

Ветви сильно оттопыренные, обильно облиственные, колючие. Колючки развиваются на верхушках ветвей вместо верхушечной почки. Кора темно-серая или буроватая, на молодых побегах гладкая, на стволах и старых ветвях шероховатая, отслаивающаяся.

Листья супротивные, на некоторых побегах очередные или в пучках, эллиптические, длиной до 5 см и шириной до 3 см, заостренные или тупые, с короткими черешками, листовые пластинки сверху темно-зеленые, снизу светлее, мелкопильчатые по краю или цельнокрайные, с 3 парами дуговидных жилок, четко выступающими на нижней поверхности листа.

Растение двудомное, поэтому осенью некоторые особи (мужские) стоят без плодов, тогда как на других (женских), растущих по соседству, все ветви чернеют от их обилия. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, колокольчатой формы, собраны пучками по 10–15 в пазухах листьев. В каждом цветке 4 чашелистика и чередующиеся с ними 4 лепестка. В мужских цветках кроме околоцветника развиты 4 тычинки; в женских – пестик с верхней 2–4-гнездной завязью и 2–4-раздельным столбиком. Во многих цветках лепестки не развиваются.

Плод – черная сочная блестящая шарообразная костянка диаметром с горошину (примерно 5–8 мм), с 2–4 твердыми трехгранными косточками и зеленовато-бурой мякотью вяжущего вкуса. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространен жостер слабительный во многих регионах Европы. Он встречается практически на всей территории средней и южной полосы Европейской России, доходит на севере до Петербурга, Вятки и юга Пермской области. Заходит и в южные районы Западной Сибири, в том числе на Алтай. Растет на открытых склонах, нередко образуя своеобразные редколесья или кустарниковые заросли, но чаще одиночные особи этого растения встречаются в подлеске достаточно осветленных лесов, на

Жостер

опушках, полянах, в лесных оврагах. Обычен жостер в широколиственных лесах на плодородных почвах.

В Западной Европе жостер слабительный разводят как декоративное и лекарственное растение. Он быстро растет, переносит форму кроны со стрижкой. Завезен в Северную Америку и там одичал.

Лекарственное значение

В листьях крушины до 700 мг% аскорбиновой кислоты. Из них делают С-витаминный концентрат для витаминизации пищевых продуктов. В научной медицине как слабительное в настоящее время применяют только плоды. В них содержатся антрагликозиды, флавоноиды, сахара, камедь, пектин. Срывают плоды вполне зрелыми, без плодоножек. Предварительно провяливают на воздухе, а потом сушат в русских печах, духовках, сушилках.

Плоды жостера – признанное **слабительное средство**. Это известно было в нашей стране очень давно, о чем можно судить по названию растения. Действующими веществами являются антрагликозиды. Галеновые препараты из плодов жостера назначают при **атонических** и **спастических запорах**, для размягчения стула при **геморрое**, **трещинах заднего прохода** и т. п.

Астроботаника

По Седиру, крушина управляется Сатурном и является целебной для Весов.

Вопреки бытующему мнению, растение не ядовито, противопоказания и побочные действия не выявлены. Однако, по наблюдениям известного болгарского фармаколога Г. Д. Арнаудова, препараты из жостера могут вызывать сильные колики.

Чаще всего применяют жостер в виде настоя или отвара (по показаниям).

Жостер обладает также **диуретическим свойством**. В народной медицине употребляется при **отеках, подагре, кожных заболеваниях**. Плоды в народе считаются **противораковым средством**.

Рецепты народной медицины

Настой готовят из расчета: 1 ст. ложка плодов на 1 стакан кипятка, настаивают 2 ч и пьют на ночь по 1/2 стакана при запорах.

Отвар готовят из расчета 20 измельченных ягод на 1 стакан воды, принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза день как слабительное средство.

Плоды жостера – компонент некоторых **слабительных сборов** и чаев, которые можно найти в аптеках. Эти сборы можно составить и в домашних условиях. Жостер – 2 ст. ложки, ромашка – 1 ст. ложка. Одну столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 5 мин. Настаивать 40 мин и выпить сразу, желательно на ночь. Одной порции (стакана) достаточно, чтобы кишечник нормально функционировал несколько дней.

Плоды жостера, цветки бузины – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин. Принимать по 1 стакану на ночь при запорах.

Плоды жостера – 2 г, плоды аниса – 1 г, корень солодки – 1 г. Одну столовую ложку такой смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 2 ч. Принимать на ночь по 1/2–3/4 стакана как **слабительное**.

Как **послабляющее средство** можно жевать натошак по 10–15 свежих ягод жостера.

Клен остролистный

Ботаническая характеристика



Факт

Клен остролистный имеет ценную розоватую или желтоватую древесину, обладающую высокой прочностью и твердостью. Она хорошо полируется и поддается токарной обработке. Ее используют для изготовления самых разнообразных столярных и токарных изделий. В частности, из нее делают мебель, спицы для тележных колес, лыжи и другой спортивный инвентарь, струнные музыкальные инструменты. Она ценится в фанерном производстве. Неделовую древесину используют на дрова, которые отличаются высоким качеством: хорошо горят, дают много тепла, пламя почти не коптит.



Факт

Клен остролистный – выдающийся медонос. Считается, что с 1 га кленовых насаждений пчелы в состоянии собрать от 150 до 200 кг меда. Одно дерево приличных размеров дает до 10 кг меда. К сожалению, раннее цветение не всегда позволяет домашним пчелам воспользоваться кленовым нектаром в полной мере, так как в это время пчелиные семьи еще не полностью оправляются после зимовки.

Клен остролистный, или **платановидный**, – *Acer platanoides* L. – большое дерево из семейства кленовых высотой 15–25 м (до 30 м) с густой шаровидной кроной.

У некоторых особенно мощных деревьев ствол достигает метрового диаметра. Ствол покрыт буровато-серой растрескивающейся корой. Корневую систему образует стержневой корень, уходящий в субстрат сравнительно неглубоко, и многочисленные боковые корни, далеко уходящие в стороны и охватывающие огромный объем почвы и грунта.

Листья супротивные, с хорошо выраженным жилкованием, длинночерешковые, в очертании округлые, 5-лопастные (реже число лопастей бывает 3 или 7), выемки между лопастями закругленные, а сами лопасти тоже имеют 3 или 5 долей, заканчивающихся остроконечиями. Длина листовых пластинок 5–12 см, ширина 8–15 см; черешки тонкие, длиной 5–15 см. Молодые листья по жилкам опушенные; взрослые – голые, блестящие.

Цветки у клена остролистного на одном и том же дереве могут быть обоеполыми и раздельнополыми или только раздельнополыми. Они собраны в многоцветковые щитковидные соцветия, расположенные на концах ветвей. Чашечка из 5 яйцевидных зеленоватых чашелистиков. Венчик зеленовато-желтый, из 5 лепестков, которые немного длиннее, но поуже чашелистиков. Число тычинок колеблется от 5 до 12. Пестик с верхней 2-гнездной плоской завязью и столбиком с 2-раздельным рыльцем. В цветках развиты нектарники, обильно выделяющие сладкую жидкость.

Цветет в апреле-мае, одновременно с распусканием листьев или даже несколько раньше. Плод – двойная бледно-зеленоватая крылатка длиной 8–11 см, распадающаяся на 2 нераскрывающихся односеменных плодика, каждый из которых представляет собой сплюснутый орешек, снабженный крупным плоским крылом. Семя плоское, с большим зародышем. В сентябре крылатки буреют, распадаются на отдельные плодики и осыпаются. Кружась за счет крыла, плодики подхватываются ветром и относятся от материнского растения, но недалеко. Плодоношение почти ежегодно обильное.

Размножается клен остролистный семенным путем. Большинство опавших осенью и ранней зимой семян прорастают следую-

Клен остролистный

щей весной, но, к сожалению, большинство всходов погибает, не прожив и года. Те немногие сеянцы, которые остаются живыми, в первые годы жизни растут быстро. Клен – быстрорастущая порода, деревья достигают максимальной высоты уже к 50–60 годам, после чего рост в высоту практически прекращается, но крона продолжает увеличиваться, а ствол утолщаться. Живут кленовые деревья до 150–200, по некоторым данным, до 300 лет.

Клен остролистный – европейское растение. Он достаточно широко распространен в лесной зоне европейской части России, доходя на севере до южной Карелии, а на востоке до Урала. Произрастает в широколиственных и смешанных лесах, как правило, в виде примеси во втором ярусе, но на отдельных участках клен может и доминировать. Предпочитает участки с плодородными суглинистыми почвами. Больше всего клена в дубравах, особенно занимающих лесные овраги. Он считается спутником дуба и ясеня в наших лесах.

Издавна разводится в населенных пунктах как красивое дерево с оригинальной листвой. Его высаживают в парках, скверах, вдоль улиц, во дворах, в полезащитных лесных полосах. Если летом он замечателен буйной зеленью, то осенью клен поражает обилием ярких красок – перед тем как осыпаться, его листья передают целую гамму желтого, золотого, лимонного, оранжевого цветов. Клен – теневыносливая порода, особенно в молодости. Предпочитает местообитания с достаточно плодородными почвами. Нуждается в достаточном увлажнении почвы, уступает в этом отношении дубу, вот почему в южных дубравах клена мало или он совсем отсутствует.

Астроботаника

По Рафаэлю, клен управляет Луной и является целебным для родившихся под знаком Рака.

Лекарственное значение

С лечебными целями клен остролистный применяется только в народной медицине.

Кленовый сок, как и березовый, – давно известный в народе витаминный и прохладительный напиток. Сладкий кленовый сок – прекрасное **тонизирующее средство**, улучшающее настроение во время и после беременности. Вываренный сок клена позволяет применять его в течение года с чаем.

Отвар листьев и семян назначают при **заболеваниях почек, верхних дыхательных путей, воспалении легких и острых респираторных заболеваниях**.

Рецепты народной медицины

Весной от **кашля** полезно пить теплую смесь из кленового сока и молока, взятых в равных количествах.

При **почечных коликах, заболеваниях мочевого пузыря, почечно-каменной болезни** рекомендуют принимать 2 ст. ложки настоя листьев 4–5 раз в день за 20 мин до еды.

Факт

Сок многих видов клена заготавливают для производства сахара и сиропа. Особенно развит этот промысел в Канаде. Изображение кленового листа стало символом этой страны. Клен остролистный также годится для получения сладкого, вполне съедобного сока, но у нас этот промысел, к счастью для кленовых деревьев, не развит. Из листьев клена получали желтый и черный красители, которые использовали для покраски шерсти в ковровом производстве.

Крушина ломкая

Ботаническая характеристика

Крушина ломкая, или ольховидная, — *Frangula alnus* Mill. — крупный кустарник или небольшое дерево из семейства крушиновых высотой 1,5–3 м (до 7 м).

Ствол покрыт серовато-бурой или серой корой. У молодых ветвей красновато-бурая блестящая кора. На коре стволов и ветвей хорошо видны белые крапинки, так называемые чечевички. Листья очередные, черешковые, широкоэллиптические или обратнояйцевидные, заостренные на верхушке, длиной 6–8 см и шириной 3–4,5 см, листовые пластинки с 7–10 парами хорошо заметных жилок, цельнокрайные, блестящие, голые или с рыжими волосками по жилкам на нижней стороне.

Цветки снабжены цветоножками длиной до 1 см, расположены в пазухах листьев пучками по 2–7. Они мелкие, невзрачные, с чашеобразным цветоложем, 5-членным двойным околоцветником, 5 тычинками и пестиком с верхней 3-гнездной завязью. Чашелистики зеленые, лепестки беловатые, несколько загнутые, чередуются с чашелистиками. В цветках развиты и хорошо функционируют нектарники, которые привлекают насекомых, осуществляющих перекрестное опыление цветков. Пыльники в каждом цветке начинают пылить раньше, чем рыльца этого цветка будут готовы воспринимать пыльцу, тем самым предотвращая самоопыление.

Плод — шаровидная костянка диаметром до 1 см, с 2–3 яйцевидными косточками. Окраска плодов сначала зеленая, потом красная, а вполне созревших — фиолетово-черная. Обращаем внимание, что плоды крушины ломкой ядовиты, вызывают сильную рвоту. Взрослые вряд ли захотят лакомиться ими, но вот детей могут привлечь красивые «ягодки», обладающие к тому же приторно-сладким вкусом.

Цветет крушина ломкая в мае–июле, плоды созревают в августе–сентябре. Иногда бывает вторичное цветение в августе.

Крушина ломкая размножается в основном семенным путем. Хорошо возобновляется также пневой порослью.

Распространена крушина ольховидная по умеренному поясу Евразии. Встречается в большинстве районов Европейской России и Западной Сибири вплоть до полярного круга. Произрастает в подлеске лесов разных типов, на опушках, полянах, вырубках, в куртинах других кустарников, разбросанных по речным долинам и лугам, по окраинам болот, оврагам, берегам рек и озер.

Крушина ольховидная — теневыносливая порода. Предпочитает местообитания с плодородными почвами. Легко мирится с избытком влаги в почве.


Это интересно

По народным поверьям, если повесить крушину на двери или окне, козни колдунов не навредят ни вам, ни вашему дому.


Факт

Крушина ломкая — медоносное растение. Пчелы собирают с ее цветков нектар и пыльцу. Считается, что с 1 га сплошных зарослей этого растения пчелы могут собрать от 15 до 35 кг меда.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служит кора крушины ломкой. Она используется в медицине с давних пор, входит в фармакопею

Крушина ломкая

нашей страны и многих европейских стран. Лекарства из нее — популярные мягкодействующие **слабительные средства**. Действующим веществом коры крушины являются антрагликозиды и их производные (франгулоэмодин, франгулин, глюкофрангулин, хризофановая кислота и др.), содержание которых может достигать 8%.

Кору крушины заготавливают весной и в начале лета (с марта до начала июня) во время сокодвижения. Если для сбора сырья используют особи крушины, срубаемые или спиливаемые в результате санитарных рубок или на лесосеках, то стараются ободрать кору как можно полнее. Чаще же приходится заготавливать сырье на живых растениях, в таких случаях нужно позаботиться о том, чтобы их не уничтожить. Для этого делают на стволе на расстоянии 30–60 см друг от друга полукольцевые (не кольцевые, которые ведут к гибели растения!) поперечные надрезы, их соединяют продольными надрезами и сдирают полоски коры, поддевая ее специально сделанной деревянной лопаточкой. В результате ствол лишается коры лишь на половине поверхности (лучше, если сдирают кору менее чем с половины ствола), за счет оставшейся неповрежденной половины жизнь этого побега будет сохранена.

Факт

В коре крушины содержится до 10% дубильных веществ, поэтому ее используют в кожевенном производстве. Плоды и кору использовали раньше для окраски тканей и шерсти в самые разнообразные цвета и оттенки.

Сушат кору любым доступным способом (лучше не на солнце).

Внимание

При пользовании корой в домашних условиях необходимо помнить, что для приготовления лекарств используют сырье, выдержанное в течение 1–2 лет. Это совсем не прихоть! Дело в том, что свежая (как и только что высушенная) кора обладает резким раздражающим действием. Прием лекарств из свежей коры вызывает тошноту, рвоту, боли в желудке и другие неприятные ощущения. Эти отрицательные свойства сырья крушины исчезают в процессе продолжительного хранения. Иногда свежую кору прогревают (пропаривают) при температуре 100 °С по крайней мере в течение часа, что тоже приводит к устранению или снижению токсичности.

Факт

Несмотря на небольшие размеры стволов, красивая древесина крушины находит применение в производстве мелких поделок и инкрустаций. В XIX в. из древесины крушины получали уголь, который высоко ценился как отличное сырье для производства охотничьего черного пороха.

Лекарства из коры крушины назначают при **спастических коликах** и **атонических запорах**, а также для регулирования и смягчения стула при **геморрое**, **трещинах прямой кишки** и т.п. Слабительный эффект этих средств наступает не сразу, а лишь через 8–10 ч после приема лекарства.

Фармацевтическая промышленность выпускает жидкий экстракт крушины, который назначают при **хронических запорах** по 20–40 капель на прием. Сухой экстракт крушины при запорах по 0,2 г принимают на ночь по 1–2 табл.

Из коры крушины в виде таблеток выпускается слабительное лекарственное средство **рамнил**. Кора входит в состав многих желудочных и слабительных сборов, а также комплексных препаратов для лечения **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки** — **викалин** и **викаир**.

Ягоды применяют при **водянке, лихорадке, опухоли печени, грыже, против глистов.**

Летучие выделения листьев обладают **бактерицидными свойствами.**

Рецепты народной медицины

В домашних условиях готовят отвар из расчета 1 ст. ложка измельченной коры на 1 стакан воды. Кипятить 20 мин. Принимать по 1/2 стакана утром и на ночь. Отвар в сравнении с другими слабительными средствами считается самым безвредным, обычно к нему не привыкают. Особенно эффективен при внезапном **запоре, обильных менструациях, опухолях печени.**

Отвар коры используют наружно: моют тело при **чесотке.**

Лавровишня

Ботаническая характеристика

Лавровишня лекарственная – *Laurocerasus officinalis* M.Роем. – небольшое вечнозеленое дерево из семейства розоцветных высотой 4–6 м (до 8 м).

Нередко имеет форму крупного кустарника высотой 1–3 м. Кора стволов темно-серая, шероховатая, у некоторых деревьев почти черная.

Листья очередные, продолговато-эллиптические, крупные, длиной от 5 до 20 см и шириной 4–6 см, темно-зеленые, толстые, кожистые, сверху блестящие, снизу матовые, по краю пластинки пильчатые или цельнокрайные, края слегка загнутые вниз, с выдающейся средней жилкой, особенно снизу, с короткими черешками.

Цветки душистые, мелкие, диаметром около 8 мм, снабжены короткими цветоножками, собраны в густые соцветия-кисти длиной от 5 до 13 см, располагающиеся в пазухах листьев. Чашечка в виде 5 треугольных зубцов, сросшаяся с бокальчатым цветоложем. Венчик из 5 белых лепестков длиной около 3 мм. Тычинок в каждой цветке много, около 20. Пестик с верхней 1-гнездной завязью, длинным столбиком и головчатым рыльцем.

Плод – яйцевидная черная костянка длиной около 8 мм, с сочной мякотью. Мякоть плодов у разных деревьев неодинакового вкуса – от сладкой, даже приторной, до горьковатой и очень горькой. Косточка (семя) яйцевидная, килеватая, гладкая. Цветет лавровишня в апреле-мае, плоды созревают в июле-августе.

Лавровишня лекарственная распространена дикорастущей в Средиземноморье, Малой Азии, Иране, на Кавказе, в Тальше. В России в диком виде это растение встречается лишь в причерноморских районах Краснодарского края. В горах Кавказа лавровишня поднимается до верхней границы леса, лежащей на высоте 2300–2400 м над уровнем моря.

Факт

Лавровишня – декоративное растение, разводимое ради красивых крупных листьев и живописных плодов. Она легко переносит стрижку, пригодна для создания живых изгородей и бордюров.

Факт

Плоды с деревьев лавровишни, обладающих сладкой мякотью костянок, съедобны, но в свежем виде их едят немногие, так как вкус не очень привычный. Чаще из плодов делают вино и прохладительные напитки.

Естественные местообитания лавровишни – густые тенистые леса из бука, граба, пихты, ели, самшита, тиса. Она образует в них подлесок. Благодаря хорошей теневыносливости лавровишня чувствует себя вполне комфортно в таких лесах, в которых из-за сумрака, вызываемого сомкнутым древесным ярусом, не могут жить другие деревья и кустарники. Однако это растение не страдает и от избытка солнечного освещения – на лесосеках лавровишня быстро разрастается и формирует густые, труднопроходимые заросли, затрудняющие возобновление сведенных древесных пород.

Астроботаника

Согласно Дюзу, лавровишня управляется Меркурием.

Лавровишня издавна разводится как превосходное декоративное дерево. В культуре отобраны формы с крупными сладкими плодами. На Черноморском побережье Кавказа подчас трудно понять, какого происхождения растения: дикорастущие, кем-то посаженные или одичавшие.

Факт

В листьях содержится 5–10%, а в коре 10–11% дубильных веществ, что может представлять интерес для кожаного производства.

Лавровишня выдерживает морозы до минус $-17-20$ °С. Весьма требовательна к влажности среды – ее естественные заросли известны лишь в местах, где годовое количество осадков составляет не менее 600 мм. Предпочитает участки с плодородными бурыми почвами, подстилаемыми известняками.

Лекарственное значение

Факт

Листья лавровишни – суррогат такой популярной пряности, как лавровый лист. Они содержат ароматное эфирное масло и при изломе пахнут горьким миндалем. Листьями ароматизируют молоко.

Медицинское применение имеют листья лавровишни. В них содержатся гликозиды, эфирное масло, дубильные вещества, воск. Из листьев перегонкой с водой готовят так называемую лавровишневую воду, которую используют в качестве **болеутоляющего** и **успокаивающего средства** при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**. Действующим веществом является гликозид амигдалин: он разлагается в кишечнике с выделением синильной кислоты, обладающей анестезирующими свойствами. Иногда лавровишневую воду (лавровишневые капли) назначают при некоторых **сердечных** (как обезболивающее) и **легочных заболеваниях**, сопровождающихся **кашлем**. Этот препарат назначается сравнительно редко. В домашних условиях готовить его не рекомендуется.

Листья и лавровишневую воду употребляют для ароматизации плохо пахнущих лекарств. В гомеопатии применяют эссенцию из свежих листьев. Чтобы избежать случаев самоотравления, пользоваться этими лекарствами нужно только по назначению врача.

Лещина, или орешник

Ботаническая характеристика

Лещина обыкновенная, или орешник (лесной орех), – *Corylus avellana* L. – крупный кустарник из семейства березовых, выделяемый многими систематиками вместе с родом граб в самостоятельное семейство лещиновых.

У него длинные стройные стволы высотой 2–4 м, покрытые коричневой гладкой корой. Изредка имеет вид небольшого дерева высотой до 7 м.

Листья очередные, с хорошо выраженным жилкованием. Их пластинки овальные или округлые, с сердцевидным основанием и заостренной верхушкой, сверху темно-зеленые, снизу светлее, по краю неравномерно зубчато-пильчатые. Поверхность пластинки шероховатая, опушенная, особенно по жилкам на нижней стороне. Черешок листа короткий, покрыт железистыми щетинками.

Цветки мелкие, раздельнополые. Растения однодомные. Мужские цветки собраны в длинные повислые многоцветковые сережки. Женские цветки укрыты попарно в шаровидных почках, из которых во время цветения выставляются лишь красноватые рыльца. Мужской цветок состоит из 4 раздвоенных тычинок, сросшихся с кроющей чешуей, и 2 прицветных чешуй; женский – из слабо-развитого околоцветника, пестика с нижней завязью и 2 прицветничков.

Соцветия лещины полностью формируются к осени, поэтому она цветет необычайно рано, в самом начале весны, задолго до распускания листьев. Кто бывает в лесу в марте-апреле, наверное, наблюдал, как при задевании сережек из них высыпается облачко желтой пыльцы. А чтобы увидеть женские цветки лещины, нужно их внимательно поискать, потому что цветочные почки внешне мало отличимы от листовых. Опыление осуществляется ветром, поэтому в мужских цветках образуется огромное количество пыльцы – специалисты утверждают, что в одной сережке вызревают до 4 млн. пыльцевых зерен. Мужские и женские цветки одной особи распускаются в разное время, что препятствует самоопылению.

Плоды – орехи (так их зовут в народе, так и квалифицируют их ботаники), с плотной скорлупой, окруженные листовидной зеленой оберткой – плюской, образовавшейся из разросшихся прицветничков. Орехи скучены по 2–5, реже одиночные. Они светло-коричневой окраски, имеют форму от овальной до почти шаровидной, длину 10–18 мм и диаметр 8–15 мм. 1 кг массы составляют 870 орехов лещины.

Вегетационный период лещины довольно длинный – 8–9 месяцев. Плоды созревают в августе-сентябре. Зрелые орехи легко опадают еще до массового листопада. В достаточно плотных зарослях урожайность орехов колеблется от 40 до 500 кг/га. Урожайные годы чередуются с малоурожайными, а в отдельные годы плодов не бывает совсем. Орехи лещины имеют хорошую всхожесть, весной следующего года большая часть их прорастает. Сеянцы начинают плодоносить с 5–10 лет. В природе лещина размножается преимущественно вегетативным путем: корневыми

Факт

Культура фундука возникла в Передней Азии, второй очаг – китайско-японский. Современное мировое производство фундука составляет 200–250 тыс. т в год, причем 50% товарной продукции дает Турция. В мире известны около 600 сортов фундука. Продолжительность жизни культурных растений – 25–40 лет. Урожайность орехов на промышленных плантациях фундука – 20–40 ц/га.

Факт

Лещина имеет разностороннее использование. Главную ценность представляют плоды. Они очень питательны. Их ядра содержат 58–72% жира, 14–18% хорошо усвояемых организмом белков и аминокислот, 2–5% сахаров, азотистых веществ, 2–5% сахарозы, витамины группы E и B. Жирное ореховое масло состоит на 85% из глицеридов олеиновой кислоты, имеет приятный вкус и аромат, отличается высокой питательностью. Оно относится к категории невясыхающих и, помимо пищевого, имеет техническое значение – его используют в живописи, лакокрасочном и парфюмерном производстве, мыловарении. Белки лещины принадлежат, главным образом, к глобулинам, они хорошо усваиваются организмом. Ядра орехов богаты железом.

отпрысками, отводками, пневой порослью и т.п. Общая продолжительность жизни куста — 60–80 лет.

Лещина обыкновенная широко распространена в лесной и степной зонах Европы, а также на Кавказе. Ареал этого растения в общем совпадает с географическим распространением дуба черешчатого, спутником которого выступает лещина. В Европейской России она в основном свойственна зоне хвойно-широколиственных лесов, но довольно обычна и в южной тайге, и в лесостепи. В степной зоне произрастает по облесенным оврагам. На севере лещина доходит до Петербурга и Вятки, на востоке — до Урала, но через него не переходит и в Сибири отсутствует.

Обитает в подлеске смешанных и широколиственных лесов, особенно дубрав, преимущественно на осветленных участках, так как не переносит сильного затенения. Быстро разрастается на вырубках и гарях, нередко образуя сплошные чистые заросли на месте сведенных лесов. Довольно обычна лещина в сложных борах, где разрастается настолько, что мешает возобновлению сосны, поэтому лесоводами вырубается.

Произрастает лещина на разных почвах. Поверхностная корневая система позволяет ей мириться с малой мощностью почвенного слоя: ее можно встретить от долин крупных рек с многометровыми аллювиальными толщами до высокогорий с едва развитым почвенным покровом. Предпочитает известковые, богатые перегноем, умеренно влажные суглинки и супеси. За счет обильного опада листьев сама лещина улучшает почвенное плодородие.

Лещина — морозо- и жароустойчивое растение, что обеспечивает произрастание ее в континентальных условиях, например в Башкирии и Поволжье, а также высоко в горах. Однако в суровые морозные зимы, которые время от времени наблюдаются у нас, лещина подмерзает, а иногда и вымерзает. Лещина переносит некоторую сухость почвы и, наоборот, совершенно не выносит застоя вод и заболачивания.

На юге России, в особенности на Северном Кавказе, лещину культивируют ради плодов-орехов под названием фундук. Он представляет собой сложный гибрид лещины обыкновенной с *лещиной понтийской* (*Corylus pontica* С. Koch), дико обитающей в Малой Азии и западном Закавказье, и *лещиной большой* (*Corylus maxima* Mill.) родом из Малой Азии и Балкан. Гибридизацией и направленным отбором получены высокоурожайные сорта с крупными орехами. При этом отобраны формы с легко раскалывающейся скорлупой.

В научной медицине лещина почти не используется. Правда, в 50–60-е годы XX столетия в арсенале лечебных средств числилась жидкость **Л-2 Лесовая**. Ее получали сухой перегонкой лещиновой древесины. Предназначался этот препарат для лечения **кожных заболеваний: экземы, нейродермита, стрептодермии, псо-**

Астроботаника

По Рафаэлю, лещина управляется Меркурием и является целебным деревом для родившихся под знаками Блиźнецов и Девы.

Факт

Древесину лещины, несмотря на тонкомерность ее стволов, употребляют на мелкие столярные и токарные поделки; из стволов делают обрyчи для деревянных бочек, рукоятки для сельскохозяйственных и бытовых орудий, трости; из тонких ветвей плетут корзины. Широко распространены у российских рыбаков лещиновые удилица. Много лещины расходят на плетни и изгороди, а облиственные ветви на веточный корм для домашнего скота, в особенности коз. Лещиновые опилки на Кавказе используют для осветления вин и уксуса. Из древесины выжигают особый уголь, имеющий спрос у художников. Раньше такой уголь шел на приготовление пороха.

Лекарственное значение

риаза и т.п., но лечебный эффект, по-видимому, был слабым, его сняли с производства.

Народная медицина лещине придает несравненно большее значение, чем научная. Ядра орехов справедливо считаются общеукрепляющим средством, особенно полезным при *малокровии*. Их назначают при *мочекаменной болезни* и *ревматизме*, а также *кормящим женщинам* для увеличения образования молока. В старину маслом из орехов пользовались как *глистогонным средством* против аскарид.

Медицинское применение находят также листья и кора лещины. В листьях содержатся витамин С (до 200 мг%), эфирное масло, обладающее *сосудосуживающим действием*, в коре — эфирное масло, дубильные вещества, лигноцерилловый спирт бетулин, обладающие *капилляроукрепляющим* и *противовоспалительным действием*.

В Грузии орехи используют как *слабительное*, а также для увеличения количества молока у *кормящих женщин*.



Факт

Кора лещины содержит около 10% танинов, ее можно использовать для дубления кожи. Из коры получают желтую краску для кожи, идущей на обувь. В Азербайджане листья лещины имеют пищевое значение.

Орешник родной, душу успокой,
Боль с головы возьми, в землю зарой.
Дай мне и роду моему силы до весенних дней дожить,
Изгони хворь из ног, хрипы из груди.
Орешник, родной сердешник, листвою укрой,
Рука не поднимется тебя загубить.
Дай мне, Господи, силы на работу во славу Твою,
Не прогневайся, Господи, что корзин наплету
И на добрые дела произведу.
Спаси и помилуй меня.
(Заклинание, которое передавали из рода в род.)

Рецепты народной медицины

Настой из листьев и коры готовится из расчета 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при *варикозных расширениях вен, флебитах, перифлебитах, трофических язвах голени, капиллярных геморрагиях*.

При *тромбофлебите* и *варикозном расширении вен* можно использовать сбор: лист лещины — 2 части, лист грецкого ореха — 1 часть, цветки календулы — 1 часть. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать 30 мин. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями.

Кора молодых веток лещины — 3 части, кора молодых веток грецкого ореха — 1 часть, кора дуба — 1 часть. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка. Кипятить на водяной бане в закрытой посуде 10 мин. После кипячения долить до первоначального объема. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями при *варикозной болезни*. Следить за работой кишечника. Желательно в эти дни есть

Липа

тыквенные блюда, кабачки, баклажаны, так как сбор крепит. Сборы чередовать, чтобы организм не привыкал к травам.

Приготовить мазь: свиной жир – 2 части, порошок из коры лещины – 2 части. Кору лещины смолоть, просеять, смешать с жиром. Делать повязки при **тромбофлебите, язвах**.

Растиранием свежих семян лещины с небольшой добавкой воды получают «молоко» и «сливки». Этот продукт обладает высокой питательностью и рекомендуется **ослабленным больным**.

Орехи с медом рекомендуются при **ревматизме, малокровии и неврозах** как общеукрепляющее средство.

Маслом, выжатым из орехов, в смеси с яичным белком лечат **ожоги**.

Ореховым маслом смазывают голову для **укрепления волос**.

Сок из свежих молодых листьев во время цветения лещины употребляют при **кишечных заболеваниях, анемии, авитаминозе, рахите, гипертрофии предстательной железы**. В виде микроклизмы – 60 г сока или же отвар растертого ореха и листьев в том же количестве. Внутрь назначают по 1–2 ст. ложки сока с равным количеством меда 3–5 раз в день до еды.

Липа

Ботаническая характеристика



Факт

Как у всякой древесной породы, у липы широчайшее использование имеет древесина. Она у нее легкая, мягкая и хотя мало пригодна для строительства, зато незаменима для изготовления многих столярных изделий. Из липы делают кадки, ульи, мебель, посуду, чертежные доски. Но особенно ценится она художниками, специализирующимися в таком виде искусства, как резьба по дереву. Причудливые карнизы, тончайшие изображения плодов, цветков, амуров, которые поражают нас в дворцах XVIII–XIX в., вырезаны в большинстве своем именно из липовой древесины. И в церквях оклады икон часто обязаны своей вычурностью липе.

Липа сердцевидная, или обыкновенная, – *Tilia cordata* Mill. – крупное всем хорошо известное дерево из семейства липовых со стройным стволом высотой до 25 м и широкой кроной.

Кора коричневая, на молодых стволах и ветвях гладкая, на более толстых – с бороздчатыми трещинами верхнего слоя. Липа обладает хорошо развитой корневой системой с глубоко проникающим стержневым корнем, благодаря чему отличается ветроустойчивостью.

Листья очередные, сердцевидные, длиной и шириной от 2 до 8 см, на верхушке оттянуты в остроконечия, мелкопильчатые по краю пластинки, с хорошо выраженным жилкованием, сверху зеленые, голые, снизу слегка сизоватые, с пучками желтовато-бурых волосков по жилкам. Листовые черешки длинные, войлочно-опушенные, к осени краснеющие. На порослевых побегах листья гораздо крупнее – до 12 см в длину и ширину. Липа отличается поздним распусканием листьев, она становится зеленой в наших лесах чуть ли не последней, в конце мая и даже в июне (лишь дуб одевается листвой позже липы).

Цветки желтовато-белые, ароматные, диаметром до 1 см, собраны по 3–15 в щитковидные соцветия, снабженные желтовато-зеленоватым прицветным листом ланцетной формы, до половины своей длины сросшимся с осью соцветия. В каждом цветке 5-листная чашечка, 5-лепестковый венчик диаметром до 1 см,

много (до 30) тычинок, сросшихся в 5 пучков, пестик с верхней 5-гнездной завязью, недлинным толстоватым столбиком и 5 рыльцами. Цветет липа в июле (реже в конце июня), цветение продолжается 2–3 недели. Опыляют цветки насекомые.

Плод – шаровидный орешек диаметром 4–8 мм с довольно тонкой и хрупкой оболочкой. Плоды созревают в сентябре, но осыпаются с деревьев только зимой, когда деревья стоят уже голые. Опадают целые соцветия, которые разносятся ветром, а парусом служит сохранившийся прицветный лист. Зимой после оттепелей, когда снег уплотняется и покрывается корочкой (настом), ветер разносит соплодия липы по насту как маленькие буера.

Факт

Как ни покажется это необычным, но отходы переработки липовой древесины в виде опилок, обрубков, стружек могут служить кормом для скота, так как содержат много крахмала. Естественно, прежде чем отходы скармливать, их нужно высушить и размолоть в порошок. Липа дает первоклассный древесный уголь.

Размножается липа в природе преимущественно вегетативным способом: отводками и пневой порослью. Во многих липовых лесах весь древостой по сути дела порослевого происхождения. Однако не зря липа образует так много плодов, ей не чужд и семенной путь возобновления. В лесах, где есть хотя бы одиночные липовые деревья, почти всегда можно найти всходы липы. Заметим, однако: не каждый догадается, что всход с двумя листьями, пластинка которых сильно рассечена, принадлежит липе, очень уж не похожи эти листья на те, что висят на дереве.

Первые 5 лет жизни сеянцы липы растут медленно, потом рост ускоряется, а примерно с 60 лет снова замедляется. В 130–150 лет липа достигает максимального роста и больше практически не увеличивается в высоту, но крона ее и толщина ствола продолжают увеличиваться еще долгое время. Живет липа 300–400 лет, известны отдельные деревья, прожившие до 600 лет.

Ареал липы сердцевидной – Европа и прилегающие районы Азии. Она широко распространена в средней и южной полосе лесной зоны и лесостепи европейской части России. Отдельные фрагменты ареала этого вида представлены в Западной Сибири (островные липовые леса в Кузнецком Алатау и других местах). Образует чистые леса (липняки), встречается как примесь в широколиственных и смешанных лесах, где основу древостоя составляют другие породы, например дуб черешчатый. Нередко составляет второй ярус в дубравах и хвойно-широколиственных лесах. Требовательна к почвенному плодородию, не выносит заболачивания.

Факт

Немалый интерес для народного хозяйства представляет кора липы, точнее, ее внутренняя часть – луб. Он идет на рогожу, циновки, мочалки, различные плетеные изделия. Мешки из липовой рогожи в XIX–начале XX в. были в России самой распространенной тарой. Кора молодых липовых стволов называется лыком. Повседневную обувь русского крестьянина – лапти – на протяжении многих веков делали именно из лыка. Из него же вили веревки, всевозможную упряжь, разнообразные сумки-кошеле. Корой, содранной со старых стволов, крыли крыши.

Очень широко разводится в городских посадках вдоль улиц, в парках и скверах, а также в придорожных насаждениях. Хорошо переносит стрижку кроны. В Москве и других городах Европейской России, наряду с липой сердцевидной, в посадках широко представлена **липа крупнолистная** (*Tilia platyphyllos* Scop.) родом из Центральной Европы. Она отличается от нашей отечественной липы более крупными листьями и цветками, а также более ранним цветением (примерно на 2 недели).

Липа – исключительно теневыносливая древесная порода, поэтому может расти даже во втором ярусе густых ельников. Ее

подросту не мешает затенение. В то же время сама липа, развивающая большую крону, богатую лиственной массой, дает плотную тень, чем препятствует возобновлению под ее пологом многих деревьев и кустарников.

На Дальнем Востоке встречаются местные виды липы, равноценные по целебным свойствам липе сердцевидной, схожие с ней морфологически: *липа амурская* (*Tilia amurensis* Rupr.), *липа маньчжурская* (*Tilia mandshurica* Rupr.) и др.

Лекарственное значение

Медицинским сырьем, имеющим товарное название «Цветы липы, или липовый цвет», являются соцветия, собираемые вместе с прицветным листом. В них содержатся эфирное масло, каротин, флавоноиды, сапонины, аскорбиновая кислота и другие вещества.

Собирают липовый цвет во время полного распускания цветков. Период сбора непродолжительный, потому что цветет липа всего 10–20 дней. Желательно, конечно, срезать или срывать отдельные соцветия, чтобы не наносить урон деревьям. Но на практике обычно садовыми ножницами на длинном шесте срезают обильно усаженные цветками ветви и с них обрывают соцветия. При аккуратной заготовке таким способом можно обеспечить минимальный ущерб дереву (надо брать с каждого дерева лишь часть ветвей, при этом стараясь срезать ветки не целиком, а только их верхушечную часть). С одного дерева можно собрать до 1,5 кг свежих соцветий.

Напоминаем, что заготовку липового цвета ни в коем случае нельзя вести на городских улицах и в придорожных насаждениях, как бы привлекательно ни выглядели здесь цветущие липы. Загрязненность воздуха выхлопами двигателей автотранспорта делает сырье, заготовленное у дорог и в посадках на улицах, непригодным ни для лечения, ни для чая.

Собранное сырье следует без промедления высушить, чтобы оно не почернело. Сушат его на воздухе в тени, в проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем на чистой подстилке. Не следует пересушивать соцветия, чтобы с них не осыпались отдельные цветки. Правильно высушенное сырье имеет приятный медовый аромат.

В научной и народной медицине соцветия липы назначают как потогонное средство предупреждения и лечения **простудных заболеваний**. Они входят в состав потогонных сборов. Липовый настой обладает и бактерицидными свойствами, поэтому он эффективен в виде полосканий полости рта и зева при различных **воспалительных заболеваниях**, назначают его и при **ангинах** (неплохо в стакан теплого отвара добавить 5 г пищевой соды).

Превосходным лекарственным средством является липовый мед. Как и липовый чай, он эффективен при **простуде**, весьма полезен и при многих других болезнях и недугах.

Факт

Липа – прекрасный медонос. В местах, где ее много, несмотря на короткий срок цветения, пчелы успевают собрать с липовых деревьев обильный взятки – одна пчелиная семья (один улей) за сутки может заготовить до 5 кг липового меда. А этот мед отличается прозрачностью, неповторимым ароматом и вкусом, он заслуженно высоко ценится как замечательный пищевой и лекарственный продукт.

Факт

Липовые соцветия (липовый цвет) издавна на Руси служат суррогатом чая. Ими ароматизируют спиртные напитки. В пищу используют и молодые, только что распустившиеся листья липы. Облиственные ветки липы – прекрасный корм для домашнего скота. Их заготавливают летом, связывают в виде веников и вешают под крышу сараев и домов. В таком состоянии они высушают, а зимой их постепенно скормливают.

Липовый цвет истари известен в народной медицине. Из цветков липы можно приготовить чудесный напиток с приятным ароматом, красивым золотистым цветом — липовый чай, обладающий оздоровительным действием: *потогонным, отхаркивающим, противовоспалительным, мягчительным*. Чай превосходно утоляет жажду. Не стоит только выходить на улицу сразу после чаепития.

Целебен в горячем виде 10%-ный отвар соцветий липы вместе с медом или малиновым вареньем перед сном.

Липовый цвет издавна был известен в крестьянском обиходе на Руси как кровоочистительное, болеутоляющее, успокаивающее, мочегонное средство и применялся при *ревматизме, подагре, болях в животе, почечнокаменных и желчнокаменных коликах, воспалениях женской половой сферы*.

«Кора липова толчена и приятна с водою студеною, нутрь чистит и движет. Сок выжат из пупырьков, что бывають на листвие липовом, и тем помазуем нечистоту телесную, и тако тело чисто и гладко станет.

Листвие липовое, егда ново раскинется, варено в вине и приятно, всякий оток нутряной от того поляжет».

Старинные травники сообщают, что липовый цвет полезен ипохондрикам и людям, склонным к удару; настойкой липового цвета вылечивали «застарелую падучую болезнь».

От *чахотки, диатеза* лечились внутренними слоями свежей липовой коры, принимая их внутрь. Можно также пить слизистые отвары из листьев или коры липы.

Астроботаника

По Рафаэлю, липа управляется Юпитером, правящей планетой для людей, родившихся под знаками Стрельца и Рыб. По Седиру, липа управляется Луной и целебна для родившихся под знаком Рака.

Липу в народе называют бессребреницей.

Кто к липе подойдет, тот с добром уйдет,

Лист заготовит — скотину накормит,

От зноя-дождя укроет, сердце успокоит.

Пчела мед соберет,

Хозяин с венником уйдет,

Обует, оденет, напоит, согреет,

Злую простуду отгонит.

Кто липу сажает, того люд помнит,

Тому Бог жизнь продлевает.

Семена липы очень питательны, их употребляют так же, как орехи лещины или грецкие орехи, из них получают масло, по качеству близкое к оливковому, а по вкусу напоминающее миндальное.

Свежие листья используют для приготовления салатов, высушенные добавляют в тесто.

Рецепты народной медицины

При *простудных заболеваниях* для потогонения рекомендуется настой: 10 г (3 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают при

Липа

комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают в горячем виде по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды как **потогонное, мочегонное и противомикробное средство**.

Две столовые ложки соцветий заваривают как чай в 2 стаканах кипящей воды, кипятят 10 мин, процеживают и на ночь выпивают в горячем виде 2–3 стакана как **потогонное средство**.

Одна столовая ложка на 1 стакан воды, кипятить в течение 30 мин. Полученный таким способом раствор обладает **потогонным свойством**, а также **противовозвращенной, десенсибилизирующей активностью**, стимулирует **регенерацию мягких тканей и работоспособность организма**.

Положить поровну 2 ст. ложки смеси липового цвета и плодов малины на 1 стакан кипятка, кипятить 5–10 мин, процедить. Выпить горячим в один прием при **гриппе и простуде**.

Липовый цвет способен лечить и **нервные заболевания**. Крепкий отвар – 5 ст. ложек измельченных соцветий на 0,5 л воды, кипятить 30 мин – помогает при **неврозах**, сильном **нервном расстройстве**, частых **обмороках, судорогах**.

Более четким, чем отвар, **противосудорожным действием** обладает спиртовая настойка соцветий липы, которая готовится следующим образом: наполнить банку доверху рыхлым слоем свежесушенными соцветий, не трамбуя их, и залить водкой до самого края; настаивать 2–3 недели. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, а перед сном увеличивать дозу до 1 ст. ложки. К сожалению, лежалый липовый цвет не дает нужного эффекта.

Детям, страдающим **судорогами**, полезнее давать свежий липовый сок, собранный ранней весной в начале сокодвижения.

Липа обладает дезинфицирующим действием, поэтому настоем из соцветий применяют для полоскания рта и горла при **ангине**. Настой: 20 г липового цвета заварить в 1 стакане кипятка, остудить до температуры парного молока, прибавить 5 г двууглекислой соды

Порошком из плодов липы останавливают **кровотечения из носа и ран**.

При **груднице, язвах, ожогах, геморроидальных узлах, опухших суставах** эффективны болеутоляющие и противовоспалительные припарки: 3–4 ст. ложки листьев липы обварить кипятком, завернуть в марлю и положить на больное место.

Смазывать или делать компрессы на пораженные места из свежего липового луба. Хорошо их прикладывать к болезненным **геморроидальным узлам**.

Кашицу из свежих листьев и листовых почек применяют как **смягчающее средство**.

Высушенные ветки липы сжигают на костре или в печке. Выбирают уголь. Из толченным его принимают внутрь по 3–4 ч. ложки при **вздутии жи-**

вота или **поносе**. При лечении **туберкулеза** принимают по 1 ч. ложке угля, разведенной козьим молоком.

Липа известна как средство, останавливающее **выпадение волос**. Восемь столовых ложек липового цвета заливают 0,5 л воды и кипятят около 20 мин. Полученный отвар применяют для мытья головы.

Маски и отвары из липового цвета – незаменимое средство при уходе за **сухой кожей**. Отвар из липы хорошо ее освежает и тонизирует. Концентрированный теплый отвар из липы можно добавить в любой питательный крем. Берут 2 ч. ложки питательного крема для сухой кожи и сбивают с 2 ч. ложками концентрированного горячего отвара из разных трав и липового цвета. Теплую массу наносят на лицо и шею в виде маски.

Очень полезно вместо умывания протирать **сухую кожу лица** холодным настоем липового цвета (из сухого сырья). В сочетании с медом эта процедура действует омолаживающе. В сочетании с зеленью укропа тонизирует **дряблую, склонную к морщинам кожу**.

Витаминный салат из листьев липы и одуванчика. Молодые листья липы моют, мелко нарезают и смешивают с измельченными листьями одуванчика, зеленым луком и укропом. Заправляют сметаной или растительным маслом. Листьев липы – 50 г, листьев одуванчика – 30 г, зеленый лук, зелень укропа, 1 ст. ложка сметаны или растительного масла, соль.

Молодые листья сушат и хранят в бумажных мешочках. Высушенные листья, растертые в порошок, добавляют в тесто для **витаминизации**.

Варенье из цветков липы. Цветки обрезают от плодоножек, помещают в дуршлаг, промывают водой и выкладывают в эмалированную посуду. Готовят сироп (400 г сахара, 1 л воды на 1 кг цветков), кипятят его, процеживают и заливают цветки кипящим сиропом, добиваясь их полного погружения в сироп. За 5 мин до конца варки добавляют лимонную кислоту (3 г на 1 кг цветков). Готовое варенье расфасовывают в стерильные банки и охлаждают.

Лиственница сибирская

Ботаническая характеристика

Астроботаника

По Седиру, лиственница управляется Юпитером и является целебной для родившихся под знаками Стрельца и Рыб.

Лиственница сибирская – *Larix sibirica* Ledeb. – крупное хвойное дерево из семейства сосновых высотой 20–30 м.

Отдельные деревья достигают высоты 40 м. В отличие от большинства хвойных деревьев, являющихся вечнозелеными породами, лиственница сбрасывает осенью всю свою листву – хвою, то есть это летне-зеленое растение. Ствол сбежистый: круто утолщается от верхушки к прикорневой части (комелю), иными словами, выглядит длинным конусом. Деревья с метровым диаметром ствола у корневой шейки совсем не редки, есть сведения, что встречаются «богатыри» со стволом 1,5–1,8 м в диаметре. Кора стволов и крупных ветвей серо-бурая, очень толстая, на-

Лиственница сибирская

ружные ее слои с глубокими трещинами; у старых деревьев у основания ствола толщина коры может достигать 10 см и больше. Крона чаще всего яйцевидно-конусовидная.


Лиственница обладает хорошо развитой корневой системой, состоящей из крепкого стержневого корня и далеко уходящих в стороны боковых корней. Это обеспечивает лиственнице устойчивость, она хорошо противостоит даже штормовым ветрам. Правда, в достаточно влажных местообитаниях корневая система становится более поверхностной, вследствие чего лиственница оказывается более ветровой. Если нижняя часть ствола засыпана или плотно заросла мхами, на ней могут возникнуть придаточные корни.

Побеги у лиственницы двух типов: наряду с обычными, удлиненными, в большом числе развиваются укороченные побеги, длиной всего около 1 см или чуть больше. Они размещаются на удлиненных побегах в виде бугорков-отростков. Некоторые из них прорастают и дают удлиненные побеги, большая же часть через 10–12 лет отмирает и отваливается. Листья – хвоинки на удлиненных побегах расположены спирально, а на укороченных – пучками по 20–40, причем длина и толщина хвоинок на удлиненных побегах значительно больше, чем на укороченных. Хвоинки мягкие, светло-зеленые, узколинейные, сплюснuto-четырёхгранные в поперечном сечении, длиной от 1 до 5 см, шириной (толщиной) от 0,4 до 1–1,5 мм.

Растения однодомные, то есть на одной особи развиваются и мужские, и женские генеративные органы, собранные в колоски. Они размещаются на укороченных побегах. Мужские колоски полушаровидные, диаметром 5–6 мм, бледно-желтые, с многочисленными пыльниками, располагающимися спирально. Пылят мужские колоски обычно в мае, одновременно с распусканием хвои. Пыльцу переносит ветер. Женские колоски яйцевидно-конические, длиной 1–1,5 см, розовые, пурпурные, желтовато-зеленые. После опыления и оплодотворения семяпочки развиваются в семена, а весь женский колосок преобразуется в своеобразный орган-шишку, состоящую из оси, к которой прикреплены деревенеющие коричневые чешуи, а в их пазухах размещаются семена.

Шишки овальные, длиной 2–4 см (до 5 см), состоят из 20–40 семенных чешуй, расположенных в 5–7 рядов. До созревания семян чешуи плотно сомкнуты, в зрелом состоянии они оттопыриваются, что позволяет семенам свободно выпадать из шишек. Семена желтовато-бурые, с темными полосками и крапинками, яйцевидные, длиной 4–5 мм, с хорошо выраженными крылышками длиной от 8 до 17 мм, способствующими дальнему разносу семян ветром. Семена созревают в сентябре-октябре, но выпадают из шишек обычно зимой и даже ближе к весне. Освободив-

Факт

 Высоко ценится древесина лиственницы. Она твердая, чрезвычайно прочная, устойчива к грибковым заболеваниям, долго не гниет в земле и влажной среде. Отличительной чертой древесины лиственницы является ее удельный вес, близкий к единице. Она настолько тяжела, что свежесрубленная тонет в воде, поэтому ее сплавляют только в плотах и связках с бревнами других древесных пород. А стволы лиственницы, долго пролежавшие в воде, твердеют и становятся еще более устойчивыми к гниению.

Факт

 Древесину лиственницы считают одним из лучших строительных материалов. Бревна этого дерева с давних пор используют при строительстве мостов, изготовляя из них прочные долговечные сваи и настилы. Сибиряки издавна старались нижние венцы деревянных домов закладывать из стволов лиственницы. До наших дней сохранилась башня Якутского острога, сооруженная в середине XVII в. из лиственничных бревен. Долго служат людям и бани из этого стройматериала. Лиственничные стволы идут также на телеграфные столбы, рудничные стойки, железнодорожные шпалы. Из лиственницы делали корпуса своих судов поморы, жившие на побережьях морей Северного Ледовитого океана и по рекам, впадающим в эти моря.

шиеся от семян шишки остаются висеть на дереве, постепенно чернеют и опадают лишь через 1–3 года, нередко вместе с ветками, на которых находятся.

Обильное семяношение у лиственницы бывает не ежегодно, а через 3–7 лет. Всхожесть семян обычно невысокая. Всходы выносятся на поверхность почвы 5–6 (до 10) семян, отмирающих осенью. В первый же год развивается и настоящая хвоя, причем часть хвоинок перезимовывает и опадает только на следующий год. В первые годы жизни сеянцы лиственницы растут быстро, но максимальный рост приурочен к 30–40-летнему возрасту, когда ежегодный прирост может достигать 1 м.

В пору семяношения лиственница вступает в 15-летнем возрасте на открытых местообитаниях и в 20–30 лет в сомкнутых насаждениях. Предельным возрастом лиственницы сибирской считают 450–500 лет, но известны долгожители, возраст которых достигает 900 лет.

Ареал лиственницы сибирской почти полностью укладывается в границы России. Она распространена в основном в Сибири (об этом говорит и ее название), заходит на Урал и северо-восток Европейской России. И лишь южным краем ареала это растение уходит за пределы нашей страны в Монголию, западный Китай и восточный Казахстан. Лиственница сибирская образует редкостойные светлые леса на огромнейшей площади. Она легко мирится с суровыми условиями, на севере доходит до тундры, а в горах поднимается до верхней границы леса. Значительная часть ее ареала лежит в области вечной мерзлоты. Это очень морозостойкая порода, довольно требовательная к влажности почвы, но избегающая местообитания с избыточным увлажнением. Правда, в Западной Сибири ее можно встретить и на моховом болоте, но в этих условиях дерева несут явные признаки угнетения.



Факт

Охотно используют лиственничную древесину для изготовления мебели, фанеры, клепки для квасных бочек и чанов. Делают из нее также гонт (дранку), которым кроют крыши домов, сараев и других построек. В Сибири много лиственничной древесины, в особенности неделовой, сжигают как дешевое, легкодоступное топливо. Теплотворная способность таких дров очень высокая.

В азиатской части России лиственница сибирская встречается от Урала до Енисея и Байкала. Она занимает значительную часть Западной и средней Сибири – от низовьев Оби и Енисея на севере до Алтая и южного Забайкалья на юге и юго-востоке. В секторе от Полярного Урала до Таймыра лиственница образует северную границу леса и «островные» леса лесотундры. Восточнее Енисея лиственница сибирская замещается другими видами. Некоторые из них – важнейшие лесообразующие породы Восточной Сибири и северных районов Дальнего Востока. Леса из разных видов лиственницы – лиственничники, или светлохвойная тайга, – занимают около 40% лесопокрытой территории нашей страны.


Лиственница – весьма светолюбивая порода. В свою очередь, она сама образует крайне светлые леса, потому что ее крона достаточно ажурная и пропускает много света, к тому же лиственничные леса, как правило, относительно редкостойные. Это позволяет по-

Лиственница сибирская

селяться в лиственничниках самым разнообразным деревьям, кустарникам, полукустарникам, травам, мхам, лишайникам. Лесоводы различают множество типов лиственничных лесов. Толстая кора оснований стволов позволяет лиственнице оставаться живой после лесных пожаров.

Лиственницу нередко разводят в городских парках, на бульварах, высаживают вдоль улиц и во дворах, много ее и в придорожных посадках. Широкой известностью пользуется корабельная лиственничная роща, заложенная в 1738 году по завету Петра Великого на Карельском перешейке под Санкт-Петербургом. Хорошие насаждения этой породы имеются в лесопарке Тимирязевской сельскохозяйственной академии в Москве. Однако следует иметь в виду, что в Европейской России чаще разводят не сибирскую лиственницу, а виды родом из Западной Европы, например *лиственницу европейскую* (*Larix decidua* Mill.).

Факт

 В коре лиственницы содержатся танины, поэтому экстракты коры – прекрасные дубители кожи. Эти дубильные экстракты используют и в качестве красителей шерсти и хлопчатобумажных тканей, окрашивающих материал в желтые, розовые и коричневые тона.

К востоку от Енисея лиственница сибирская замещается близким видом – *лиственницей даурской*, или *лиственницей Гмелина* (*Larix dahurica* Laws. [*Larix gmelinii* (Rupr.) Rupr.]), с более мелкими шишками. Леса из нее занимают значительную площадь в Восточной Сибири. Это чрезвычайно холодостойкая древесная порода. Она формирует северную границу леса в секторе от Таймыра до долины реки Лены. Самые северные на Земле лесные массивы, в частности знаменитый лесной «остров» Ары-Мас, расположенный в долине одного из притоков реки Хатанги на 72°40' с.ш., образованы лиственницей даурской.

На Дальнем Востоке произрастают другие виды рода *Larix*. Особенно широкое распространение на северо-востоке России имеет *лиственница Каяндера* (*Larix cajanderi* Mayr.). Все названные виды лиственницы похожи друг на друга морфологически, характеризуются сходными экологическими требованиями, занимают фактически одинаковые природные ниши. Медицинское значение их примерно равноценно.

Лекарственное значение

Целебные свойства лиственницы определяются значительным содержанием в ее хвое аскорбиновой кислоты (до 325 мг%), в живице – эфирного масла (до 16%), в коре – антоциана, флавонола и органических кислот.

В настоящее время из смолы лиственницы заводским путем получают терпентин, который используют как лечебное средство в виде мазей и пластырей при *ревматизме* и *подагре*.

Из древесины лиственницы отгоняют терпентинное эфирное масло – скипидар, обладающий *местным раздражающим, отвлекающим (обезболивающим) и антисептическим действием*. Наружно в мазях и жидкостях для растираний скипидар применяют при *невралгиях, миозитах, подагре, воспалительных заболеваниях дыхательных путей и легких*. Такого же мнения о пользе скипидара были и наши далекие предки.

Отвары лиственничной хвои в виде ванн полезны при **подагре** и **поражениях суставов**.

Терпингидрат, полученный из скипидара, используется в медицине как **отхаркивающее средство** (противопоказания – гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки).

При **бронхитах, абсцессах, гангрене легкого** скипидар используется для ингаляции.

Еще начиная с давних времен и до середины XVII в. из приуральских земель вывозился гриб, растущий на стволах лиственницы, – лиственничная губка. Ее лечебные свойства были хорошо известны во многих странах. Русские «лечьцы» назначали ее при болезнях легких – «от пота великаго». И в наше время медицинская практика показала, что действующее вещество губки – агарицин – хорошо помогает при изнурительном поте у туберкулезных больных.

Рецепты народной медицины

Для предупреждения и лечения **цинги** жуют свежесобранную хвою (особенно молодую, имеющую нежный кисловатый вкус) и пьют водный настой из нее: 150 г измельченной хвои заливают 3 стаканами холодной воды, подкисленной 10 г разбавленной соляной кислоты. Настой выдерживают 2–3 дня в темном прохладном месте, процеживают и принимают по 1 стакану в день. Вкус настоя можно улучшить, добавив сахар.

Из смолистых выделений готовят отвар, рекомендуемый внутрь при **поражениях суставов**: 1 ч. ложку смолы залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 10 мин в закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

В Якутии измельченные сучки дерева варят в воде в течение 2–3 суток, осадок после выпаривания воды из отвара принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при **головных болях, болях в области сердца, энцефалите, параличе, ревматизме, болезнях почек и печени, раке желудка**.

Одну столовую ложку измельченной губки (растущего на дереве гриба) залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при **повышенном потоотделении у туберкулезников**.


Настойку из коры лиственницы пьют при **расстройстве менструации, отравлениях, поносе**: 20 г сухой измельченной коры залить 100 мл водки, настаивать 2 нед., периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать, профильтровать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды. Хранить в темной посуде в прохладном месте.

Можжевельник

Ботаническая характеристика


Можжевельник обыкновенный – *Juniperus communis* L. – кустарник из семейства кипарисовых высотой 1–4 м или неболь-

Факт



Шишкягоды можжевельника, называемые в просторечье можжевельновыми ягодами, издавна используют в производстве крепких напитков. Особую известность приобрел английский джин, постоянно завозимый в нашу страну. Его получают из зерен ячменя с добавкой можжевельных ягод. В шишкягодах содержится до 40% сахаров, представленных глюкозой и фруктозой, до 9% смол, дубильные вещества, немного кислот, содержание эфирного масла достигает 2% (специфический аромат и вкус джина зависят именно от него). Как утверждают историки, наши предки в древнем Новгороде делали из шишкягод хмельной напиток «вересовое сусло» (тогда можжевельник звали вересом), а также душистый квас и морс. Можжевельное пиво варят до сих пор в Швеции и Финляндии.

Факт



Своеобразный терпкий вкус шишкягод можжевельника давно привлек практический интерес охотников-промысловиков – они используют их в качестве пряности для блюд из дичи и рыбы. Рыбоконсервное производство также пользуется этой пряностью: можжевельные ягоды придают рыбе специфический приятный запах и особый вкус. Неповторимый аромат получают рыба, мясо и окорок, если при копчении к дровам добавляют ветки можжевельника.

шое многоствольное дерево высотой 5–7 м (до 10 м) с конусовидной кроной.

Кора стволов сероватая или красно-бурая, наружная часть ее шелушится и отслаивается тонкими пластинками и полосами. Листья игловидные, в виде колючей хвои длиной от 0,5 до 1,5–2 см, располагаются пучками по 3 хвоинки. Каждая хвоинка живет до 4 лет, поэтому можжевельник – вечнозеленое растение, так как его хвоя опадает не одновременно, а постепенно, и особи никогда не остаются совсем без листьев. Хвоинки на верхушке с колючим острием, сверху с желобком и белой полоской вдоль средней жилки, на которой размещены устьица, снизу с округлым тупым килем.

Растение двудомное – одни особи несут только мужские колоски с пыльниками, другие шишки, в которых развиваются семена (как редкое исключение известны однодомные растения). И мужские, и женские генеративные органы размещены в пазухах листьев. Мужской колосок желтый, почти сидячий, округло-продолговатый, длиной 2–4 мм, состоит из 2–3 мутовок прицветников и располагающихся над ними 3–4 мутовок пыльников.

Женский колосок зеленоватый, с короткой ножкой, продолговато-яйцевидный, длиной до 2 мм, состоит из нескольких 3-чешуйчатых мутовок, но только в пазухах чешуй верхней мутовки имеются семяпочки, из которых после оплодотворения развиваются семена. Остальные чешуи становятся мясистыми, срастаются между собой и образуют вместе с семенами шаровидную ягодоподобную шишку – шишкягоду.

Опыление происходит в апреле-мае, в северных районах в июне, шишкягоды развиваются медленно, полная их зрелость наступает лишь на второй год, да и то к осени, поэтому на одной и той же женской особи почти всегда можно видеть как вполне спелые двулетние, так и зеленые твердые шишкягоды первого года. Зрелая шишкягода мягкая, блестящая, синевато-черная, с сизым восковым налетом, диаметр ее 7–9 мм. В каждой шишкягоде 3 (реже 2 или 1) семени. Семена продолговатые, длиной 4–5 мм, тупотрехгранные, желто-бурой окраски. Обильные урожаи семян повторяются через 3–5 лет.

Размножается можжевельник семенным путем. В пору сеяношения сеянцы вступают в 5–10 лет. Живет можжевельник обыкновенный долго – его предельным возрастом считаются 600 лет, но, по некоторым данным, известны более старые деревья.

Ареал можжевельника обыкновенного занимает значительную площадь лесной полосы Северного полушария, местами заходит за полярный круг. В России он встречается на территории европейской части, на Урале, в Сибири распространен до бассейна реки Лены. Растет в подлеске хвойных, смешанных, реже лиственных лесов, на опушках, полянах, вырубках, в зарослях вереска, среди при-

Факт

Любители пользуются душистыми можжевельными банными венками. Говорят, что в былые времена можжевеловые венки были обыденной утварью, с ними не только ходили в баню, но и подметали ими пол, загребали золу в печях. Справедливо считалось, что такие венки изгоняют «дурной дух» из избы. С ветками можжевельника пропаривают молочные крынки, кадки и деревянные бочки, в которых солят грибы, огурцы, капусту. В некоторых русских деревнях эту операцию зовут «душить кадки».

Лекарственное значение

морских дюн, реже по окраинам болот. Особенно часто можжевельник можно встретить в сосновых лесах. Светолюбивое растение, поэтому разрастается при осветлении лесов и на лесосеках.

В Сибири распространен близкий вид — *можжевельник сибирский* (*Juniperus sibirica* Burgsd.), отличающийся значительно меньшим ростом, принимающий местами форму стланика. Его шишкоягоды равноценны в медицинском отношении шишкоягодам можжевельника обыкновенного.

К сожалению, можжевельника обыкновенного в наших лесах становится все меньше. Он слабо возобновляется, потому что семена прорастают плохо, всходы часто гибнут, а немногие оставшиеся сеянцы растут медленно. При лесных пожарах, даже небольших низовых, можжевельник погибает в первую очередь, так как его древесина и хвоя насыщены легко вспыхивающим эфирным маслом. Чувствителен он и к загрязнению воздуха, вследствие чего угнетен в пригородных лесах.

Можжевельник — одно из популярных лекарственных растений, обладающих **тонизирующим, общеукрепляющим, фитонцидным, противовоспалительным, отхаркивающим, слабительным** и сильным **диуретическим действием**.

В медицине используют шишкоягоды, они содержат до 2% эфирного масла, в состав которого входят пинен, кардинен, терцинеол и другие биологически активные соединения (сахара, смолы, уксусная, яблочная, муравьиная кислоты). Собирают их осенью, в сентябре-октябре. Под кустом расстилают полотно и стряхивают спелые шишкоягоды. Сушат их на воздухе в тени, на чердаках, сараях и в других проветриваемых помещениях, рассыпая тонким слоем и периодически вороша до полного высыхания. В печах можжевельник сушить нельзя, так как ухудшается качество сырья. Хорошо высушенные шишкоягоды можно хранить до 3 лет.

Препараты из него еще в древности рекомендовал Авиценна. Упоминается это растение как целебное и римским поэтом Вергилием. То есть с незапамятных времен и в Европе, и в Азии по достоинству была оценена лечебная ценность можжевельника народной медициной, а в настоящее время и научной.

Для приготовления лекарств используют в основном шишкоягоды, хотя есть мнение, что все части растения полезны для здоровья. Настои и отвары из них назначают при **водянке, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря** и других заболеваниях. Можжевеловые шишкоягоды — компонент многих мочегонных сборов.

Настойки из шишкоягод принимают для возбуждения **аппетита** и улучшения **пищеварения**, так как они имеют своеобразный пряный вкус и усиливают **перистальтику кишечника**. Настой из шишкоягод оказывает **желчегонное действие** (правда, довольно слабое),

Астроботаника

По Рафаэлю, можжевельник управляется Марсом и является целебным для родившихся под знаком Овна и Скорпиона.

Можжевельник

а также разжижает мокроту и облегчает ее отделение при **заболеваниях дыхательных путей**.

В отечественной народной медицине водные настои и масляные экстракты из шишкоягод можжевельника применяют для лечения **чесотки, малярии**.

В старину, сжигая ветви можжевельника, окуривали помещения во время **эпидемий**.

В Америке индейцы использовали отвар шишкоягод местных видов можжевельника для лечения туберкулеза кожи, костей и суставов. Они относили больных в заросли можжевельника, где смолистый воздух, богатый фитонцидами, значительно улучшал состояние их здоровья.



Внимание

Противопоказания к приему лекарств из можжевельника — острые и хронические заболевания почек.



Факт

Можжевельник обладает прочной, красивой и душистой древесиной, которую, несмотря на небольшие размеры стволов, широко используют для разных поделок: посуды, игрушек, украшений, сувениров, тростей. В России ценились нателные крестики из можжевельника. Пользуются спросом можжевеловые курительные трубки. Историки установили, что в стародавние времена наши предки-славяне использовали корни можжевельника как дратву — ими сшивали доски при постройке лодок. Называли такой материал «вересовыми нитями».

У можжевельника силы и жгучей, и острой довольно. Вложенный в жаркие угли, он запахом прочь изгоняет гадюг ползучих, а плод можжевельника круглый имеет запах сильнейший, когда помещенный во рту пребывает. Он и желудку полезен. Так, область груди исцеляя, Он унимает чрезмерный, пусть даже внедрившийся кашель. Он против ядов различных подает в состоянии помощь, Так и от судорог он, а еще от разрывов поможет. Матки порок и болезнь, что бесплодые дает, он уносит; Сок его тех исцеляет, кого укусила гадюка. Так, если он пережжен и с водою чистою смешан, То умашеньем прокажу изгонит с позорного тела. Сок древесины его опьянение уничтожает; Если же выпить смолу, говорят, унимается кашель Жоренившийся, также паротид недуг отступает.

Рецепты народной медицины

Взять 1 часть шишкоягод на 20 частей кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как диуретическое и дезинфицирующее средство при **отеках, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря** (только по назначению врача!).

Отвар из можжевельника готовят из расчета 1 ст. ложка шишкоягод на 2 стакана кипятка. Кипятят 20 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день при **заболеваниях верхних дыхательных путей** для разжижения и облегчения отхаркивания мокроты и в качестве несильного **желчегонного средства**.

Отвар: 50 г сухих шишкоягод на 1 стакан воды. После процеживания в отвар добавляют мед или сахар до получения сиропообразной консистенции и принимают по 1 ч. ложке перед едой для **возбуждения аппетита и улучшения пищеварения**, а также в качестве несильного **желчегонного средства**.

Сырые ягоды по несколько штук в день съедают при **язве желудка, плохом аппетите** и как **желчегонное**.

При **подагре** и **ревматизме** отвар можжевельника (из расчета 100 г высушенных шишкоягод на 1 л воды) применяют в виде ванн и компрессов на суставы.

Масло из хвои можжевельника используют для растирания болезненных суставов и мышц при **ревматизме, параличе конечностей, невралгиях, подагре**. Маслом в растворе лечат плохо заживающие **язвы** и **раны**.

Две чайные ложки измельченных шишкоягод заливают 2 стаканами кипятка. Остывший и процеженный настой варят с сахаром на водяной бане. Прием такого сиропа по 1 ч. ложке 3 раза в день способствует излечению хронических **кожных заболеваний (экзема, нейродермит, псориаз)**, в острых состояниях уменьшает ощущение зуда, жжения кожи.

Отвар можжевельновых ягод и веток пьют при **диатезе, отсутствии менструации**. Одна столовая ложка ягод и 1 ст. ложка измельченных верхушечных веток на 1 л воды; кипятить 5 мин. Принимать небольшими глотками в течение дня каждые 2 ч.

Отвар коры используется как возбуждающее средство при **половом бессилии**. Измельченную кору замочить на ночь: 4 ч. ложки на 0,5 л воды; утром прокипятить на слабом огне 15 мин; принимать по 100–150 мл 3 раза в день.

В народной медицине Беларуси при **воспалении придатков** популярны можжевельные ягоды. Собирают их на втором году жизни, когда они почернеют и покроются сизым налетом. Одну столовую ложку ягод залить 300 мл крутого кипятка, томить всю ночь в остывающей печи, но можно настаивать и в термосе (не менее 6 ч). Пьют по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.



Внимание

Надо помнить, что можжевельник не подходит для длительного применения: через 4–5 недель лучше перейти к другим средствам.

При **воспалении среднего уха** в ушной проход вводят вату, смоченную настоем из ягод.

При весеннем **авитаминозе** и **астении** рекомендуется жевать можжевельные ягоды. В первый день – 4 ягоды, в последующие дни добавляют по 1 ягоде в день, доводя их число до 15, после чего постепенно уменьшают по одной ягоде в день до исходных четырех (из рекомендаций конца XIX в. баварского священника и врача С. Кнейппа). Поскольку это лечение оказывает сильное воздействие на почки, его никогда не проводят дольше 4 недель.

При лечении **паралича** можжевельник используется как для ванн, так и для компрессов. Отвар: 200 г шишкоягод и нарубленных веток растения варить в 3 л воды на малом огне 30–40 мин, не доводя до бурного кипения. Сняв с огня, настаивать 15 мин, процедить. Прием ванны в течение 20 мин при температуре не выше 38 °С. Курс из 8–10 можжевельных ванн рекомендуется сменить аналогичным из корней шиповника.

Прием ванн при параличе хорошо сочетается с компрессами и втиранием травяных настоев и экстрактов в **онемевшие части тела**. Для компрессов можно использовать уже описанный отвар, а еще лучше спиртовую вытяжку: одну горсть можжевельных ягод и две горсти измельченных веток залить 0,5 л водки, настаивать 2 нед. Втирать в пораженные места 2–3 раза в день.

Ольха

В нашей стране широчайшее распространение имеют два вида ольхи — ольха клейкая и ольха серая. Хозяйственное значение и медицинское использование обоих видов ольхи примерно одинаково, поэтому мы сочли удобным поместить эти сведения в одном разделе.

Ботаническая характеристика

Ольха клейкая, или черная, — *Alnus glutinosa* L. Gaertn. — дерево из семейства березовых высотой 10–15 м (до 30, редко 35 м).

Кора молодых ветвей — красновато- или зеленовато-бурая, со светлыми поперечными чечевичками, гладкая; однолетние побеги слегка опушены; кора стволов взрослых деревьев темно-бурая, с крупными продольными трещинами. Корневая система поверхностная, поэтому ольха клейкая подвержена ветровалам.

Листья почти округлые, длиной 4–10 см и шириной 3–9 см, с ширококлиновидным основанием и выемчатой верхушкой, дваждызубчатые по краю пластинки, сверху несколько лоснящиеся, темно-зеленые, снизу с сильно выдающейся срединной и 5–7 боковыми жилками. Черешки листьев длиной 1–2 см. Молодые листья очень клейкие, что отражено в видовом названии растения.

Цветки раздельнополые, размещены на одних и тех же особях, то есть растение однодомное. Цветки мелкие, невзрачные, образуют соцветия-сережки, собранные по 3–5. Мужские сережки цилиндрические, длиной 4–7 см, повислые, на коротких ножках; женские — овальные, длиной до 1,5 см, с ножками до 2 см. Мужские цветки с 4 прицветничками, 4-раздельным околоцветником и 4 тычинками с укороченными нитями. Женские цветки без околоцветника, пестик с 2-гнездной завязью, коротким столбиком и двумя длинными рыльцами.

Цветут все виды ольхи, в том числе и ольха клейкая, рано, до разворачивания листьев, так как зимуют с полностью сформированными цветками. Во время цветения мужские сережки удлиняются и выделяют много желтой пыльцы. В одной сережке развиваются около 4 млн. зернышек! А на одном дереве таких сережек многие тысячи. Пыльца покрывает густым слоем водную поверхность озер и прудов, на берегах которых растет ольха, рыба охотно кормится ею, для чего выплывает в верхние слои воды. Опыление осуществляется ветром. После цветения мужские сережки осы-

Астроботаника

По Седиру, ольха управляется Луной и является целебной для родившихся под знаком Рака.

Факт

Ольха клейкая и ольха серая имеют разностороннее применение. Древесину используют на столярные изделия, фанеру, спички, бумагу, как строительный материал. Замечено, что ольховая древесина сравнительно быстро разрушается на воздухе, но отличается долговечностью во влажной среде. Вот почему стволы ольхи охотно превращают в срубы колодцев, сваи мостов, крепежные столбы в шахтах, бочки и пр. Из стволов и ветвей ольхи делают изгороди, заборы и т.д.

паются, а в женских – прицветные чешуи смыкаются, образуется своеобразная зеленая «шишка», которая постепенно в течение лета и осени деревенеет и остается на ольхе всю зиму.

В конце зимы плоды из шишек высыпаются и разносятся ветром и вешними водами. Пустые шишки, освободившись от плодов, осыпаются лишь весной, причем они не рассыпаются, а отваливаются целиком, как бы оправдывая название «шишка». Плоды – односеменные красновато-бурые орешки диаметром 2–2,5 мм, с узким крылом. Масса 1000 плодов-орешков – 0,7–1,5 г, в 1 кг их 909 тысяч.

Семенная продуктивность ольхи высокая, но семена имеют низкую всхожесть. Ольха клейкая обладает хорошей порослевой способностью. Порослевые особи растут быстрее семенных, но менее долговечны. В сомкнутых насаждениях ольха клейкая быстро очищается от сучьев, что свидетельствует о ее светолюбии. Порода быстрорастущая, особенно до 20 лет. Начинает плодоносить с 10 лет. Общая продолжительность жизни – 150–300 лет.

Ольха клейкая имеет обширный ареал, занимающий всю Европу (за исключением Крайнего Севера за 62° с. ш.), Западную Сибирь (до 66° в. д.), Кавказ и Малую Азию. В России широко распространена в лесной зоне европейской части, Урала, Западной Сибири. По речным долинам встречается и в степной зоне, вплоть до сухих степей и полупустынь, например в низовьях Волги и Урала. Довольно обычна на Северном Кавказе до высоты 1500 м над уровнем моря.

Факт

Много древесины ольхи идет на топливо. Считается, что для копчения рыбы предпочтительны именно ольховые дрова. Они придают копченостям привлекательную окраску и приятный аромат. Из ольховой древесины получают уголь, который раньше шел на производство пороха, а сейчас в большей степени используется художниками для рисования. Облиственные ветви ольхи заготавливают как веточный корм для овец и коз.

Ольха клейкая весьма требовательна к влажности и плодородию почвы. Она растет на хорошо и даже избыточно увлажненных участках, предпочтительно с проточными грунтовыми водами: по берегам рек и озер, на низинных болотах, у выходов грунтовых вод, на притеррасных частях речных долин. Черноольшаники часто представляют собой топи, в которых возвышенные островки с деревьями окружены трясинной и окнами воды. Всюду, где обитает ольха клейкая, почвы отличаются не только переувлажненностью, но и высоким плодородием. Ольха и сама обогащает почву азотом, так как имеет на корнях клубеньки, в которых живут азотофиксирующие микроорганизмы. Как правило, черноольховые леса невелики по площади. Они встречаются в виде островов на понижениях среди лесов из других пород или тянутся лентами по долинам рек.

Ольха серая, или белая, – *Alnus incana* L. Moench – дерево из семейства березовых высотой 10–15 м (до 20 м).

Иногда имеет форму крупного кустарника. Как видно из названия, это растение из того же рода, что и охарактеризованная выше ольха клейкая, поэтому она имеет с ней много общего как во внешнем облике, так и в цикле развития. Корневая система поверхностная. Ствол у крупных деревьев имеет диаметр до 50 см. Кора коричневатая-серая, гладкая. Молодые ветви сильно опушены.

Факт

Главная производственная ценность ольхи определяется наличием в ней дубильных веществ. Кору, содержащую 5–9% танинов, и женские сережки (шишки), в которых содержание танинов достигает 14–16%, используют для дубления кож, обычно в смеси с дубовым или ивовым дубильным экстрактом. Под влиянием танинов ольха кожа приобретает темно-красный цвет.

Факт

Ольховая кора – известный природный краситель. Ею красят кожу, шерсть и ткани в черный, красный и желтый цвета (в зависимости от протравы). В прошлом в русских деревнях кора широко использовалась для окраски дмотканых холстов.

Факт

Как утверждают знатоки, запах ольхи отпугивает мышей и медведек. Это следует иметь в виду дачникам – можно попробовать расставить ольховые ветки вокруг плодовых деревьев и других привлекательных для мышей объектов. Также можно избавить сад и от медведки, с которой очень трудно бороться. Для того чтобы это насекомое ушло с грядок, вокруг них втыкают ветки свежей ольхи.

Листья очередные, яйцевидные или широкоэллиптические, длиной от 4 до 10 см, с округлым основанием и заостренной верхушкой (чем они резко отличаются от листьев ольхи клейкой), по краю двоякопильчатые, сверху зеленые, почти голые, снизу серозеленые, опушенные. Черешки листьев длиной 1–2 см, мягковолосистые или войлочные. Молодые листья густо опушены, но не клейкие, в отличие от ольхи клейкой.

Цветки мелкие, однополые, собраны в соцветия-сережки. Мужские и женские сережки развиваются на одной и той же особи, то есть растение однодомное. Мужские сережки длинные, повислые, располагаются на коротких ножках группами по 3–5. Мужские цветки с 4 прицветничками, 4-членным околоцветником и 4 тычинками с почти сидячими пыльниками.

Женские соцветия к осени древесневеют и образуют короткую овальную темно-бурую «шишку». В пазухах ее чешуй созревают плоды – односемянные плоские крылатые орешки. Орешки с перепончатыми крыльями, они легче, чем у ольхи клейкой. Масса 1000 плодов – 0,5–0,9 г, в 1 кг их 1430 тысяч. Плоды созревают в октябре, но «шишки» раскрываются только в феврале-марте, тогда происходит и рассеивание семян с помощью ветра.

Семян у ольхи серой образуется много, но семенное размножение не всегда эффективно. Гораздо успешнее у нее осуществляется вегетативное размножение за счет обильных корневых отпрысков. Растет ольха серая быстро, плодоносить начинает с 8–10 лет, а порослевые особи – с 5–7 лет, живет всего 50–70, редко 150 лет.

Ольха серая – евроазиатское растение, имеет широкий ареал, но в основном не выходит за пределы лесной зоны. В России она распространена в лесной полосе европейской части, на Урале и в прилегающих районах Западной Сибири. На севере ольха серая идет дальше ольхи клейкой, доходит до настоящей тундры.

Ольха серая – довольно влаголюбивая древесная порода, поэтому ее произрастание связано с достаточно увлажненными участками, но она занимает и значительно менее сырые местообитания, чем ольха клейкая.

В большинстве районов растет на лесных опушках, по берегам рек и ручьев, в подлеске разреженных лесов. Быстро заселяет вырубки и заброшенные пашни. В северо-западных и отчасти западных районах образует вторичные временные леса на месте ельников. Местами такие леса занимают большую площадь. После них почва становится заметно плодороднее, потому что корни ольхи обильно заселяются микроорганизмами, усваивающими атмосферный азот, а опадающие листья богаты нитратами.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем являются женские плоды-сережки, или еще их называют «ольховые шишки». Они богаты танином (около 2,5%), галловой кислотой (до 4%), дубильными вещества-

ми (6–34%), микроэлементами. В народе с лечебной целью используют также листья и кору ольхи.

Факт

Совершенно случайно было замечено, что всего три ольховые шишечки, брошенные в 10-литровый аквариум, улучшают воду, снижают ее кислотность, способствуют икреметанию многих аквариумных рыбок.

Факт

Пчелы собирают на ольхе пыльцу и смолистые выделения на почках и листьях, из них они вырабатывают пчелиный клей – прополис, который широко используют в медицине.

Ольховые шишки собирают поздней осенью и зимой, в период с октября до марта, когда они полностью древесневеют. Удобнее всего заготовку лекарственного сырья вести на лесосеках, обрывая шишки со сваленных деревьев. Чаще же, конечно, заготовку ведут с живых растений. Секаторами с длинными ручками срезают с деревьев мелкие веточки, на которых держатся шишки, и обрывают их вручную. В морозную погоду ветви ольхи легко ломаются, поэтому можно обойтись и без секатора, используя вместо него крючки на длинных шестах. Собранные шишки сушат под навесами или на чердаках, раскладывая тонким слоем (4–5 см) и периодически их перемешивая. Можно сушить и в сушилках с искусственным обогревом при 40–50 °С. Хранят сырье в мешках, пакетах в хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности – до 3 лет.

В медицине используют ольху в качестве вяжущего, противовоспалительного и кровоостанавливающего средства при **воспалении тонкого и толстого кишечника, энтеритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диспепсии, дизентерии, суставном ревматизме, простуде.**

Листья рекомендуют как легкое **слабительное** и **потогонное средство** (настои, отвары).

Ванны с листьями снимают **усталость ног** после длительной ходьбы, а также помогают при **простуде** и **обморожении конечностей.**

Соплодия в виде отвара используют для примочек при **ожогах, воспалении кожи** и для полоскания рта при **воспаленных и кровоточащих деснах**, при **кровотечении из носа** как вяжущее и кровоостанавливающее средство.

Рецепты народной медицины

Отвар: 4 г соплодий (шишек) заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 15 мин, принимают по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при **воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.** Даже при **хроническом колите** через 1–2 дня лечения отмечается улучшение.

Настой: 10 г (2 ст. ложки) соплодий помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, остывшее сырье отжимают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды как **вяжущее средство.**

Одна столовая ложка шишек на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **суставном ревматизме.**

Настой из коры обладает таким же действием. Его готовят из расчета 15 г сырья на 1 стакан кипятка. Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Соплодия ольхи необходимы при любых острых и хронических расстройствах пищеварения: быстро останавливают **понос**, устраняют **вздутие** и **боли в животе**, улучшают общее состояние. Залить 2 ст. ложки соплодий 1 стаканом кипятка и настаивать (до полного остывания). Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Можно использовать и спиртовую настойку: 1 часть соплодий на 5 частей водки, настаивать 2 нед. Принимать по 1/2 ч. ложки до четырех раз в день. Можно рекомендовать эти средства и при **язве желудка** или **двенадцатиперстной кишки**.

Отвар: 20 г нарезанных листьев варить 20 мин в 0,5 л воды, процедить, остудить. Полоскать рот при **дурном запахе изо рта**.

При **воспалении суставов** народная медицина рекомендует положить больного на слой свежих ольховых листьев и накрыть таким же слоем, а сверху – еще и одеялом. Через непродолжительное время начинается обильное потоотделение, которое снимает острую боль.

Кормящим женщинам для обильного выделения молока и при **мастопатии** рекомендуют прикладывать к груди свежие листья ольхи в распаренном виде несколько раз в день на 30–60 мин. В зимнее время для этого можно использовать также распаренные сухие листья.

Толченные с водой свежие листья оказывают хороший терапевтический эффект при **нагноениях**, тяжелых **язвах**.

При различных **кровотечениях** следует принимать внутрь настой из горсти листьев ольхи, залитых 1 стаканом кипятка. Настой можно подсластить медом или сахаром и пить маленькими чашечками в течение дня.

Осина

Ботаническая характеристика

Факт

Своему научному названию – «тополь дрожащий» осина обязана листьям (они у нее с длинными черешками). Посмотрите внимательно на осину. Даже когда вроде бы нет никакого ветра, ее листья постоянно дрожат. Отсюда и притказка: «Дрожит как осиновый лист». Подвижность листьев осуществляется за счет сплюснутых черешков, более тонких посередине, чем по краям.

Осина, или **тополь дрожащий**, – *Populus tremula* L. – дерево из семейства ивовых высотой 15–20 м.

В хороших условиях осина достигает более значительных размеров. Например, в Брянской области заметную площадь занимают 50-летние осинники с деревьями высотой 25 м. А в Тверской области среди непроходимых сфагновых болот возвышаются бугры (остатки морены), на которых растут исключительно крупные осины: высота 35 м, стволы диаметром до 80 см, а возраст всего около 75 лет. Кора стволов преимущественно серая, но есть осины с зеленоватой корой, а в Восточной Сибири и Монголии – почти белокорые, издали их можно принять за березы. Кора гладкая, лишь у старых деревьев с продольными трещинами.

Листья очередные, округло-ромбические или округлые, длиной и шириной 3–7 см, голые, сверху зеленые, снизу сизоватые,

по краю с неровными крупными закругленными зубцами. Осенью листья становятся желтыми и пурпурными.

Цветки у осины мелкие, раздельнополые, собраны в соцветия-сережки длиной от 4 до 15 см. Все входящие в семейство ивовых виды — двудомные растения, то есть на одних особях развиваются только мужские цветки, на других — только женские. И те и другие цветки устроены очень просто, даже примитивно. У них совсем нет околоцветника. Мужские цветки состоят из 5–8 тычинок с красными пыльниками, а женские — лишь из пестика с верхней завязью и двумя пурпурными рыльцами. Цветет осина до распускания листьев, в апреле.

Плоды созревают через месяц после цветения, раскрываются в первые жаркие дни: в конце мая — начале июня. Плоды — 2-створчатые коробочки с многочисленными мелкими семенами, снабженными пушистыми летучками в виде пучка волосков. 1000 семян осины весят всего десятые доли грамма. Они разлетаются очень далеко, потому что из-за легкости подолгу висят в воздухе и переносятся ветром на значительное расстояние. Так осина завоевывает новые территории. Плодоношение у нее обильное и ежегодное. Специалисты подсчитали, что на 1 га осинника в урожайные годы созревают до 500 млн. семян осины.

Семя начинает прорастать через несколько часов после попадания на влажную почву — лопается семенная оболочка, обнажаются две крохотные семядоли. Через сутки появляется корешок. К осени сеянец имеет стебель размером с карандаш и стержневой корень длиной до 30 см. Растет осина очень быстро, особенно в молодости. В 20 лет деревья имеют 10-метровую высоту, а к 40 годам достигают предельных размеров по высоте. Живет осина недолго — 80–90 лет, но отдельные деревья доживают до 140–150 лет.

В первые годы жизни у осины бывает выражен стержневой корень. Однако вскоре он перестает расти, зато очень энергично разрастаются боковые корни. Они залегают совсем неглубоко, в верхнем горизонте почвы, отходят от материнского растения далеко в стороны и дают обильную корневую поросль. Порослевые побеги растут очень быстро — в первый же год достигают полуметровой высоты. Именно порослью осина в значительной мере возобновляется и распространяется, хотя у нее выражено семенное размножение. Многие осинники сложены деревьями исключительно порослевого происхождения.

Ареал осины — умеренный пояс Евразии и горы Северной Африки. Значительная часть ареала приходится на нашу страну. В России осина распространена почти повсеместно. На севере она доходит до границы леса с тундрой, на юге — до сухих степей. В лесостепи образует островные рощи, так называемые «осиновые колки». На засоленных участках принимает кустообразную форму. В Альпах поднимается в горы до 2000 м над уровнем мо-

Факт



Древесина осины мягкая, легкая, но непрочная. Она идет на разные поделки, например деревянные лопаты, ложки, ковши и другую долбленую и вырезанную посуду. Из нее делают фанеру, а также щепу (дранку), которой кроют крыши. В малолесных районах стволы осины используют и как строительный материал для постройки жилых зданий, сараев, других подсобных помещений. К сожалению, древесина осины легко поражается грибами, вызывающими гниение сердцевины стволов, поэтому выбрать хороший строительный материал в осиновом лесу бывает нелегко.

Астроботаника

По Седиру, осина управляется Сатурном и является целебным для Козерога и Водолея.

Факт

Главное использование осиновая древесина нашла в спичечном производстве. Именно из нее делают спички, без которых невозможно представить нашу жизнь. Чем же покорила спичечников осина? Конечно, не дрожащими листьями. Главное достоинство ее древесины — отсутствие в ней смол и дубильных веществ, дающих запах при сгорании. Кроме того, она легкая и в сухом состоянии хорошо горит, без копоти. Для изготовления так называемой спичечной соломки важно и то, что осиновая древесина легко раскалывается в нужном направлении.

ря. Почти всюду осина образует, как правило, чистые леса, лишь с малой примесью других пород в верхнем ярусе. Она весьма светолюбива, поэтому там, где другие породы затевают осину, она погибает. Сама осина нередко выступает примесью в березняках или на осветленных участках других лесов.

Осиновые леса чаще всего возникают на месте сведенных человеком или уничтоженных пожаром дубрав и ельников. Живут такие осинники относительно недолго – 80–100 лет. Они светлые, что позволяет под их пологом успешно расти подросту коренных пород (дуба, ели и пр.), даже если он не отличается теневыносливостью. Со временем выросшие под пологом осинника коренные древесные породы обгоняют осину в росте, затевают ее и она погибает, уступая место своим более сильным конкурентам. Тем самым осина выполняет важную биологическую роль – сохраняя лесную площадь, она способствует восстановлению дубрав и ельников.

Осина может выступить и пионерной древесной породой. Например, заброшенные пашни в нечерноземной полосе России быстро зарастают лесом и превращаются в густые осинники или березняки (местами образуются осиново-березовые леса). Но и они просуществуют недолго – под их пологом опять же создается среда для поселения коренных, более долговечных пород: ели, дуба, липы и др.

Лекарственное значение

В научной медицине осина не нашла применения. В народе же ее используют с лекарственными целями достаточно широко. На лекарства идут почки, листья, кора. Осина в язычестве имела благое значение как дерево, исполненное избытка жизни; листья ее всегда дрожат, колеблются, разговаривают между собой. Оттого это дерево считалось особенно спасительным против всякой нечистой силы. По народным поверьям, вампиров можно убить, только проткнув осиновым колом.

Как утверждают народные лекари, препараты из осины обладают **противовоспалительным, болеутоляющим и мочегонным действием**.

Кора и почки осины содержат дубильные вещества, горькие гликозиды, бензойную кислоту и другие вещества. Спиртовой экстракт почек осины оказывает **бактерицидное действие** на некоторые опасные микробы (золотистый стафилококк, синегнойную палочку, кишечнотифозные бактерии). Почки лучше заготавливать с молодых деревьев весной – в апреле-мае.

В старинных травниках давался неплохой совет: при воспалительных процессах во рту использовать отвар коры осины, дуба, ольхи.

«Коры ольховыя да осиновыя да скобля упарити с водою, паря процедить, да опосля с патокою попарити, да ту воду во рте подерживати, а в гортань ее не пуцати нисколько – и тот глен (слизь) стинет».

Факт



В русских деревнях крестьяне примечали: коли ноги сводит, помогает осиновое полено, положенное в ноги, а от головных болей – под голову.

Это интересно



Хозяйственный совет: чтобы капуста не переокисла, положите в нее осиновое полено.

Заговор



В Толковом словаре В. И. Даля находим: «На осину заговаривают лихорадку и зубы. Вырезав треугольник из коры (во имя Отца и Сына и Святаго Духа), трут им десны до крови и прикладывают его опять на свое место».

Рецепты народной медицины

Почки осины настаивать на водке или 70%-ном спирте в соотношении 1:10 в течение недели. Принимать по 25–30 капель на воде 3 раза в день. Такая настойка применяется при **остром** и **хроническом цистите** и **слабости мочевого пузыря, подагре и ревматизме**.

Отвар молодой зеленоватой коры хорош при **воспалении мочевого пузыря** и **почек**: 1 ст. ложку измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 15 мин. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Взять щепотку (1 ст. ложку с верхом) почек или коры осины на 500 мл кипятка. Кипятить 15 мин. Настаивать, укутав, 3 ч. Принимать при **кашле, простуде** как мочегонное и потогонное по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом. Кроме того, это хорошее **аппетитное средство**.

Одну столовую ложку сухой измельченной коры осины кипятить 30 мин на малом огне в 2 стаканах воды. Настаивать, укутав, 3 ч. Принимать по 1/5–1/4 стакана 3 раза в день до еды при начальной стадии **диабета**. Пить до 3 месяцев и более. Отвар из коры осины помогает и при **гастрите**.

Золу осинового дерева смешать с вазелином пополам или в соотношении 1:4. Полученной мазью обрабатывать пораженные **экземой** места.

Измельченные, обваренные кипятком молодые листья осины наложить на **геморроидальные шишки** и оставить на 2 ч. Если эти припарки будут беспокоить больного, листья снять, через 1–2 дня процедуру повторить.

Народная медицина разных стран рекомендует больным с **гипертрофией простаты** спиртовую настойку коры осины: 5 ст. ложек измельченной коры на 0,5 л водки, настаивать 2 нед. Кора снимается ранней весной молодая, зеленоватая, с тонких ветвей. Настойку принимают по десертной ложке 3 раза в день незадолго до еды. Вместо коры можно таким же образом настаивать почки и принимать по 20–40 капель 3–4 раза в день.

Мазь из почек – прекрасное средство для лечения **трещин на груди и сосках**: смешать 1 часть почек и 2 части свиного жира, растереть и варить на слабом огне до полного обезвоживания, процедить. Этой же мазью можно лечить и **геморроидальные шишки**.

Высушенные и растертые в порошок почки осины, смешанные со свежим сливочным маслом, служат противовоспалительным и ранозаживляющим средством при **ожогах, хронических язвах** и используются для размягчения **геморроидальных узлов**.

В народе знают один оригинальный простой способ наружного применения осинового сока с поваренной солью при **зубной боли**. Берут свежее осиновое бревно, пробуривают его середину (но не до конца), в дырку насыпают соль и затыкают. Бросают бревно в огонь и, не дав ему догореть до конца, высыпают из дырки соль, уже пропитанную соком. Эту соль кладут на больной зуб или разводят водой в соотношении 1:10 для полоскания рта.

Из листьев осины можно приготовить **витаминный отвар**: 1 часть измельченных листьев залить 4 частями кипятка, кипятить 10–15 мин, остудить и процедить. Подкислить уксусом и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Осенние листья дают отвар, содержащий в 1,5 раза меньше витамина С, чем весенние и даже летние. Помните об этом! На зиму можно заготовить и витаминный сироп из листьев осины.

Пихта

Ботаническая характеристика

Астроботаника

По Рафаэлю, пихта управляется Луной и является целебной для родившихся под знаком Рака.

Факт

Пихта сибирская имеет многочисленные полезные свойства, но, как и другие хвойные деревья, славится прежде всего своей древесиной. Она легкая и мягкая, используется для получения высококачественной целлюлозы и изготовления бумаги, а также как хороший строительный и отделочный материал. Из нее делают дранку, которой кроют крыши. Неделовая древесина и отходы деревоперерабатывающего производства идут на топливо. Считается, что пихтовая древесина обладает высокими резонансными свойствами, поэтому используется для изготовления музыкальных инструментов.

Пихта сибирская – *Abies sibirica* Ledeb. – крупное вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых высотой 25–30 м (до 40 м), с узкоконической кроной.

На Севере и в горах на верхней границе древесной растительности может принимать стланиковую форму. Диаметр ствола у крупных деревьев достигает до 60 см. Ветвление мутовчатое. Молодые ветви облиственны очень густо. Корневая система состоит из длинного стержневого корня и отходящих от него боковых корней, также уходящих глубоко. Мощные крепкие корни и узкая крона обеспечивают пихте ветроустойчивость.

Кора стволов гладкая, темно-серая, с разбросанными по ней небольшими желвакообразными вздутиями, наполненными смолой. На одном дереве бывает до 600 таких желвачков. Некоторые из них едва заметны, другие довольно крупные, размером с лесной орех. Если проткнуть такой желвачок на коре, оттуда брызнет прозрачная ароматная вязкая жидкость, горькая на вкус, с очень приятным смолистым запахом.

Листья – хвоинки расположены на побегах спирально, они прямые или слегка изогнутые, плоские, длиной от 1,5 до 3,5 см, шириной 1,5–2 мм, тупые, сверху темно-зеленые, блестящие, с желобчатым углублением посередине, снизу тусклые, с двумя продольными беловатыми полосками, в которых размещены 3–4 ряда устьиц. Каждая хвоинка живет 6–7 (до 10–12) лет. В отличие от ели, у которой хвоя осыпается с засохших ветвей, у пихтовых веток хвоя сохраняется, даже когда ветки высохнут.

Растения однодомные, то есть на одной особи развиваются и мужские, и женские генеративные органы, собранные в колоски. Мужские колоски желтоватые, овальные, длиной 5–8 мм и шириной 3–5 мм. Пылит пихта в мае – начале июня. Пылинки снабжены летательными пузырями, поэтому разлетаются очень далеко. Отпылив, мужские колоски опадают.

Женские колоски темно-красные, длиной 10–18 мм. После оплодотворения семязпочек из колосков развиваются шишки. Сначала они зеленые, потом буреют. Зрелые шишки светло-коричневые, овально-цилиндрические, длиной 4–8 см и диаметром 2–3,5 см. Они

Факт

Из пихты добывают смолу-живицу, которую выдавливают после прокалывания желваков на коре. При уваривании этого продукта остается нелетучая фракция, получившая название «пихтовый бальзам». Его получают и более дешевым способом: кору, снятую со срубленных для других целей стволов, измельчают и бальзам экстрагируют органическими растворителями. Пихтовый бальзам употребляют в медицине, а также в оптике для склеивания стекол в оптических системах и для получения иммерсионного масла, необходимого для работы с микроскопическими препаратами.

состоят из многочисленных деревянистых семенных и коротких пленчатых кроющих чешуй, внешне похожи на еловые, но в отличие от шишек ели и сосны не висят на ветках, а «стоят» вертикально наподобие свечек. Под каждой семенной чешуей развиваются по два крылатых семени.

Семена созревают в конце августа – начале сентября и в начале осени рассеиваются. Они желтые или коричневые, трехгранные, мелкие, длиной 5–7 мм, с крылом длиной 8–10 мм. 1000 семян весят всего 7 г. В их кожуре расположены смолистые железки, продуцирующие ароматное эфирное масло. После рассеивания семян шишки не опадают целиком, как у большинства хвойных, а рассыпаются непосредственно на дереве, поэтому не пытайтесь подобрать под деревьями пихты целые шишки – их не может быть в принципе.

Семенные годы у пихты повторяются через 2–3 года, иногда через 5–6 лет. В пору семяношения молодые деревья, растущие на свободе, вступают в 30 лет, а деревья в густых насаждениях – в 60–70 лет. В оптимальных условиях пихта сибирская живет до 300 лет, но ее средним предельным возрастом многие лесоводы считают 150 лет.

Прорастающие семена пихты выносят на поверхность 4 семядоли. Сеянцы растут медленно, высота их за первые 4 года жизни составляет всего 10–15 см. Потом рост ускоряется, но ежегодные приросты остаются небольшими – пихта относится к медленно растущим породам.

Пихта сибирская обладает способностью размножаться вегетативно: нижние ветви пихтовых деревьев нередко опускаются до почвы, стелятся по ней, обрастают мхом и укореняются.

Ареал пихты сибирской почти не выходит за пределы России. В нашей стране она распространена довольно широко – пихтовые леса и другие типы леса с участием этой породы встречаются на северо-востоке европейской части, на Урале, в Сибири от полярного круга до Алтая. В горах поднимается до 2300 м над уровнем моря, до верхней границы леса, но здесь деревья становятся низкорослыми и даже принимают стланиковую форму. В европейской части и на Урале пихта обычно образует с елью елово-пихтовую темнохвойную тайгу. В Сибири эта порода чаще образует чистые пихтарники или примешивается к сосне сибирской (кедру).

Пихта сибирская – важнейшая лесообразующая порода: площадь ее дикорастущих насаждений составляет 8,8 млн. га, а все леса, в древостое которых принимает участие пихта, занимают свыше 30 млн. га. Пихта любит богатые почвы, избегает заболоченных местообитаний, холодостойка. Она очень чувствительна к задымленности и загазованности воздуха, что затрудняет ее разведение в населенных пунктах, где есть промышленные пред-

Факт

Из охвоенных ветвей («пихтовой лапки») отгонкой с паром получают до 2,5% ценного эфирного масла. Оно широко используется в парфюмерии, мыловаренной и ликероводочной промышленности. Основу пихтового масла составляет борнилацетат. Это вещество – исходное сырье для синтеза камфоры – ценного лечебного препарата. Кроме того, из камфоры производят целлулоид – основу кино- и фотопленки. До недавнего времени для получения пихтового масла в нашей стране ежегодно перерабатывали около 60 000 т ветвей этого дерева.

приятия, а также в городах и вдоль дорог с интенсивным движением автотранспорта.


Пихта — теневыносливая порода: ее подрост хорошо развивается в любых лесах, а вот сама пихта дает такую глубокую тень, что под пологом пихтовых лесов нормально растут лишь очень немногие теневыносливые травы и мхи. Подрост пихты способен жить в пихтарниках, оставаясь долгое время низкорослым, но при любом освещении в результате отмирания старых деревьев или спиливании их людьми он быстро идет в рост и замещает выпавшие деревья первого яруса. Вследствие исключительной теневыносливости пихтовые деревья плохо очищаются от сучьев: на многих деревьях остаются живыми даже самые нижние ветви, опускающиеся до почвы. По теневыносливости пихта сибирская уступает из отечественных древесных пород только тису.

Лекарственное значение

Пихта сибирская имеет и серьезное медицинское значение. Хвоя — важный источник витамина С. Заготавливают ее круглый год, максимальное содержание в ней аскорбиновой кислоты приходится на весну. Настой пихтовых веточек — отличное средство предупреждения и лечения **цинги** и весенних **гипо-** и **авитаминозов**.

Пихтовое масло — исходный продукт для синтеза медицинской камфоры. 20%-ный раствор камфоры в масле возбуждает центральную нервную систему, стимулирует кровообращение и дыхание, оказывает положительное влияние на обменные процессы в **миокарде**, обладает **противовоспалительным** и **анестезирующим действием**. Камфора применяется для приготовления камфорного спирта и камфорного масла, широко употребляемых в качестве наружных **болеутоляющих, отвлекающих** и **дезинфицирующих лекарств**.

Факт

 Кора содержит 8–13% дубильных веществ, которые пока не утилизируются. Из хвои получают так называемую «лесную шерсть», которую можно использовать как набивочный и упаковочный материал.

Выпускается комплексный лечебный препарат **уролесан** (в него входят пихтовое и мятное масла, шишки хмеля, семена моркови дикой, трава душицы, касторовое масло) для лечения **заболеваний желчной** и **мочевыводящей систем**. Уролесан применяется при **почечных** и **печеночных коликах**. Его принимают по 8–10 капель на сахаре. Создан препарат **абиелин**, это линимент, в состав которого входит 20% пихтового масла. Он оказывает ранозаживляющее действие, назначается при **экземах, псориазе, невралгиях** как наружное средство.

Пихтовое масло обладает высокой биологической активностью и является экологически чистым продуктом, так как пихта может расти только в условиях кристально чистого воздуха, свободного от загрязненности и дыма промышленных зон. Однако при использовании пихтового масла надо помнить, что в малых дозах оно стимулирует защитные силы организма, а в больших (длительное вдыхание паров) неблагоприятно действует на внутренние органы и состав крови.

Из живицы получают «пихтовый бальзам», употребляемый как хорошее **противовоспалительное средство**. Пихтовый бальзам входит в состав **фторлака**, которым покрывают зубы для защиты от кариеса.

Экстракт коры пихты положительно влияет на **восстановление печени после резекции**.

Женщины найдут в пихтовом масле идеальное косметическое средство, которое в короткий срок поможет избавиться от **морщин** и **дряблости кожи**, благодаря его омолаживающему действию на клетки организма.

Распыление пихтового масла в помещении способствует уничтожению болезнетворных микробов, устраняет неприятные запахи в туалете, кухне.

Рецепты народной медицины

При **ангине** нанести чистое пихтовое масло на гланды с помощью пипетки или ватного тампона (можно оросить их шприцем). Повторить от 2 до 5 раз в день с интервалом в 4–6 ч. При **хронической ангине**, помимо смазывания гланд, закапать в нос 1–2 капли масла. При этом появятся жжение, чиханье, слезотечение, выделение мокроты из носа, но лечебный эффект будет выше. Через 15–20 мин эти неприятные ощущения пройдут.

Полезно сочетать втирание масла с ингаляцией при **воспалении легких, бронхите**. В домашних условиях это делается так: добавить 3–4 капли масла в эмалированную посуду с горячей водой (не кипятком!), вдыхать пар, накрыв голову. После ингаляции растереть маслом грудь и накрыться теплым одеялом. Для ингаляции можно также применять ингаляторы.

Для детей до 5 лет (в том числе грудных) в помещении, где находится больной ребенок, рекомендуется держать открытую емкость с горячим раствором (см. предыдущий рецепт).

При **простудных заболеваниях** сделать ингаляцию. Плотно закройте все окна и двери. На раскаленную сковородку капните пихтовое масло и, наклонясь над ней, подышите образующимися парами.



Внимание

Пихтовое масло не рекомендуется беременным женщинам (эмбриотоксичность) и людям с сердечными заболеваниями.

Грипп, ОРЗ и другие **простудные заболевания** (особенно у детей) попробуйте полечить, втирая масло в воротниковую зону спины и грудь, делая массаж стоп с маслом по рефлекторным зонам 4–5 раз в течение суток через каждые 5–6 ч. После процедуры обернуть больного компрессной бумагой, накрыть теплым одеялом, дать потогонный настой из сбора трав, надеть теплые носки. Можно закапать по 1 капле масла в каждую ноздрю.

Мазью из 3 частей пихтового масла, 3 частей серной мази и 4 частей детского крема смазывать пораженные участки кожи у детей при **диатезе**.

Пихтовое масло – прекрасное ранозаживляющее и противоожоговое средство. Во многих случаях достаточно пропитать им салфетку и наложить на **рану** или **ожог**. Однако при некоторых дефектах или заболеваниях кожи этот способ лечения не подходит.

При **ожоге III степени** приготовить эмульсию из 3 частей масла и 7 частей спермацета. В бытовых условиях для мази можно использовать любую другую жировую основу. Смазывать 2–3 раза в сутки.

При **мокрой экземе** можно приготовить мазь на любой жирной основе. Пропорции: 3–4 части масла на 6–7 частей жира. Смазывать пораженные участки кожи 2 раза в сутки. Курс лечения – от 8 до 12, иногда до 24 дней.

Для обработки **ран, порезов, царапин** используют чистое масло, чтобы предотвратить нагноение. Раны большой площади обрабатывать маслом нельзя.

При **пародонтозе, зубной боли** и других **заболеваниях ротовой полости** можно тампон из ваты или бинта смочить маслом и приложить к больному зубу или воспаленной десне на 10–20 мин. В случае зубной боли повторять через 1,5–2 ч; при пародонтозе требуются 15–20 аппликаций с повторением курса через 6 мес. Не допускать ожога слизистой оболочки.

Втирание пихтового масла 2 раза в день в области **перелома** или **ушиба** ускоряет процесс сращения кости и заживления. Внутрь принимать мушкетерские аспирин по 0,5 г утром и вечером.

При **радикулите, плексите, ишиасе, миозите** и других **заболеваниях периферической нервной системы** втирать в болезненные участки тела небольшое количество масла. Эффективность лечения повышается при втирании после ванны или прогревания больных мест. Курс лечения – 10–15 процедур. То же рекомендуется при **болях в ногах** (голеностопных или коленных суставах).

При **ревматоидном полиартрите, артрите** простудного характера втирать чистое пихтовое масло в предварительно прогретые (компрессом из разогретой морской соли) суставы. После втирания компресс повторить.

Приготовить смесь из 7 частей пихтового масла и 3 частей мази Вишневского. Нанести полученный состав на бинт, приложить к пораженному месту (**фурункулы, карбункулы, панариции**), прикрыть компрессной бумагой и завязать. Повязку менять 2–3 раза в сутки. В местах с грубой кожей можно делать повязки с компрессом из чистого пихтового масла, но при этом будьте аккуратны – возможен слабый ожог.

При **бессоннице, неврозах** поможет прием горячей ванны (38 °С) с добавлением 3–5 капель пихтового масла. Через 15–20 мин исчезает усталость, снимается стресс. Более длительное нахождение в пихтовой ванне помогает расслаблению мышц, быстрому засыпанию. Сон при этом бывает спокойным и глубоким.

Водные отвары и настои хвои применяют для полоскания рта и употребляют внутрь при **цинге**. Четыре стакана зимней настриженной хвои за-

лить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 ч. ложками разведенной соляной кислоты. Настаивать 3 дня в темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу. Из хвои с сахаром варят варенье и пьют чай при **цинге** и других **авитаминозах**.

Смолу-живицу очистить от примесей. Если смола густая, настаивать на 96%-ном спирте. Смолу кладут в баночку, заливают спиртом так, чтобы он на 1 см покрывал смолу-живицу. Через несколько дней смола растворится. 1 часть настойки смолы на 2 части свиного нутряного сала – все это вместе перетопить. Снять с огня, когда остынет до 60 °С (не выше), добавить мед. На 1 часть смолы и сала надо взять 1 часть меда (по весу). Все хорошо перемешать. К полученному составу добавить по весу 1/10 часть жженой белой животной кости и размешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс лечения – от 3 до 6 месяцев. Считается хорошим средством при **туберкулезе, бронхите, плевритах**.

При **катаракте** закапывать в пораженный глаз на ночь живицу пихты, будет ощущаться жжение. Курс лечения – 1–1,5 месяца.

Рябина

Ботаническая характеристика

Факт



Рябина – отличный медонос, пчелы собирают с нее много нектара и пыльцы. Один гектар угодий с достаточно плотными зарослями рябины дает 30–40 кг красноватого ароматного меда. Кора содержит до 14% танинов и находит применение в качестве дубителя при выделке кож. Прочная упругая древесина идет на токарные изделия, музыкальные инструменты и другие поделки. Тонкие стволы ценятся как ручки и рукоятки различных сельскохозяйственных и бытовых орудий и инструментов.

Рябина обыкновенная – *Sorbus aucuparia* L. – небольшое дерево из семейства розоцветных высотой до 10 м (редко 15 и даже 20 м), с ажурной кроной и серой гладкой корой.

Листья очередные, крупные, непарноперистые, из 9–17 продолговатых или продолговато-ланцетных листочков.

Цветки с характерным горько-миндальным запахом, собраны в густые многоцветковые соцветия-щитки диаметром до 10 см, расположенные на укороченных побегах. Чашечка из 5 зеленых чашелистиков. Венчик белый, 5-лепестковый, диаметром до 1,5 см. Тычинок 20. Пестик с нижней завязью и 3 (реже 2 или 5) столбиками. Цветет рябина в мае-июне.

По ботанической терминологии плоды рябины – яблоки, в народе их зовут ягодами. Плоды ярко-красные или красно-оранжевые, шаровидной формы, около 1 см (до 1,5 см) в поперечнике, сочные, в зрелом состоянии с мягкой мякотью, довольно горького вкуса, с 2–5 семенами. Плоды созревают в августе-сентябре, но остаются висеть на деревьях до зимы. Обильный урожай бывает не ежегодно, а повторяется через 1–2 года. Одно взрослое дерево рябины в возрасте 30–40 лет дает 80–120 кг плодов.

Общий ареал рябины обыкновенной выходит за пределы Европы лишь на Кавказ и в Малую Азию. Она встречается практически во всех районах Европейской России – от Крайнего Севера до Кавказа и от западных границ до Урала. Произрастает во втором ярусе разных типов лиственных и смешанных лесов, на опушках, полянах,

Факт

Значительная масса ежегодно собираемых плодов рябины поступает на переработку в пищевую промышленность. Из них делают пастилу, зефир, мармелад, варенье и прочие кондитерские изделия, а также уксус, квас, вино и другие алкогольные и прохладительные напитки. Невежинскую рябину в больших количествах заготавливали для производства популярных «нежинских наливок».

Лекарственное значение

Факт

С конца прошлого века рябина получает распространение в садах и как пищевое растение. Особенно часто с этой целью выращивают так называемую невежинскую рябину (нередко неправильно называемую «нежинской», на самом деле название происходит от села Неवेжино). Под невежинской рябиной понимается группа полученных в результате многолетней народной селекции культурных форм *Sorbus aucuparia* с относительно сладкими плодами. Родиной невежинской рябины считают село Невежино Небыловского района Владимирской области, но в действительности селекцию стихийно вели во многих местах Ивановской, Владимирской и других областей Центральной России.

в лесных оврагах, по берегам рек и других водоемов. Широко разводится как декоративная порода в садах, парках, скверах, а также в защитных лесных полосах и придорожных насаждениях.

В азиатских регионах России растут другие виды, равноценные в лекарственном отношении рябине обыкновенной: в Сибири и на Дальнем Востоке от полярного круга до южных границ России широко распространена *рябина сибирская* (*Sorbus sibirica* Hedl.), в Приамурье и Приморье обычна *рябина амурская* (*S. amurensis* Koehne), на Камчатке – *рябина камчатская* (*S. kamtschatcensis* Kom.), на Сахалине, Курильских островах, Камчатке и Охотском побережье произрастает кустарниковая *рябина бузинолистная* (*S. sambucifolia* M. Roem.). Разводятся и некоторые виды иноземного происхождения.

В народе давно замечено, что листья рябины обладают сильным **противомикробным действием**. На Севере летом больных выносили под рябину, так как верили, что «дух рябиновый изгоняет болезни». До сих пор употребляют и цветки, и листья рябины, но в современной научной медицине основное применение имеют плоды. Их целебные качества определяются в основном большим количеством витамина С (больше, чем в лимонах и апельсинах), витамина Р, каротина. Плоды содержат также пектин, до 2% органических кислот (яблочную, виноградную, лимонную, янтарную и др.), флавоновые и дубильные вещества, эфирное масло, соли марганца, железа, меди, другие макро- и микроэлементы.

Плоды рябины для пищевого и лекарственного использования собирают осенью вполне спелыми (после заморозков они в значительной мере теряют горечь и приобретают более приятный вкус). Срывают или срезают секатором соцветия полностью, а потом плоды обрывают и плодоножки выбрасывают. Сушат их в печах, духовках или сушилках, рассыпая тонким слоем на противнях, решетках, специальных рамках, обитых марлей или сеткой. Сухое сырье можно хранить 2 года. Для домашнего использования плоды рябины можно хранить в виде пасты. Для этого их толкут или пропускают через мясорубку и смешивают с сахарным песком. Можно отжать сок (добавив сахар: на 1 кг ягод – 1 кг сахара) и хранить его в холодильнике.

Плоды рябины – отличное средство предупреждения и лечения **гипо- и авитаминозов**. Они полезны при **малокровии, физическом истощении** и любых заболеваниях, так как содержащиеся в них витамины повышают сопротивляемость организма и стимулируют его защитные свойства. Плоды рябины – составная часть многих витаминных сборов. Фармацевтическая промышленность вырабатывает лечебный поливитаминный сироп из плодов рябины.

В народной медицине плоды рябины употребляют в качестве лечебного средства при **камнях в почках, подагре, ревматизме**, как легкое

слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее и нормализующее обмен веществ, при геморрое, гипоацидных гастритах, почечнокаменной болезни, артериальной гипертензии, атеросклерозе, сахарном диабете, ожирении. Настои листьев рябины рекомендуется применять против *потливости ног*.

Фитонциды рябины обладают сильнейшими обеззараживающими свойствами. Например, клубни картофеля не гниют, если их на зиму пересыпать мелконарезанными листьями рябины. Рябину используют для дезинфицирования воды: веточку рябины опускают в посуду с водой на несколько часов, при этом даже улучшается вкус воды. Фитонциды этого растения губительны для золотистого стафилококка, сальмонеллы, плесневого грибка.

Чтобы снять горечь, плоды рябины надо сутки подержать в морозильнике или погрузить на 3–5 мин в кипящий 2,5–5%-ный раствор поваренной соли, после чего промыть в холодной воде.



Факт

Родовое название рябины *Sorbus* произошло от кельтского слова «терпкий» и дано рябине за терпкий вкус плодов.

«Лихорадку траву» да «верность семьи»
 В амбаре всегда храни.
 Лучше уж травы узнать да их полюбить,
 Чем с больным носом ходить.
 Не каждая баба согласится
 Сто раз травушке поклониться.
 На труд не будешь скупиться —
 Сладко будет к подушке прислониться,
 Сон придет,
 Тело силой нальет.
 Зоб рябиновыми цветами лечи
 Да молчи.
 Цветы перетри да в банку с медом сложи,
 А если больной мед не переносит и рвет,
 Тогда пусть из цветов рябины отвар целый год пьет.

Издавна на Руси крестьяне парились в бане вениками из рябины и полыни. Считалось, что их запах бодростью наливает распаренные мышцы.

Цветущая рябина приносит свежесть и бодрость, улучшает настроение. В ее честь в народе складывались стихи, песни. Вот одна из них: это и гимн, и рецепт, и совет, как бережно относиться к красивому рябиновому дереву.

Ты рябинушку люби,
 У крыльца ее сади,
 Студеной водой не поливай,
 А из кадушек лей —
 Будут ягоды красней.
 После мороза срывай
 Да жадной не будь —
 Птицам оставляй.
 Как родится ребенок — рябину сажай,

Астроботаника

По Рафаэлю, рябина управляется Венерой и является целебной для родившихся под знаками Тельца и Весов.

За ней ухаживай, поливай,
Она твой век переживет,
Славу роду принесет.
Надо все подмечать
Да глубже изучать,
Тогда советы родных
Пойдут на людскую благодать.
Силу у рябин бери
Да добрым людям дари.
Умей так в печи сушить,
Чтоб у сушеной ягоды цвет сохранить.
Недаром говорит народ:
«Маленькая ягодка-рябинка
Большие камни бьет,
Ягоды мочу потаную прогонят
И боль в сердце остановят».
Ты из виду рябину не выпускай,
Людей лечи.
Она опухоли смертные прогонит с печи.
Ягоды крепят. Ты знай:
Поэтому и простоквашу больным давай.
За эту болячку браться —
Надо опыту набраться.
Когда тебе полвека перевалило —
Лечи — в твоём уме сила!



Это интересно

В народном календаре есть день Петра-Павла рябинника (23 сентября) — время созревания и заготовки рябиновых плодов, которое на Руси становилось праздничным событием. В этот день рябиновыми веточками с плодами украшали жилища, развешивали их под крышами, так как считалось, что рябина способна защитить человека от всяких бед, ее даже прятали в карманах одежды от дурного глаза. Рябина — символ и гарантия счастья и мира в семье, поэтому и старались наши предки посадить возле дома рябину.

Рецепты народной медицины

Народные целители считают свежие плоды рябины лекарственным средством при **потере аппетита** и **расстройстве желудка**. Их надо съедать несколько раз в день по чайной ложке, благодаря чему усиливается выделение желудочного сока. Для этой же цели зимой используют настой сушеных плодов. Его готовят так: 1 ст. ложку измельченных плодов заливают 1 стаканом кипящей воды и настаивают 8–10 мин. Пьют такой настой при поносе 2 раза в день по целому стакану.

Сок из свежих ягод принимают по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды при **гастрите с пониженной кислотностью**.



Внимание

Противопоказание — склонность к поносу.

При **дизентерии** рекомендуются свежие плоды и сок рябины: по 100 г плодов 3 раза в день за 20–30 мин до еды или по 1/4 стакана сока 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды.

При **гипертонической болезни** следует принимать сок из ягод рябины: по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Свежий сок рябины с медом, принятый натощак, применяют и при **водянке, опухолях, отечности ног**.

Кора рябины издавна считается в народе хорошим средством при **склерозе сосудов головного мозга**. Кору собирают ранней весной с началом соко-

движения, снимают ее с веточек не толще пальца! Сушат на воздухе, а не в печи. Пять полных столовых ложек измельченной коры залить 0,5 л сырой воды, довести до кипения и кипятить под крышкой на слабом огне 2 ч. Процедить. Принимать по маленькой винной рюмке (25–30 г) 3 раза в день до еды. Отвар, чтобы не закип, держать в холодном месте (лучше в холодильнике), но перед употреблением следует подогреть. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

От **бородавок** можно избавиться, если регулярно наносить на них массу из растертых сырых ягод.

Замечено, что от приема сока из зрелых плодов при **внутреннем геморрое** наступает облегчение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день, можно добавить мед или сахар. Запивать холодной водой. Кроме того, сок – прекрасное **послабляющее средство**.

При **заболевании желчного пузыря** хорошо съедать как желчегонное свежие ягоды по 100 г 3 раза в день за 20–30 мин до еды или пить сок из них по 1/4 стакана.

Полезны при **авитаминозах** плоды в виде настоев и морсов: 400 г плодов измельчают в ступке, заливают 2 л кипящей воды, настаивают 4 ч, встряхивают, процеживают через 4 слоя марли, добавляя сахар или мед по вкусу. Принимать это эффективное **противоцинготное средство** по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Эффективным **противоцинготным средством** является смесь свежего сока рябины с медом (на 1/4 стакана рябины 1/2 ч. ложки меда).

При **атеросклерозе** народная медицина рекомендует отвар коры: 200 г измельченной коры залить 0,5 л кипящей воды, нагревать на водяной бане 1 ч, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Менее концентрированный отвар плодов рябины (1:10) применяется в качестве **контрацептивного средства**, при **дисменореях, злокачественных опухолях**. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Созревшие ягоды нарвать до мороза, перебрать, помыть. Насыпать в большую бутылку. Слой ягод, слой сахарного песка, и так – до верха. Обвязать тряпочкой и поставить на солнце или в другое теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивать 3–4 нед., затем массу процедить, ягоды отжать. Для того чтобы остановить брожение, в полученный сироп добавить спирт (25 мл на 500 мл сиропа). Принимать настойку по 0,5–1 рюмке утром натощак, запивая холодной водой. Послабляет скоро и мягко. Как только наладится стул, сделать перерыв. Курс можно повторить. Одно из лучших **послабляющих средств**.

От **камней в печени и желчных протоках** надо с хлебом, чаем, сахаром, медом в течение 1,5 месяца съедать ежедневно по 2 стакана свежих плодов рябины.

При **малокровии (анемии)** полезен настой: 2 ч. ложки плодов залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 1 ч, добавить сахар. Выпить в течение дня в 3–4 приема.

Сосна обыкновенная

Как **витаминное средство** рекомендуют пюре из рябины: 1 кг рябины, 40 г соли, 2 л воды. Плоды отварить в 2%-ном соленом растворе, откинуть на дуршлаг, обмыть холодной водой, протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать (в литровых банках 20 мин, в 0,5-литровых – 15 мин).

Сок рябиновый – хорошее **тонизирующее средство**. Взять 2 кг рябины, 2 л воды. Промытые плоды залить водой и варить до размягчения, протереть через сито, сок отжать и пастеризовать в стеклянных банках или бутылках 15 мин; сок можно получить также с помощью соковарки.

Рябина натуральная: плоды промывают, плотно укладывают в банки (0,5 л), заливают горячей кипяченой водой, накрывают крышками, стерилизуют 20 мин, герметически укупоривают и охлаждают.

Рябина в собственном соку. Плоды промывают, бланшируют в течение 3 мин. Остывшие плоды укладывают в стерильные банки (0,5 л), заливают прокипяченным соком рябины, накрывают крышками, стерилизуют 20 мин, герметически укупоривают и охлаждают.

Повидло из ягод рябины. Плоды промывают, просушивают и либо выдерживают в морозильнике сутки, либо кипятят 1–2 мин. Пропускают через мясорубку и засыпают сахаром (1 кг сахара на 2 кг ягод). Затем выдерживают 2 ч, добавляют по 1 стакану кипятка на 1 кг плодов и варят на медленном огне в несколько приемов до тех пор, пока капля не перестанет растекаться на блюде.

Ягоды рябины с сахаром: осенью протирают плоды с сахаром (1 кг ягод на 1,5 кг сахара). Принимают по 1 ст. ложке 3–5 раз в день с водой или чаем как **тонизирующее средство**.

Настойка рябины на водке: 1 часть плодов на 10 частей водки. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой как **тонизирующее средство**.

Сосна обыкновенная

Ботаническая характеристика

Сосна обыкновенная, или лесная, – *Pinus sylvestris* L. – хорошо знакомое всем хвойное дерево из семейства сосновых высотой 25–35 м (до 40–45 м), с конусовидной или округлой кроной.

Диаметр ствола у самых крупных деревьев может достигать 1 м и более. Ствол малосбежистый. Ветвление мутовчатое. Молодые ветви одеты серовато-бурой корой. Более старые ветви и верхняя часть ствола покрыты желто-красной корой, отслаивающейся тонкими пленками. Нижняя часть ствола взрослых деревьев имеет толстую, темную, сильнобороздчатую кору.

Корневая система сосны весьма различается у популяций, растущих в разных экологических условиях. На достаточно сухих местообитаниях у нее хорошо развит стержневой корень. На участках с близким залеганием грунтовых вод, наоборот, корневую систему формируют в основном боковые корни, распространяющиеся во все стороны.

Факт

Сосновая древесина – основной российский строительный и поделочный материал. Древесина мягкая, смолистая, с сильным смолистым запахом, хорошо колется и обрабатывается режущими инструментами. Из нее делают телеграфные столбы, шпалы, рудничные стойки, корабельные мачты, ее используют в жилищном строительстве, в вагоностроении, мебельном и фанерном производствах. В ограниченном количестве древесина может быть сырьем для бумажно-целлюлозной промышленности. Сосновые опилки – сырье для производства гидролизного спирта. При сжигании древесины, опилок, щепы при малом доступе воздуха получается сажа, идущая на изготовление красок, чернил, ваксы.

Листья в виде хвоинок, жесткие, уколинейные, длиной 2–6 см, острые на верхушке, плосковыпуклые в поперечном сечении, по краю мелкопильчатые. Располагаются на ветвях хвоинки попарно, а сами листовые пары размещены на побеге спирально. Каждая хвоинка держится на дереве по 2–3 года.

Мужские колоски скучены у основания молодых побегов, они желтые или красноватые, яйцевидные, длиной 5–7 мм. Женские колоски одиночные или собраны по 2–3 в верхней части тех же побегов, красноватые, овальные, длиной 5–6 мм, снабжены короткими ножками. Пылит сосна в мае-июне. Пыльцы образуется очень много, так что почва вокруг сосен и водная поверхность близлежащих водоемов иногда покрываются тонким желтым слоем. Опыление осуществляется ветром.

Женские колоски с оплодотворенными семяпочками начинают быстро расти и превращаются в шишки, сначала зеленого цвета, потом постепенно буреющие. В общем итоге семена у сосны обыкновенной созревают только через 1,5 года после опыления, то есть поздней осенью (обычно в ноябре) следующего года, поэтому на дереве всегда можно наблюдать шишки разного возраста и размеров. Зрелые шишки яйцевидно-конические, длиной до 7 см, сильно деревенеют. Раскрываются и рассеивают семена лишь в конце зимы и ранней весной (в марте-апреле).

Семена яйцевидные, длиной 3–4 мм, снабжены крылышками, которые длиннее семени в 3–4 раза. Крылышки, как нетрудно догадаться, способствуют дальнему разнесу семян ветром. Семена обладают хорошей всхожестью. При прорастании семени на поверхность выносятся 5–7 трехгранных дугообразно согнутых семядолей.

Сосна в первые годы жизни растет быстро. Наибольший ежегодный прирост у деревьев происходит в возрасте 15–25 лет. Генеративные органы появляются у деревьев, растущих на свободе, в 15 лет, в плотных насаждениях – в 30–40 лет. Годы с обильным семяношением повторяются через 3–5 лет. При хорошем урожае семян на одной 100-летней сосне насчитываются до 1630 шишек. Предельный возраст сосны обыкновенной оценивают 300–350 лет, но известны деревья, возраст которых превышает 580 лет.

Ареал сосны обыкновенной очень большой, занимает значительную площадь умеренного пояса Евразии. В России сосна распространена в диком виде по всей лесной зоне, а также в лесостепи. Растет сосна и во многих степных районах. Здесь она занимает некоторые возвышенности, произрастает на выходах известняка и мела, покрывает песчаные массивы в речных долинах. Образует чистые леса всевозможных типов в самых разных местообитаниях – от бедных песков и меловых выходов до верховых болот. Примешивается к другим хвойным и лиственным лесобразующим породам. За ее вечнозеленый наряд высоко ценится и

Факт

Подсочкой сосны, то есть особыми надрезами на ее коре и древесине, получают смолу-живицу. Отгонкой с водяным паром из живицы извлекают скипидар и канифоль. Скипидар идет на производство лаков, он служит сырьем для синтеза камфоры и других соединений, имеющих применение в медицине и парфюмерии. Канифоль используют в мыловаренной, бумажной, резиновой, лакокрасочной промышленности, а также в медицине. Ею натирают смычки и струны музыкальных инструментов.

Сосна обыкновенная

широко разводится как декоративное дерево в населенных пунктах, городских садах и парках.

Большой ареал и произрастание сосны практически в любых местообитаниях убедительно говорят о том, что это растение обладает исключительной приспособляемостью к внешней среде. Сосна одинаково хорошо чувствует себя от полярного круга до сухих степей. Она способна расти и в болотах и на сухих известняках, каменных россыпях и скалах. Так же радикально она приспосабливается к плодородию почвы, может расти как на совершенно бедных питательными веществами песках, так и на самых богатых черноземах.

Лишь по отношению к одному фактору сосна проявляет консерватизм — это световой режим. Сосна отличается большим светолюбием.

Лекарственное значение

Сосна — древнейшее лекарственное растение. Ею пользовались для лечения в Древнем Египте, Греции, Риме. Смола применялась при лечении простудных заболеваний. Авиценна утверждал: дым от сжигания сосны препятствует слезотечению, заполняет язвы в глазу и укрепляет зрение.

В наше время медицинское использование имеют прежде всего сосновые почки, представляющие собой молодые вегетативные побеги в начальной стадии роста.

Сосновые почки заготавливают зимой и весной, с октября до мая в сухую погоду. Заготовку ведут преимущественно на лесосеках. Острым ножом срезают почки вместе с основанием побега длиной 2–3 мм. Сушат на воздухе в тени или в проветриваемых помещениях. Готовое сырье ароматно, имеет горький вкус. Хранят в закупоренных банках до двух лет.

В почках содержатся эфирное масло, смола, горькие (панипикрин) и дубильные вещества, аскорбиновая кислота, минеральные соли. Благодаря сложному составу содержащихся в почках биологически активных веществ они обладают **отхаркивающим, мочегонным** и **дезинфицирующим свойствами**. Лекарствами из них (чаще всего это отвары) лечат **бронхиты** и другие **легочные заболевания**. Почки сосны — составная часть грудного сбора, назначаемого в этих же целях.

Почки сосны не рекомендуется назначать при гломерулонефрите и гепатите, а также при беременности.

Из сосновых шишек готовят спиртовую настойку и отвар, употребляемые как кровоочистительное при застарелых **сынях, хроническом воспалении бронхов, водянке** и **ревматизме**.

Иногда при **туберкулезе** легких пьют отвар из незрелых шишек сосны. Сосновые почки в народной медицине использовали также как желчегонное при **воспалении желчного пузыря**.

Лечебные свойства имеет хвоя сосны. Она содержит много аскорбиновой кислоты, поэтому настой из нее — эффективное средство предупреждения и лечения **цинги** и других **авитаминозов**. Кроме вита-

Астроботаника

По Рафаэлю, сосна управляется Юпитером и целебна для родившихся под знаками Стрельца или Рыб.

Факт

Из коры сосны получают дубильные экстракты. Измолотую кору утилизируют при производстве заменителей пробки, линолеума, изоляционных плит. Из старой коры делают поплавки для рыболовных сетей.

Внимание

мина С, в хвое обнаружены дубильные вещества, горечи, флавоноиды, эфирное масло, кумарин, соли марганца, железа, меди, бора, цинка, молибдена, а также заметное количество каротина (провитамина А), витаминов К и Е. Получены экспериментальные лечебные препараты, показавшие хорошие клинические результаты как стимуляторы заживления **знойных ран**.

Скипидарные ванны применяют при **отложении солей, артритах, ревматизме, подагре** и как **общеукрепляющее**.

Полезна при **ревматизме** и **подагре**, а также **после тяжелых болезней** и **операций** сосновая пыльца. Пылящие мужские колоски сосны сушат на солнце, а затем вытряхивают из них пыльцу, которую заваривают как чай или принимают с медом.

Факт

Из свежих охвоенных сосновых веток («лапок») получают эфирное масло. Для этого «лапки» варят и обрабатывают с паром в течение 1,5–2 ч. Выход масла в среднем 0,2%. Его применяют в парфюмерной промышленности. Кроме того, сосновое масло – компонент иммерсионного масла. Остающаяся после отгонки масла фракция находит применение в лечебных учреждениях в качестве нервно-укрепляющего средства под названием «сосновый экстракт для ванн».

Нельзя забывать и о целебных качествах воздуха в сосновом лесу. Летучие выделения сосновой хвои обладают высокой способностью обеззараживать окружающий воздух, поэтому воздух в борах бывает практически стерильным. Вот почему прогулки в сосняках не только приятны, но весьма полезны и больным, и здоровым людям, особенно тем, кто проводит значительную часть жизни в загазованных городах и поселках.

Заслуживает внимания народное наблюдение, актуальное для нас в связи с ежегодно повторяющимися эпидемиями гриппа. Оказывается, гриппозному больному помогает, если в комнате, где он находится, несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой смолы. Это дезинфицирует воздух в доме и придает ему великолепный стойкий смолистый запах, приятный для больного и его окружающих.

Путем сухой перегонки из сосновой древесины получают деготь, который широко применяют в виде 10–30%-ных мазей для лечения **экземы, чешуйчатого лишая, чесотки** и других **заболеваний кожи**. Сосновый деготь входит в состав серно-дегтярного мыла, мази Вишневского и др.

Факт

Из охвоенных сосновых веток получают концентраты каротиноидов (провитамина А) и производных хлорофилла. На них имеется большой спрос в косметическом производстве и сельском хозяйстве (в животноводстве).

Ванны с экстрактом из сосновой хвои оказывают необыкновенно эффективное действие на лиц с **болезненной раздражительностью** и **укрепляют сердце** и **нервы**. Поэтому такие ванны с большим успехом применяют не только при страданиях сердца и нервов, но и при **нервной бессоннице** и **возбужденности, параличе, подагре, суставном ревматизме, ожирении, астме, болезнях дыхательных путей**.

Ванны с сосновым экстрактом полезны для **восстановления сил после тяжелой болезни**. Продолжительность ванны – 10–12 мин, ежедневно или через день. Эти же ванны могут служить для лечебных вдыханий, если в ванну прибавить 20–30 капель масла из сосновой хвои. Пары, насыщенные эфирным маслом, хорошо действуют на слизистые оболочки и кожу лица.

Ожоги, а также некоторые **заболевания кожи** лечат хлорофиллокаротиновой пастой, которая вырабатывается из хвои сосны.

Рецепты народной медицины

В народной медицине отвар почек дают пить при **водянке, ревматизме, хронических воспалениях бронхов, астме**, а настой из них – при **туберкулезе**. Отвар: 10 г сосновых почек залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и держать на кипящей водяной бане 30 мин. Охладить в течение 10 мин, процедить и отжать оставшееся сырье. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема (200 мл), принимать в течение дня небольшими порциями.

При **чахотке** и вообще **грудных болезнях** собрать весной сосновых или еловых шишек, высушить в тени и употреблять как чай на 2 стакана кипятка по 1 ст. ложке шишек. Несколько раз вскипятить и пить утром и вечером по 1 стакану.

Если у вас **бронхит**, попробуйте эффективное народное средство – отвар из почек и хвои молодых веточек сосны: 5 г смеси залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, варить на медленном огне 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Можно приготовить сироп: 50 г указанной смеси залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 ч. Процедить и добавить 300–500 г сахара, варить до загустения. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день.

При **бронхите** 1 ст. ложку почек вечером засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка. Настаивать в течение ночи, на следующий день выпить весь настой (в теплом виде) в 3–4 приема за 20–40 мин до еды.

Одну столовую ложку почек заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 40 мин, процеживают. Пить нужно по 2–3 глотка непосредственно при **кашле**.

При **туберкулезе** можно приготовить такую настойку: 5 ст. ложек пыльцы настаивать в 0,5 л водки в течение двух недель. Принимать по 25 г до еды 3 раза в день. Если по какой-либо причине вы не смогли собрать пыльцу, используйте для приготовления лекарства свежевыветекшую сосновую смолу-живицу. И то и другое средство не является специфическим лечением туберкулеза, но широко применяется наряду с другими средствами как укрепляющее организм.

Терпентинное масло (скипидар), обладающее местным раздражающим, отвлекающим, обезболивающим, дезинфицирующим свойством, применяют наружно в мазях и жидкостях при **невралгиях, миозитах, подагре, ревматизме, артритах**. Обычно для растирания смешивают скипидар с вазелином или салом (в соотношении 1:2 или 1:4).

При **болях в пояснице и суставах, радикулите, ишиасе** народная медицина рекомендует прикладывать к пояснице распаренные свежие сосновые опилки, завернутые в марлю.

При **гнилостных бронхитах, воспалительных заболеваниях легких и дыхательных путей** рекомендуются как противомикробное и дезодорирующее средство ингаляции со скипидаром – 15 капель на 1 стакан горячей воды.

Заговор



Господь Бог наш!
Пошли мне дерево-красу!
Не прогневайся
на рабу Божию –
Для хворого несу, верующего
во Христа.
Изгони Ты хвори поганые
из зубов,
Не давай кровью изойти,
Дай силы в храм Твой войти!
Боли из груди,
Струпья, чесотку Святым
перстнем Своим отведи!
В баню схожу, деревом Твоим
излечусь,
В храм Твой, Господь, ходить
буду.
Спаси и сохрани меня
с домочадцами!

Для того чтобы **продезинфицировать комнату**, где находится больной, ее опрыскивают скипидаром.

Из сосновой хвои, содержащей большое количество витамина С и фитонцидов, в домашних условиях можно готовить **витаминный настой**. На дневной прием для одного человека берут до 50 целых веточек сосны и небольшими порциями опускают их в кипящую воду, взятую в пятикратном количестве по отношению к массе хвои. Кипятят 20 мин (взятые весной, кипятят 40 мин), процеживают и отстаивают. Для улучшения вкуса в настой добавляют немного яблочного уксуса и сахара. Полученный напиток выпивают в течение дня в два приема. Для витаминного напитка собирают и используют только свежую хвою. В зимнее время сосновые ветки можно хранить под снегом или в неотопляемом помещении около 2 мес. В жилой комнате ветки сосны можно хранить не более 10 дней (нижние концы их опускают в воду). При этом активные фитонцидные вещества хвои **обеззараживают окружающий воздух**.

Для лечения **нервных** и **сердечно-сосудистых заболеваний** для ванн готовят экстракт из хвои и шишек. Берут хвою, веточки и шишки, заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и оставляют на 12 ч настаиваться. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Для полной ванны его требуется 1,5 кг, для половинной – 3/4 кг, для сидячей и ножной – по 1/4 кг.

При **болях в сердце** хорошо помогают и молодые женские шишечки сосны, покрытые красными чешуйками. Свежие красные шишечки засыпают рыхлым слоем в банку на 2/3 ее объема, затем доверху доливают воду и настаивают в течение 2 недель. Принимают от 1 ч. до 1 ст. ложки 3 раза в день.

В **послеродовой период**, при **онкологических заболеваниях половой сферы, рассеянном склерозе, болезнях почек и сердечно-сосудистой системы** полезно следующее средство: 3–5 ст. ложек измельченной свежей хвои залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин, периодически помешивая содержимое, настаивать в теплом месте 10–12 ч, процедить. Принимать всю дозу в течение дня в теплом виде, чуть подсластив отвар.

Почечнокаменную болезнь, почечные колики может облегчить готовый препарат **пинабин**, представляющий собой раствор эфирного масла из хвои сосны в персиковом масле, который употребляют по 5 капель на сахаре 2 раза в день за 15–20 мин до еды.



Внимание

Противопоказания к приему пинабина – нефрит, нефрозы, беременность.

Живицу сосны в народе используют при лечении **катара, язвы, рака желудка**, наружно – при **фурункулезе**. На язву или рану налить жидкой смолы-живицы, перебинтовать. Менять несколько раз в течение 2–3 суток. Промыть после живицы рану спиртом и снова наложить живицу. Если смола-живица сухая, ее нужно растворить в 90%-ном спирте. Делается это так: смолу перебрать, сложить в стеклянную баночку или пу-

Сосна сибирская

зырь с широким горлом. Залить 90%-ным спиртом (спирт должен покрывать живицу на 1 см), через несколько дней смола растворится.

Лекарство от **радиации** («золотой» рецепт профессора Ефимова). Взять горсть хвои (30–50 г) – лучше с концевых веточек сосны. Залить в эмалированной посуде 2 л воды. Добавить 1 ст. ложку размельченной шелухи лука и 1 ч. ложку мелко нарезанного солодкового (лакричного) корня или его порошка, кипятить на слабом огне 20 мин. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Поставить под одеяло или налить в термос на 10–12 ч, потом процедить, довести до кипения, остудить. Пить без нормы, без определенных правил. В течение 48 ч нужно выпить от 1 до 5 л. Этот рецепт предупреждает не только **лучевую**, но и многие другие болезни, **выводит шлаки**, дает **эффект витаминизации весной**.

Сосна сибирская, или кедр сибирский

Во флоре России есть хвойные деревья, которых повсеместно зовут кедрами. О «кедре» сибирском пойдет речь ниже. Слово «кедр» стоит в кавычках не случайно – на самом деле эта порода относится к ботаническому роду сосна – *Pinus*, тогда как настоящие кедры принадлежат к совершенно иному роду – *Cedrus*. В нашей стране в дикорастущем состоянии истинных кедров нет совсем, да и в озеленении они имеют весьма ограниченное применение – только на черноморском побережье Краснодарского края, так как очень теплолюбивы.

Ботаническая характеристика

Сосна сибирская, или кедровая, или кедр сибирский, – *Pinus sibirica* Du Roi – крупное вечнозеленое дерево из семейства сосновых высотой 20–25 м (до 35 м), с густой кроной.

Ствол до 1,5 м в диаметре, с буровато-серой бороздчатой корой. У молодых деревьев кора более светлая и гладкая. Побеги двух типов: удлиненные и укороченные. Молодые удлиненные побеги рыжеватые за счет опушения. Корневая система хорошо развита, состоит из стержневого и крепких боковых корней.

Листья располагаются на побегах пучками по 5 хвоинок (важный признак, отличающий сосну сибирскую от обыкновенной, у которой в пучке только 2 листа). Листья-хвоинки узколинейные, игольчатые, в поперечном сечении трехгранные, длиной от 5 до 12 см, темно-зеленые, с голубоватыми полосками по бокам, образованными рядами устьиц. Живет хвоинка до 6 лет.

Растения однодомные, то есть на одной особи развиваются и мужские, и женские генеративные органы, собранные в колоски. Цветков и настоящих плодов у сосны, как и у всех голосеменных, нет. Мужские колоски красного цвета, располагаются у основания удлиненных побегов, а женские – фиолетовые, сидят по 2–4 в их верхней части. Пыльца рассеивается в июне, после чего мужские колоски опадают. Оплодотворенные семечки развиваются в

семена, а весь женский колосок преобразуется в своеобразный орган — шишку, состоящую из оси, к которой прикреплены деревенеющие светло-коричневые чешуи.

В пазухах каждой чешуи помещаются 2 семени. Они созревают в сентябре следующего после оплодотворения года. Зрелые шишки длиной 5–8 см (до 13 см) при диаметре 3–5 см (до 8 см), при созревании не раскрываются, а опадают целиком, вместе с семенами. Семена темно-бурые, длиной 10–12 см, именно их зовут «кедровыми орешками». Семена распространяются кедровкой, бурндуком, белкой, соболем и другими лесными животными. Урожай кедровых орехов в самых продуктивных кедровниках достигает 640 кг/га. Обильные урожаи семян повторяются через значительные интервалы — 3–10 лет.

Семена при прорастании выносят на поверхность 10 крупных семядолей. Растет сосна кедровая медленно в течение всей жизни. Деревья впервые начинают давать семена с 25–30 лет, если растут на свободе, а в насаждениях — не ранее чем с 50 лет. Живет сосна сибирская до 500 (по некоторым данным — до 850) лет.

Ареал сосны сибирской почти полностью лежит в пределах России, лишь южным краем заходит в Монголию и Казахстан. Эта лесная порода произрастает примерно на трети всей лесной зоны нашей страны. Кедровники и леса с заметным участием сосны кедровой занимают 40 600 000 га. Они распространены в горах и на равнине северо-восточных районов Европейской России (от верховьев реки Вычегды), почти по всей Западной и Восточной Сибири. Эти леса называют темнохвойной тайгой.

Сосна сибирская теневынослива, морозостойка, требовательна к влажности почвы и воздуха. Предпочитает суглинки и супеси, хотя может расти и на скалах, и даже на сфагновых болотах.

К сосне сибирской очень близка *сосна карликовая* (*Pinus pumila* (Pall.) Regel), которую чаще зовут кедровым стлаником. Многие ботаники до недавнего времени даже считали кедровый стланик разновидностью сосны сибирской.

Кедровый стланик — хвойный вечнозеленый кустарник с изогнутым стволом и стелющимися ветвями, приподнимающимися над поверхностью почвы лишь на 0,5–2 м. Реже он представляет собой небольшое деревцо высотой 4–7 м. Молодые побеги густо опушены желто-бурыми волосками. Хвоинки длиной 4–8 см, сизовато-зеленые, жесткие, трехгранные, по краям с мелкими зазубринками, держатся на ветвях 2–4 года.

Шишки стланика образуются так же, как у сосны сибирской, чрезвычайно похожи на них, но несколько меньших размеров — длиной 3,5–4,5 см и диаметром 2,5–3 см. Они тоже развиваются два летних сезона. Шишки первого года, когда в них еще не выросли семена, красновато-фиолетовые, на второй год они буреют и ко времени созревания семян, то есть к осени, становятся темно-бу-

Астроботаника

Кедр управляется Солнцем и является целебным для родившихся под знаком Льва.

Факт

Сосна сибирская — одна из ценнейших в хозяйственном отношении хвойных пород. Ее древесина мягкая, легкая, в то же время плотная, достаточно прочная. Она розовато-желтая, красивой текстуры, с приятным запахом, легко обрабатывается, хорошо полируется. Древесина кедровой сосны ценится как строительный и отделочный материал. Ее используют в жилищном строительстве для сооружения стен домов и крыш, а также для отделки внутренних помещений. Из нее делают карандаши. Благодаря хорошим акустическим свойствам древесины сосны сибирской используют для изготовления музыкальных инструментов.

Сосна сибирская

рыми. Семена (их тоже зовут «кедровыми орешками») длиной около 8 мм и диаметром 4–6 мм.

Кедровый стланик распространен по всей Восточной Сибири и Дальнему Востоку, от Тункинских Гольцов и западного Прибайкалья на юго-западе ареала до бассейна реки Анадырь на Чукотке, а также на Камчатке, Сахалине и Курильских островах, в Амурской области, Хабаровском и Приморском краях. Общая площадь, занятая зарослями стланика в нашей стране, превышает 24 млн. га. За пределами России известен в Японии, Корее, Китае, Монголии.

Стланик образует сплошные, труднопроходимые заросли на верхней границе леса. Обладает широкой экологической амплитудой, благодаря чему успешно произрастает в самых различных (чаще суровых) условиях – от песчаных наносов речных долин и морских побережий до торфяников на вечной мерзлоте и каменных россыпей в высокогорьях. Способен образовывать придаточные корни на ветвях, соприкасающихся с почвой, и давать отводки.

Древесина – очень калорийное топливо, часто единственное для жителей северо-востока России. Среди коренного населения настои, отвары и экстракты из хвои и веток кедрового стланика издавна считались сильнейшим противоцинготным средством. Стланик – отличное убежище и важный источник питания многих ценных пушных животных: белки, горностая, соболя и др.

Лекарственное значение

Лекарственное использование имеют разные части сосны сибирской. Ее хвоя содержит ценное эфирное масло, витамин С, каротин (провитамин А), поэтому настоей хвои или «кедровой лапки» (молодых охвоенных веточек) используют как **противоцинготное средство**. Смолу из стволов по праву называют «живицей» за ее способность заживлять раны. На Руси живица употреблялась для лечения **знойных ран, язв, фурункулов, ожогов и порезов**.

Знатоки утверждают, что даже запущенную желудочную язву можно вылечить животворной живицей. Тягучую янтарную смолу держат во рту, слизывая языком, либо делают водные настои. Кровоточащие раны, залитые живицей, затягиваются и начинают заживать уже на вторые сутки. А ведь язва – это тоже рана, только на стенке желудка.

Смола кедрового дерева вельми собою сушительна.

Аще тою смолою помазуем лице, на коем знамение бываает после оспы, и тако те знамения гладятся и лице чисто станет.

Смола смешана с медом пресным и розведяно пицием каким-нибудь, и примешано к тому соли немного, и то даем пици тец, кои ужалены от ползучих гадов, и болезнь из стомаха (желудка) вывязет и язвы селезенныя заживет.

В народной медицине охвоенные ветви стланика («лапки») использовали для лечебных ванн при **ревматизме**.

Большую ценность представляют собой орехи кедра, и не только как вкуснейший продукт. В настоящее время ученые установили, что ке-

Факт

Как и у сосны сибирской, семена стланика в быту зовут орешками. Они немного мельче, но по вкусовым и питательным качествам также богаты белком, сахарами и ценнейшим маслом, имеющим пищевое и техническое значение. Урожай орехов в плотных зарослях достигает 200 кг/га. Из них можно готовить «ореховое молочко» – вкусный питательный напиток, содержащий витамин В. Ценность орешков кедрового стланика особенно велика для регионов, где нет других растений, продуцирующих съедобные орехи.

дровый орех содержит различные вещества, способствующие сохранению высокой **работоспособности**, улучшению **состава крови**, росту человеческого организма, лечению **туберкулеза, почечных заболеваний, малокровия**.

Из скорлупы кедрового ореха российские производители изготавливают спиртовые растворы, которые применяются при лечении **артритов, подагры, суставного ревматизма, заболеваний желудка, печени**, а также при **лейкозе, геморрое**. Кроме того, это эффективное средство для очистки организма, выведения радионуклидов.

Кедровое масло, кроме высоких питательных, диетических, целебных, имеет еще и косметические свойства. В нем идеально сочетаются экологически чистые жиры, углеводы и комплекс витаминов, а также микроэлементов. Все это положительно влияет на самочувствие человека и продолжительность жизни.

Орехи кедровые – лекарство, известное с древности. Еще в XVIII в. академик П. С. Паллас, побывавший с экспедицией в Сибири, отметил, что кедровые орешки восстанавливают мужскую силу, возвращают человеку молодость.

Рецепты народной медицины

Популярно «молоко», приготовляемое из ядрышек: их растирают, постепенно добавляя воду. Образуется ароматная белая эмульсия, ощутимо **поднимающая тонус**, вызывающая **прилив сил и бодрости**. Можно пить по 2–3 ч. чашки в день.

Отвар и настойку из скорлупы кедровых орехов применяют при **геморрое, маточных кровотечениях и заболеваниях крови**, особенно при **лейкозе**. Скорлупу высушенных естественным путем орехов засыпают в бутылку темного цвета до уровня «плечиков», не утрамбовывая, заливают водкой до пробки и настаивают в теплом темном месте 8–10 суток. Принимать по 1 ч. ложке перед едой 3–4 раза в день.

Факт



Кедр сибирский – одно из ценнейших дикорастущих пищевых растений. В пищу используют семена («кедровые орешки»), которые сочетают великолепные вкусовые и питательные качества. Ядра орешков содержат жирное масло (до 28%), белки (более 8%), крахмал (до 5,5%), витамины А, В, Е, соли фосфора, микроэлементы (марганец, медь, цинк, йод). Орешки употребляют в свежем виде, используют для отжима из них холодным прессованием масла, близкого по качеству к лучшим сортам миндального и прованского, нашедшего широкий спрос не только в кулинарии, но и в консервной промышленности и медицине. Жмыхи орехов находят применение в кондитерском производстве при изготовлении тортов, пирожных, халвы и других изделий.

Черемуха

Ботаническая характеристика

Черемуха обыкновенная – *Padus avium* Mill. [*Padus racemosa* (Lam.) Gilib.] – дерево высотой до 10 м, реже крупный кустарник из семейства розоцветных с густой, сильнооблиственной кроной.

Стволы покрыты черно-серой корой, молодые ветви имеют коричневую кору. Листья очередные, эллиптические, длиной до 10 см и шириной до 6 см, с короткими черешками. У основания листовой пластинки располагаются две желёзки.

Цветки с сильным характерным запахом, собраны в многоцветковые поникающие кисти длиной до 12 см. Чашечка из 5 зеленых чашелистиков; венчик из 5 белых лепестков, тычинок около 20, пестик с верхней завязью. Плоды – черные блестящие костянки величи-

Черемуха

ной с горошину, с округло-яйцевидной косточкой (семенем) и сладкой вяжущей мякотью. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе.

Встречается черемуха в лесотундровой, лесной и степной полосе Евразии. В России широко распространена в европейской части и Западной Сибири. Растет по берегам рек, озер и других водоемов, в приречных лесах, на опушках и прогалинах влажных лесов. Предпочитает местообитания с достаточно влажными плодородными почвами, богатыми азотом.

В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке черемуха обыкновенная замещается близким видом – *черемухой азиатской* (*Padus asiatica* Kom.) с опушенными молодыми ветвями. В Приамурье и Приморье произрастает третий вид, используемый в медицине, – *черемуха Маака* [*P. maackii* (Rupr.) Kom.], отличающаяся от черемухи азиатской обильными плоскими желёзками на нижней поверхности листовых пластинок. Лечебное значение всех трех названных видов равнозначно.

В лечебных целях используют плоды, кору, цветки и листья черемухи. Плоды содержат до 5% сахаров, флавоноиды, яблочную и лимонную кислоты, эфирное масло, много дубильных веществ, благодаря чему плоды черемухи – неперменная составная часть некоторых *вяжущих сборов*.

Плоды черемухи собирают для лечебных целей полностью созревшими, срывая кисти целиком. Сушат любым доступным способом: на солнце, рассыпая кисти тонким слоем, либо в печах и сушилках при температуре 50–60 °С. После сушки кисти перетирают, при этом сухие костянки отделяются от плодоножек. С помощью решета плоды очищают от плодоножек и прочего мусора.

Отвары и настои хранят в темном прохладном месте (холодильник, погреб) не более 3 суток. Иногда пользуются отваром коры (действующим веществом и здесь являются дубильные соединения).

Препараты из черемухи применяют как потогонное, мочегонное средство при *туберкулезе легких, бронхите, кашле*, для полосканий при *кариесе зубов*, в качестве примочек при *фурункулезе, радикулоневралгии, блефароконъюнктивите* и как *противозачаточное средство*.

В медицине плоды в виде водного настоя или отвара назначают в качестве вяжущего средства при *носо, дизентерии, диспепсии, энтерите, инфекционных колитах*.

Рецепты народной медицины

При *дизентерии* 1 ст. ложку плодов заварить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 5 мин на слабом огне, настаивать, через 2 ч процедить. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день до еды.

Это интересно

В народе существовало поверье: достаточно немного постоять в тени черемухи, чтобы отпугнуть начинающуюся болезнь. Поверье это можно объяснить тем, что во время цветения черемуха выделяет огромное количество фитонцидов, которые губительно действуют на микробы, очищают воздух вокруг, но в закрытой комнате от активных летучих веществ люди даже могут терять сознание.

Лекарственное значение

Факт

Черемуха имеет разностороннее применение в народном хозяйстве. Ее плоды едят свежими, из них готовят алкогольные и прохладительные напитки, из сока – пищевой краситель. Иногда плоды сушат и размалывают в муку, которую употребляют для выпечки особого печенья и ватрушек, а также для начинки пирогов. Из плодов варят кисель. Получение черемуховой муки в нашей стране было особенно развито на Урале и в Сибири.

Факт

При археологических раскопках в Альпах в остатках построек каменного и бронзового веков найдены косточки плодов черемухи. Это говорит о том, что ее плоды люди использовали для питания с самых давних пор. Плоды содержат до 5% сахаров, дубильные вещества, яблочную и лимонную кислоты, эфирное масло с ароматом миндаля, соли железа, марганца, цинка, меди, магния, кобальта.

При различных **желудочно-кишечных расстройствах** помогает желудочный вяжущий чай: плоды черемухи – 3 части, плоды черники – 2 части, корневище лапчатки – 1 часть. Две столовые ложки измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

В некоторых случаях горсть съеденных плодов может приостановить **понос**. Можно также приготовить отвар. В этих целях взять: плоды черемухи – 3 части, плоды черники – 2 части. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить 20 мин. Принимать по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

В качестве **глазной примочки** употребляют при **глазных болезнях** «черемуховую воду», получаемую путем перегонки из цветков. В домашних условиях для примочек на глаза можно приготовить настой: 5 г плодов на 200 мл кипятка или 1 ч. ложку цветков на 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч, процедить.

Отвар коры используют как **потогонное** и **мочегонное средство**. Одну столовую ложку измельченной коры заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 20 мин, отвар фильтруют через марлю и пьют по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Факт

Черемуха активно посещается пчелами, которые собирают с цветков нектар и пыльцу. Кора этого растения содержит 2–3% дубильных веществ, ее использовали раньше для окраски кожи, шерсти, тканей в зеленый и буро-красные тона.

При **нарушении обмена веществ, гангрене, туберкулезе легких** назначают сок из цветков и плодов черемухи по 1/2 стакана в смеси с 1 ст. ложкой меда. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Сок из листьев, цветков и плодов применяют в виде спринцеваний при **трихомонадном кольпите**.

Этот же сок используют местно, в виде припарок, для лечения **пролежней, очищения** и **грануляции ран**.

При **ревматизме, подагре, невралгии** настаивают цветки на водке и втирают в больные суставы. Можно лечить эти заболевания и отварами коры (в пропорции 1:10).

Из свежих плодов черемухи (1 стакан) и шиповника (1 стакан) можно приготовить лечебный компот: добавляют 50 г сахарного песка, заливают всю массу 4 стаканами воды и варят после закипания в течение 5 мин. Плоды шиповника предварительно освобождают от семян.

Глава 10.2.**Кустарники и полукустарники****Бересклет бородавчатый****Ботаническая характеристика**

Бересклет бородавчатый – *Euonymus verrucosa* Scop. – кустарник из семейства бересклетовых высотой до 2 м с хорошо развитой корневой системой; иногда почему-то принимает форму дерева высотой до 3 м.

Бересклет бородавчатый

Факт



В коре, плодах и корнях содержатся алкалоиды, в корнях также – гуттаперча и смолы. В состав семян входят гликозиды и жирное масло. Створки плодов-коробочек бересклета раньше использовали в качестве желтого и коричневого красителя. Порошком из плодов морили бытовых насекомых. Древесина стеблей бересклета весьма прочная: из нее делали челноки для ткацких станков, вязальные спицы, шпильки, деревянные гвозди, музыкальные инструменты.

Факт



В первой половине XX столетия гуттаперчу из корней бересклета широко использовали как сырье для производства самых разнообразных изделий, начиная от деталей станков и машин и кончая детскими игрушками, она была лучшим изолятором в электротехнике. В медицине ее применяли при пломбировании зубов и в хирургии. Ради ее получения в нашей стране велась широкая заготовка корней. Успехи химии привели к возможности производства сравнительно дешевых пластмасс, и почти все, что делалось из гуттаперчи, теперь делают из синтетического пластика.

Астроботаника



По Седиру, бересклет управляется Солнцем.

Лекарственное значение

Кора молодых побегов (зеленая, а позднее – коричневеющая) густо усажена черно-бурыми или красноватыми пробковыми бородавочками, откуда и название растения. Кора стеблей почти черная, морщинистая, с беловатыми трещинами. Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, длиной от 1,5 до 6 см и шириной 0,7–3 см, заостренные на верхушке, тонкие, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, иногда опушенные по жилкам на нижней стороне пластинки, по краю мелкопильчатые, с короткими черешками.

Цветки с неприятным запахом диаметром около 1 см, собраны по 3–9 в соцветия-полусонтики, расположенные в пазухах листьев. Лепестки зеленовато-бурой или коричневатой окраски с фиолетовыми или темно-красными пятнами и точками. Плод – 4-гнездная розовая или красноватая коробочка грушевидной формы, длиной около 6 мм и диаметром 8–12 мм, в поперечном сечении почти квадратная, с закругленными гранями. При созревании растрескивается, и из каждого гнезда наружу свешиваются на тонких нитях по 1–2 семени. Семена черные, блестящие, яйцевидные, длиной 6–7 мм, наполовину окружены мясистым сочным кирпично-красным присемянником, так называемой кровелькой. В итоге получается занятное образование, похожее на серьгу.

Спелые плоды придают бересклету яркую живописность. В этот период жизни его красоту дополняют листья, приобретающие осенью желто-розовую окраску. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Цветение обильное, но плоды завязывает далеко не каждый цветок. Опавшие семена прорастают через 1–1,5 года. Хорошее плодоношение повторяется через 2–3 года. Растет бересклет очень медленно. В пору плодоношения вступает лишь в 8–11 лет, в культуре – в 4 года. Помимо семенного размножения выражено и вегетативное – корневыми отпрысками.

Бересклет бородавчатый распространен в лесной и лесостепной полосе по всей Европе, в том числе в Беларуси, на Украине и в Крыму, а также на Кавказе и в Малой Азии. В европейской части России его ареал доходит на севере до Пскова и Костромы, на востоке – до Ижевска. В силу хорошей теневыносливости может расти в подлеске разных типов широколиственных, смешанных и основных лесов, где древостой образован дубом, липой, грабом, кленом, ясенем и другими породами, дающими глубокую тень. Нередок в лесных оврагах и зарослях кустарников, в том числе в речных долинах.

В лечебных целях используют кору, листья, плоды и цветущие ветки бересклета.

Лекарственные препараты из плодов бересклета рекомендуют при *малярии*. Порошок из высушенных плодов и листьев употребляют и

как *противоглистное средство* (требуется особая осторожность в силу ядовитости плодов). Отвар листьев пьют при водянке, а отвар цветущих веток – при *нервных расстройствах* и *головных болях*.

Из семян недавно выделили гликозиды сердечного действия.



Внимание

Плоды бересклета бородавчатого очень ядовиты.

Рецепты народной медицины

Для лечения *чесотки* и борьбы со *вшами* наружно используют порошок из высушенных плодов и листьев.

Для лечения *гипертонической болезни I и II стадий* рекомендуется настойка коры бересклета на 70%-ном спирте (лекарственный препарат).

При *отеках, гонорее, хроническом запоре* принимают настой из измельченных веток: 1 ст. ложку сырья залить 0,5 л кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 5 мин, охладить в течение 30 мин, процедить. Пить после еды по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

Брусника

Ботаническая характеристика

Брусника – *Vaccinium vitis-idaea* L. – вечнозеленый кустарник из семейства брусничных высотой до 30 см с длинным горизонтальным корневищем и отходящими от него прямостоячими ветвистыми надземными побегами.

Листья эллиптические, мелкие, длиной до 3 см и шириной до 15 мм, кожистые, сверху – темно-зеленые и блестящие, снизу – матовые с многочисленными темно-бурыми точечками (железками). Листья осенью не отмирают, а уходят под снег зелеными, перезимовывают и продолжают жить весной после схода снежного покрова.

Цветки некрупные со слабым приятным запахом, с короткими красноватыми цветоножками, собраны в короткие густые поникающие, расположенные на концах побегов, кисти из 2–8 бледно-розовых или белых цветков. Плод зрелый – шаровидная ягода диаметром 7–8 мм (до 12 мм), ярко-красная, блестящая, с многочисленными семенами. Семя полулунной формы, длиной 1,5–1,8 мм, красновато-бурое, с крупносетчатой кожурой.

Цветет брусника в мае-июне. Плоды созревают во второй половине августа-сентябре. Куст брусники может цвести дважды в течение лета: в мае-июне и в августе. При повторном цветении ягоды созревают поздней осенью или же вообще не успевают созреть.

Брусника размножается вегетативным путем. Новые особи образуются за счет придаточных почек, расположенных на корневищах. Корневище растет быстро: ежегодный прирост –

Факт

Брусника любит свет и пышно разрастается, а также дает хороший урожай на полянах, опушках, в редколесьях, на лесосеках и гарях – до 3 т/га. Масса листьев, обычно заготавливаемых с лечебными целями в разных типах леса и тундры, – до 3 ц/га, а в сосняках – до 7 ц/га.

Интересно, что плоды тундровой брусники содержат почти в 2 раза больше витаминов, чем плоды таежной брусники.

Астроботаника

По Седиру, брусника управляется Сатурном и является целебным растением для родившихся под знаком Козерога и Водолея.



Брусника

до 80 см; общее корневище может достигать 18 м в длину. Следовательно, вся куртина брусники – клон, где все кусты имеют единое происхождение.

Лекарственное значение



Факт

Брусника – широко распространенное растение Северного полушария. Растет на севере Евразии, в европейской части России, Сибири, на Дальнем Востоке, в Средней Азии и Закавказье в хвойных и смешанных лесах разных типов, в тундре и по окраинам болот. Брусника нетребовательна к почвам. Она более холодостойка, нежели черника и голубика, поэтому растет в арктической тундре и на высокогорных гольцах.



Это интересно

Русское название плодов брусники связывают с забытым словом «брусвяный», что значит «красный». Латинский видовой эпитет «*vitis-idaea*» в переводе означает «виноград идийский» (есть такая гора Ида) и отражает некоторое сходство ягод брусники и винограда.

С лечебными целями используются листья и спелые ягоды брусники. Листья собирают в мае-июне до или во время цветения; а также осенью при полном созревании ягод (конец сентября-октябрь). Берут только перезимовавшие листья. Скрученные темно-красные листья брать не рекомендуется, поскольку это признак болезни растения. Сушат листья в сушилках при температуре 50–60 °С. После сушки почерневшие листья обязательно удаляют. Хранят листья в упакованном виде не более 3 лет. Ягоды брусники собирают вручную по мере созревания – в августе-сентябре, а также весной после таяния снежного покрова. Сушат ягоды редко, чаще их мочат.

Плоды и листья брусники – ценное лекарственное сырье. В состав листьев брусники входят арбутин, флавоноиды, дубильные вещества, провитамин А, аскорбиновая и другие органические кислоты. Ягоды содержат сахара и ряд кислот: яблочную, лимонную, аскорбиновую (витамин С), бензойную. Последняя – прекрасный антисептик, способствующий длительному хранению брусничного сока и ягод.

Ягоды как средство профилактики и лечения гиповитаминозов входят в состав витаминных чаев, обладают **противоцинготными** и **противогнилостными свойствами**. Свежие, моченые и вареные ягоды полезны при **гастритах с пониженной кислотностью, поносах, ревматизме и подагре**, а брусничный сок пьют при **повышенном кровяном давлении и сахарном диабете**.

Однако более важное медицинское значение у листьев. Арбутин, входящий в их состав, в организме больного разрушается, отщепляя при этом от своей молекулы гидрохинон, имеющий сильное **бактерицидное** и **диуретическое** действия. Поэтому большую часть препаратов из листьев составляют лекарства с мочегонным эффектом, дезинфицирующие мочевые пути.

Листья брусники обладают **противовоспалительным, вяжущим, капилляроукрепляющим свойствами, подавляют рост золотистого стафилококка, повышают активность антибиотиков, усиливают желчеотделение**, оказывают **противолямблиозное действие** и **стимулируют защитные силы организма**.

Мочегонное и камнерастворяющее действие листьев используют при **лечении мочекаменной и желчнокаменной болезней**. Отвары и настои листьев применяют при **желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, ночном недержании мочи, подагре, суставном ревматизме, остеохондрозе, лихорадочных состояниях, туберкулезе легких, кровохарканье, цинге, цистите, пиелите, поносе, сахарном диабете, ожирении, малокровии**.

Рецепты народной медицины

При **желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, ночном недержании мочи, подагре, суставном ревматизме, остеохондрозе, лихорадочных состояниях, туберкулезе легких, кровохарканье, цинге, цистите, пиелите, поносе, сахарном диабете, ожирении, малокровии** полезны следующие настой и отвар. Настой: 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипящей воды. Настаивают не менее 30 мин. Пьют охлажденным по 1–2 ст. ложке 3–4 раза в день. Отвар: 1 ст. ложка измельченных листьев на 1 стакан воды. Варят 10–15 мин и пьют порциями в течение дня.

При **заболеваниях мочевых путей** полезен брусничный чай: листья заливают не кипятком, а холодной водой, после чего чайник ставят на огонь хорошо покипеть. Чай получится хоть и темный, но прозрачный, на вкус несколько вяжущий.

При **недержании мочи** у детей применяют отвар из ягод и листьев: 2 ст. ложки указанной смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить и процедить. Одну половину объема отвара дают выпить ребенку в течение дня в несколько приемов, другую – перед сном.

При **цистите** полезен настой из листьев: горсть листьев заварить в 3 стаканах воды. Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 4 ч и процедить. Всю эту порцию выпить в течение дня в 3 приема.

При **сахарном диабете** благотворное действие оказывают свежие плоды брусники.

При **желчнокаменной болезни** применяют настой: 1 ст. ложку листьев заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.

При **головной боли** помогают свежие ягоды брусники.

При **гриппе** или **простуде** полезен морс: на 150 г ягод брусники 120 г сахарного песка, 1 л воды. Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить кипяченой водой и кипятить 5 мин. Отвар отделить, довести до кипения с сахарным песком, охладить и смешать с отжатым ранее соком. Выдержать 1–2 дня.

При **ревматизме, полиартрите, камнях и песке в почках и мочевом пузыре** рекомендуют отвар брусничного листа: 100 г листьев залить 2–5 л крутого кипятка, парить 2 ч, процедить и добавить в отвар 250 мл водки. Поставить на огонь снова и томить 15 мин, не доводя до кипения. Пить за 30 мин до еды по 100 г 3 раза в день; в течение 6 месяцев при ревматизме, камнях и песке в почках и мочевом пузыре; а при полиартрите пить, пока не исчезнет осадок в моче и движения не станут более свободными и раскованными. Хранить в прохладном месте.

При **подагре** принято «пить брусничный лист» постоянно, как чай, но у некоторых больных этот чай может вызвать резь при мочеиспускании (цистит). Поэтому лучше смешивать лист в равных частях с ромаш-

Бузина черная

кой и липовым цветом или листьями малины и пить так же, как чай, но не более 800 мл в день.

При **лишае** и **чесотке** соком ягод обрабатывают пораженные участки кожи: прикладывают к ним салфетки, смоченные соком брусники.

При **туберкулезе легких**, особенно при кровохарканье, рекомендуют брусничную воду с медом: на 150 г ягод брусники 150 меда и 1 л воды. Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить 5 мин. Отвар отделить, довести до кипения с медом, охладить и смешать с отжатым ранее соком. Выдержать 1–2 дня.

Как **противопоносное средство** употребляют ягоды брусники: свежие, моченные, сваренные с сахаром или высушенные.

Воду, полученную от вымачивания ягод, используют как **слабительное средство**.

Для улучшения **остроты зрения** рекомендуются свежие ягоды брусники (по 0,5 стакана) и сок из них. Сок: на 1 кг ягод брусники берут 2 л воды. Промытые в холодной воде спелые ягоды залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10–12 дней, после чего сок можно считать готовым. Сок слить, а ягоды использовать для приготовления компотов и киселей.

Лихорадящим больным полезен освежающий брусничный напиток: на 1,5 стакана ягод берут 1 л воды, 4 ст. ложки песка и 1 г лимонной кислоты. Подготовленную бруснику засыпать сахарным песком и оставить на 2–3 дня. Образовавшийся сироп слить и поместить в прохладное место. Выжимки залить водой и кипятить 5–7 мин, снять с огня, процедить, в отвар добавить лимонную кислоту и полученный ранее сироп. Перемешать и пить в охлажденном виде.

При **ожогах** делают компрессы из толченых ягод брусники.

Компот из брусники: спелые ягоды моют, просушивают, укладывают в банки и заливают горячим сиропом (на 1 л сиропа 0,6 л воды и 600 г сахара). Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют 20 мин, затем укупоривают и охлаждают.

Брусника моченая: бруснику моют в холодной воде, просушивают, кладут в сухую эмалированную посуду и заливают охлажденным сиропом так, чтобы жидкость покрыла ягоды. Сироп: на 1 л воды 50 г сахара, 6 г соли, корица, душистый перец. Хранить в подвале.

Бузина черная

Ботаническая характеристика

Бузина черная — *Sambucus nigra* L. — крупный кустарник или небольшое дерево из семейства жимолостных высотой 2–4 м (до 6 м), с обильно ветвящимся стволом, диаметром до 30 см, покрытым светло-бурой растрескивающейся корой.

Сердцевина стеблей и ветвей заполнена мягкой белой эластичной паренхимной тканью. Листья супротивные, крупные, длиной 20–30 см, непарноперистые, состоящие из 5–9 листоч-

Факт

Плоды бузины черной съедобны, у них кисло-сладкий вкус. Они богаты сахарами, кислотами, красящими и дубильными веществами, в них содержатся аминокислоты, гликозиды, эфирное масло, каротин, витамины С и Е. Из них варят варенье и джем, делают мармелад, желе, сироп, уксус, добавляют в супы и пирожные. Цветки содержат органические кислоты, рутин, холин, эфирное масло.

Факт

Плоды используются как краситель в кулинарии, парфюмерном и винном производствах, для окраски шелка; их добавляют в виноградное вино для усиления цвета и придания ему мускатного вкуса. Цветки применяют в ликероводочной и кондитерской промышленности.

Лекарственное значение**Астроботаника**

По данным Рафаэля, бузина управляется Венерой и является целебной для родившихся под знаками Тельца и Весов.

ков. Листочки продолговато-яйцевидные, на верхушке резко суженные в остроконечие, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, пильчатые по краям, с короткими черешками. При растирании листья издают неприятный запах.

Цветки желтовато-белые, мелкие, душистые, собраны в крупные многоцветковые щитковидные или зонтиковидные соцветия диаметром 10–20 см, расположенные на верхушках стеблей и ветвей. Плоды – съедобные черно-фиолетовые сочные ягодообразные шаровидные костянки диаметром около 6 мм, с темно-красной мякотью и 3–6 коричневыми яйцевидными морщинистыми косточками (семенами). Цветет с мая до июля, плоды созревают в августе-сентябре и остаются на растении после опадания листьев.

Цветки (соцветия) собирают при полном цветении; сушат в проветриваемых помещениях. От высушенных соцветий отделяют цветки (например, протирая соцветия через крупные решета) и выбрасывают цветоножки. Плоды собирают вполне зрелыми, сушат в печах, духовках или сушилках. Сухие костянки отделяют от плодоножек (которые выбрасывают). У сухих плодов нет запаха, на вкус они кисло-сладковатые. Цветки лучше хранить в жестяных коробках, а ягоды в мешочках. Ягоды легко плесневеют, их надо время от времени просушивать. При правильном хранении сырье бузины пригодно в течение 2–3 лет.

Наши предки ценили свежие цветки бузины черной и старались не упустить время ее цветения. Сказывали: потому она и зовется черной, что черную болезнь прогоняет.

Кто ее цветы свежие поедает,
Тот черной хвори не знает.
К тому болезнь не придет,
У кого бузина черная цветет.
Зря время золотое не теряй,
Ягод на зиму запасай,
Семью корми
Да здоровье храни.

Бузина как лекарственное средство была издревле популярна в Азии: некоторые старцы объясняли свое долголетие тем, что они питались хлебом, сыром, молоком и постоянно употребляли в пищу ягоды бузины.

Одо из Мена писал:

Лечит чесотку и боль бузина целит головную,
Матку она открывает, закрытую ранее плохо.
Сок ее, залитый в уши, все боли оттуда изгонит.
Выпьешь – тогда аскарид он и прочих глистов убивает.

В Германии в старину для лечения пародонтоза жевали сухие ягоды или добавляли прокипяченную кашу из них в чай.

Бузина черная

Современная народная медицина в качестве лекарственного сырья использует цветки, плоды (ягоды), молодые ветви, листья и кору бузины черной.



Это интересно

Бузина черная распространена в Западной, Центральной и Восточной Европе, на Кавказе, в Малой Азии, в российском Центральном Черноземье. Встречается в подлеске разных типов лесов, в лесных оврагах, на пустырях, у дорог и в пригородных лесах. Бузину нередко используют как придорожное насаждение или с декоративными целями. Однако она легко дичает и разрастается вдоль дорог, в парках, на пустырях, в речных долинах.

Настои из цветков и плодов применяют при **простуде, гриппе, ангине, трахеитах, бронхитах как потогонное**, при **болезнях печени как желчегонное**, при **отеках, ревматизме, подагре как мочегонное**, при **запорах как слабительное**, при **воспалительных заболеваниях полости рта и горла**, при **ожогах, фурункулах как дезинфицирующее и вяжущее средство**. При простудных заболеваниях плоды и цветки бузины добавляют в различные сборы целебных трав.

Из цветков и вызревших ягод (в сентябре) отжимают сок бузины черной. Он действует **общеукрепляюще**, активизирует выработку гормонов, способствует повышению сопротивляемости организма. Сок рекомендуют при **сухом кашле, подагре, артрите, диабете, ревматизме, заболеваниях почек**, а также как **потогонное средство** при **простудных заболеваниях** и **мочегонное, жаропонижающее** и **отхаркивающее** при **гриппе, ангине, фурункулезе** рекомендуют сок из ягод или цветков бузины черной.



Внимание

Бузина красная, в отличие от бузины черной, не считается лекарственным растением.

Ягоды, кора и листья бузины травянистой содержат сильнодействующие вещества, которые при случайном использовании (вместо бузины черной) могут вызвать тяжелое отравление: сильное головокружение и головную боль, одышку, тошноту, рвоту и понос. В такой ситуации следует промыть желудок раствором марганцовки и вызвать врача.



Это интересно

Латинское слово «Sambucus» в названии бузины черной, как полагают, имеет отношение к распространенному в Иране музыкальному трехструнному инструменту самбуку, который изготавливают из ее древесины.

Рецепты народной медицины

Для повышения сопротивляемости организма, при **сухом кашле, подагре, артрите, диабете, ревматизме, заболеваниях почек**, а также как **потогонное средство** при **простудных заболеваниях** и **мочегонное, жаропонижающее** и **отхаркивающее** при **гриппе, ангине, фурункулезе** рекомендуют сок из ягод или цветков бузины черной. Пьют по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда в 3 приема в течение дня. Сок цветков смешивают с медом поровну и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

При **заболеваниях почек** и **отеках** как мочегонное полезен отвар листьев: 1 ст. ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–7 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **простудных заболеваниях** рекомендуются настои из сухих цветков или сухих плодов. Одну столовую ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить; пить за 15 мин до еды 3–4 раза в день по 1/4 стакана (лучше с медом). Или же 1 ст. ложку

сухих плодов заварить в 1 стакане кипятка; настаивать 20 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда; пить по 50 г 3 раза в день (как потогонное).

При **ангине, кашле, воспалении полости рта** помогает отвар для полоскания: 3–4 ст. ложки цветков заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, в меру охладить и процедить.

При **кашле** принимают настой (готовят вечером): на 1 ст. ложку сухих цветков 0,5 л кипятка. Настаивать, укутав, 30–40 мин и процедить. Пить на ночь по 1–2 чашке теплым (не горячим) с сахаром или медом, с добавлением молока.

Как хорошее противовоспалительное средство при **ожогах, фурункулах, опрелости, воспалении геморроидальных узлов** рекомендуют отвар: молодые листья бузины отваривают в молоке или варят с медом. Применяют наружно.

При **миокардите, пороках сердца, климаксе** применяют отвар из цветков: 1 ст. ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 15 мин, процеживают и отжимают. Пьют до еды 2–3 раза в день по 1/3–1/2 стакана в теплом виде.

При **болезненных месячных** принимают настой: цветки и листья бузины черной – 1 часть, цветки и листья липы – 0,5 части; 1 ст. ложку сбора залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать 5–7 мин и выпить в один прием.

При **водянке** помогает чай, приготовленный из цветков бузины: смешать 1 весовую часть сухих цветков бузины с 3 частями обычного чая.

В качестве **тонизирующего средства** рекомендуется весенний напиток из бузины (старый немецкий рецепт): 6–8 листьев бузины порезать и кипятить в 200 мл воды на медленном огне в течение 10 мин. Выпить перед завтраком или после него.

Народная целительница Н. П. Цинкина предлагает следующий **противоопухолевый** рецепт: сорвать соцветие бузины, обмакнуть его в тесто и поставить в печь или духовку. Обламывать веточку не надо; за нее удобно держать запеченное соцветие. Нужно использовать время цветения черной бузины и готовить такие сладкие оладушки с палочкой. Можно взять одни лепестки и посыпать ими второе блюдо, можно пить с ними чай.

При **склерозе и болях в области сердца, при сердцебиении, одышке, бессоннице** пьют отвар коры и корней: 1 ст. ложку измельченного корня заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **головной боли** применяют настой: 1 ст. ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить за 15 мин до еды 3–4 раза в день по 1/4 стакана (лучше с медом).

Как легкое **слабительное** рекомендуют отвар: 20 г листьев бузины залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку меда или поварить молодые весенние листочки бузины в меду. Принимать по 1/4 стакана после еды.

Ежевика

При хронических **запорах** действенным слабительным является сок из молодых листьев бузины с медом в соотношении 1:1.

При **параличе** рекомендуют ягоды бузины черной с чаем или вместо чая.

При **рожистом воспалении** рекомендуется процедура. У двухлетних побегов бузины черной удаляют (соскабливают) верхний серый слой коры, потом соскабливают всю остальную часть коры до самой древесины. Собирают зеленый слой коры, обливают горячим «конопляным молоком» и эту пасту осторожно на чистой тряпочке прикладывают к рожистым местам. Если засохнет, легонько удаляют присохшую ткань кусочком ваты, намоченным в том же «молоке», и снова прикладывают указанную пасту, пока не «утихнет» рожистое воспаление. Приготовление «конопляного молока»: хорошо растертое конопляное семя выжимают под прессом, а затем заливают кипящей водой. На 2 части семян 1 часть кипятка.

Ежевика

Ботаническая характеристика

Ежевика сизая, или ожина, — Rubus caesius L. — дикорастущий полукустарник из семейства розоцветных высотой до 1,5 м, с ползучими корневищами и надземными побегами двух типов: однолетними вегетативными и двулетними генеративными.

При соприкосновении с почвой дуговидно изогнутые однолетние побеги могут укореняться. Стебли сизые от воскового налета, усажены многочисленными шипами. На черешках листьев, по жилкам на нижней стороне листовой пластинки и на цветоножках тоже есть шипы, но меньших размеров.

Листья очередные, крупные, сложные, нижние — из 5 листочков, верхние — тройчатые, с черешками. Листочки яйцевидные, на верхушке заостренные, с пильчатыми краями, сверху гладкие, с нижней стороны опушенные; центральный листочек с черешочком, боковые — сидячие. Цветки крупные, белые или бледно-розовые, с длинными цветоножками, собраны в верхушечные щитковидные соцветия. Плоды — крупные, яйцевидные, сочные многокостянки; состоят из отдельных костяночек, сросшихся основаниями. В просторечье их зовут ягодой. Плоды в незрелом виде твердые, как камень, и зеленые; позже — краснеют и по мере созревания становятся иссиня-черными с сизым стирающимся налетом. Они плотно прирастают к цветоложу и отрываются вместе с ним. Косточки (семена) довольно крупные.

Астроботаника

По старинным гороскопам, управляет ежевикой Луна, что делает ее целебной для родившихся под знаком Рака.

Цветет ежевика с мая до зимы, часто даже при первом снеге, но бывают перерывы в цветении; опыляется насекомыми. Плоды созревают в разное время: с июля до сентября на одном кусте можно одновременно найти и цветки и плоды. Плодоносит ежегодно и довольно обильно; по сравнению с малиной она более урожайна, но менее зимостойка. Ежевика очень популярна в России, у нее

много местных прозвищ: ожина, сараболина, ежика, нюнька, кардовник, волчьи бобки, глухая малина, скупая трава и др.

Во многих районах России разводят разные сорта садовой ежевики. Все они происходят от североамериканских дикорастущих видов: *ежевики горной* (*Rubus alleghaniensis* Porter), *ежевики плетевидной* (*Rubus flagellaris* Willd.) и др.

По совету Л. Н. Стрижева, ежевику следует собирать, когда ямочки в центре каждого плода выравниваются, и на ягоде появляется сизый налет. Собирать ее лучше утром в солнечные часы в лукошки и берестянки. Ягода нежная, поэтому едят ее свежей или сразу же пускают на переработку. Ягоды и листья заготавливают в течение всего лета, а корни осенью.

Лекарственное значение

Народная медицина исстари считает листья, молодые побеги, цветки, корневища и плоды ежевики полезным средством.

Из дошедших до нас трудов Галена, Плиния и Диоскорида следует, что древние римляне весьма ценили ежевику. Они жевали молодые листья для **укрепления десен**, а молодые побеги использовали при **носоухах** и **кровотечениях**. В травниках Средневековья ежевике, как лекарственному растению, тоже уделялось большое внимание: листья, цветки, побеги, плоды и даже корневища использовались в основном как **кровоочищающее** и **закрепляющее средства** при **желудочно-кишечных расстройствах**. Растение применялось также при **простуде**, **насморке**, как **потогонное средство**, при **воспалении миндалин**, **кожной сыпи**.

Если отварить ветки ежевики и отваром вымыть волосы, то это поможет их росту. Полоскание поможет при **кровотечении из десен** и **шуме в ушах**. Употребление незрелых ягод **крепит**, **останавливает кровотечение** и **лишает половой силы**. Листья **укрепляют желудок** и помогают при **кровоавтом поносе**. Если смазать тело отваром ежевики, это укрепит члены и вылечит язвы. Но она вредна для селезенки! Ее заменителями являются зерна граната и его корка – так написано в труде «Ненужное для неучей» Амирдовлат Амаснаци (1425–1496 гг.), в котором описано около 3 тыс. лекарственных средств.

Вот что писал о ежевике Одо из Мена в своем трактате «О свойствах трав»:

Цвет волосам, им омытым, вернется
Силой отвара его, и еще живота истечение
Он прекращает, у женщин смиряет не в меру течение.
Снизу приложишь – излечат листья геморрой пороки.
Дизентерийным цветом и больным животом помогает,
Он же, но с медом растертый, глазам натюившимся помощь,
Если намазать...

Чай из плодов ежевики рекомендуется в качестве **общеукрепляющего** и **успокаивающего средства**. Длительный прием чая из



Это интересно

Ежевика сизая распространена в Европе, на Кавказе, в Малой Азии, Казахстане, Средней Азии, Иране, а также в европейской части России и Западной Сибири. Ее заросли встречаются и на равнинах, и в горах. Любит светлые и сырые лесные массивы, вырубki, поляны, заросли кустарников, обочины дорог, солнцепечные склоны, долины рек и ручьев, овраги, свалки. Ее заросли часто непроходимы из-за густоты. Ветки усажены изогнутыми колючими шипами.



Факт

Ягоды ежевики содержат большой набор питательных веществ: сахара (глюкоза и фруктоза), пектиновые вещества, органические кислоты, провитамин А, витамины С и группы В, минеральные вещества. В основном ягоды ежевики едят свежими. Но, кроме того, из них варят варенье, делают мармелад, вино и безалкогольные напитки, отжимают сок. Сок – хороший пищевой краситель, им подкрашивают плодово-ягодные вина.

Ежевика

листьев *улучшает обмен веществ* при *сахарном диабете*, поэтому они всегда входят в состав противодиабетических чаев. Свежие плоды ежевики и сок из них хорошо *утоляют жажду*. Их можно давать лихорадящим больным. Спелые плоды применяют как легкое слабительное, а незрелые – при *поносах как закрепляющее*.

Наличие дубильных веществ в листьях ежевики делает их мягким вяжущим средством, которое хорошо подходит для *лечения легких кишечных расстройств*.

Ежевика полезна при *неврозах, склерозе, гипертонии, заболеваниях желудка*, при *сахарном диабете, ангине, заболеваниях полости рта и десен, кожных заболеваниях*.

Противораковое и противоопухолевое средство – это пригоршня цветочных лепестков ежедневно в салате с зеленью. Следует использовать такую возможность в период массового цветения ежевики.

Плоды облегчают боли в суставах при *отложении солей* и *ревматизме*, *уменьшают воспаление в почках* и *мочевом пузыре*, *чищают кровь*, оказывают *противогнилостное* и *противоглистное действие*.

По мнению знатоков, чай из листьев ежевики не имеет себе равных. Немецкий ботаник доктор Кунце еще в XIX веке не без оснований утверждал:

«Молодые листья ежевики имеют такой вкус, как и чистый, хороший китайский чай, и несравненно лучший, чем большая часть сортов чая, находящаяся в торговле в Европе».

Сок ежевики готовят из вызревших сочных плодов или молодых свежих листьев, иногда из корней. Сок из плодов используется при *лихорадочных состояниях*, как лечебно-профилактическое средство при *анемии*, эффективное средство при *трахеите, бронхите, ангине, фарингите*, хорошее *успокаивающее, общеукрепляющее средство*, особенно *в период климакса*.

Рецепты народной медицины

При *хрипоте* полоскать горло ежевичным соком или пить его чуть теплым маленькими глотками.

При *сахарном диабете* показан сбор: листья ежевики (до цветения) – 3 части, желтые язычковые цветки подсолнечника – 2 части, трава пастушьей сумки – 1 часть, шишки хмеля – 0,5 части. Столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать 30 мин. Пить в течение дня равными дозами. Если у больного плохое самочувствие или плохой сон, большую часть настоя следует выпить на ночь. Этот сбор снижает давление.



Внимание

Не рекомендуется людям с заболеваниями ног (особенно вен) и беременным женщинам.

При *экземе* можно применять напар: 50 г размятых листьев ежевики на 1 л кипятка в виде примочек.

При **экземе, трофических язвах голени, дерматозах, ранах** истолочь свежие листья и прикладывать к пораженным участкам. Одновременно пить настой из листьев (10 г на 1 стакан кипятка) утром и вечером по 100 мл в теплом виде.

При **анемии** полезен отвар: на 1 л красного сухого вина взять 8 ст. ложек измельченных корней и листьев ежевики и варить на слабом огне 1 ч. Принимать до еды 3 раза в день по 50 г.

При **неврозах** у женщин в период климакса и для спринцеваний при затяжных и обильных менструациях, при патологическом климаксе, частых приливах крови к голове, бессоннице, нефропатии и сахарном диабете у беременных применяют настой: 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2–3 ч, процедить. Принимать за 20 мин до еды по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Для спринцеваний при слизистых выделениях из влагалища применяют отвар листьев в соотношении 1:10.

При **мочекаменной болезни** и при **водянке** используют порошок корня, сваренного в вине. Корень сварить с медом или 15 г сухого корня залить 300 мл кипятка, дать настояться. Можно добавить мед (1 ч. ложку). При водянке пить в течение дня по 1 ст. ложке через каждые 2 ч.

Как **успокаивающее средство** используют настой листьев: 10 г листьев на 1 стакан кипятка. Принимают в теплом виде утром и вечером (по 100 мл). В некоторых случаях этот настой полезен больным, страдающим **трофическими язвами**, плохо заживающими **ранами**. Он способствует очищению ран и их быстрому заживлению.

Как **противовоспалительное** и **ранозаживляющее средство**, хорошо утоляющее жажду и регулирующее обмен веществ применяется ежевичный чай. Взять 1 ст. ложку листьев на 0,5 л кипятка. Настаивать 30 мин. Сахар добавить по вкусу.

При **гинекологических заболеваниях, колите, диарее**, как антигельминтное средство, для усиления перистальтики кишечника, при **анемии** (до 100 мл) используют сок из плодов и листьев.

При **асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях** как диуретическое и противовоспалительное средство рекомендуют сок из корней. Принимают 3 раза в день до еды по 0,5–1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда.

Как хорошее **потогонное средство** используют отвар из смеси листьев и корней: 10 г смеси на 200 мл воды. Его принимают в теплом виде после 40-минутного настаивания.

Жимолость

Ботаническая характеристика

Жимолость голубая — *Lonicera caerulea* L. s.l. — ветвистый кустарник из семейства жимолостных высотой до 2 м.

Факт



В конце XX века неожиданно вырос интерес к жимолости как плодовой культуре. Сейчас этот кустарник довольно популярен в садах и на дачных участках как в нашей стране, так и за рубежом. В Западной Европе заложены небольшие плантации жимолости с вкусными плодами уже не любительского, а промышленного значения.

Астроботаника



По Рафаэлю, жимолость управляется Марсом и является целебной для родившихся под знаками Овна и Скорпиона.

Ствол покрыт желтовато-бурой или бурой корой, отслаивающейся узкими продольными полосками. Молодые побеги и листья густо опушены, взрослые – рассеянноопушенные или голые. Листья супротивные, широколанцетные или продолговатые, длиной 2 – 8 см и шириной 1 – 4 см, заостренные на верхушке, с короткими черешками.

Цветки с зеленой чашечкой, желтоватые поникающие, с двойным околоцветником, располагаются парами в пазухах листьев на коротких опушенных цветоножках, с густоопушенными прицветниками. Венчик цветка воронковидный, длиной 8–13 мм, с короткой трубкой и 5 длинными узкими долями отгиба. Плод – сочная продолговато-эллиптическая многосемянная ягода длиной 9–12 мм (до 16 мм), темно-синей окраски, с сизым налетом, с приятным кисло-сладким вкусом, напоминающим голубику. Располагаются ягоды попарно, срастаясь основаниями в своеобразные соплодия. Цветет жимолость в мае-июне; опыляется насекомыми. Все расы жимолости голубой – хорошие медоносы. Плоды созревают в июле-августе.

Жимолость голубую, распространенную в европейской части России, принято называть **жимолостью Палласа** – *Lonicera pallasii Ledeb.* Она встречается также по всей Сибири и Дальнему Востоку. В горах Южной Сибири обитает **жимолость алтайская** – *Lonicera altaica Pall. ex DC.* В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке произрастает **жимолость съедобная** – *Lonicera edulis Turcz. ex Freyn*, которая давно одомашнена и культивируется как декоративный кустарник со съедобными плодами. Камчатскую расу жимолости голубой некоторые систематики рассматривают как самостоятельный вид – **жимолость камчатская** – *Lonicera kamtschatica (Sevast.) Pojark.* Но в народной медицине все названные виды не различаются и считаются вполне равноценными.

В народной медицине ценятся цветки, плоды и в основном молодые облиственные ветви жимолости. Их заготавливают во время цветения. Просушивают и хранят в виде небольших венчиков. Ягоды сушат, но лучше сохранять их в свежем виде: замороженным, протертом с сахаром или в виде сока с сахаром.

Лекарственное значение

В качестве лекарственного сырья применяются цветки, ягоды, листья, ветви и кора жимолости.

Вещества, содержащиеся в ягодах, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов и снижению кровяного давления, поэтому ягоды полезны при **сердечно-сосудистых заболеваниях** и **гипертонии** (особенно у пожилых людей, когда повышенное кровяное давление сопровождается головными болями и головокружением). Ягоды жимолости обладают **сильным мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действиями**. Их регулярное употребление защищает организм от **отравления солями тяжелых металлов** (целебное действие обеспечивают пектиновые вещества) и

Факт

Плоды жимолости едят свежими, отжимают из них сок, варят варенье, джем, компот, кисель, делают сироп и вино, употребляют для начинки пирогов. В ягодах жимолости содержатся сахара, органические кислоты (в том числе до 100 мг% аскорбиновой кислоты), витамины Р, В₁, В₂, провитамин А, пектиновые, дубильные и красящие вещества, калий, магний, фосфор, кальций, железо, марганец, йод, медь и другие микроэлементы.

способствует улучшению памяти, полезно также при **малокровии, авитаминозах, малярии, сахарном диабете, ожирении.**

Отвар ветвей и коры в народной медицине применяют при воспалении горла и глаз, при водянке, диабете. Настойку из цветков используют при воспалении мочевого пузыря. Ванны из молодых ветвей помогают при кожных болезнях.

Отвар листьев или ягод как **антисептик** применяется для полосканий горла при **ангине**, для промывания глаз при **конъюнктивите**. Отваром листьев и ягод лечат **нарушения обмена веществ**. Сок и сушеные ягоды обладают выраженным **бактерицидным свойством**. Сок помогает при лечении **лишаев и язв**.

Свежие плоды жимолости и варенье из них — хорошее **жаропонижающее средство**. Отвар стеблей применяют для **укрепления и роста волос**. Измельченные листья могут оказать пользу при **трофических и трудно заживающих ранах**.

В Сибири жимолостное варенье считается целебным при самых разных заболеваниях.

Факт

В одном из популярных изданий промелькнула такая информация: «Стакан сока жимолости после часа бега на лыжах быстрее других продуктов восстанавливает силы, быстро выводит продукты распада. Ни облепиха, ни яблоки, ни груши такого результата не дают».

Рецепты народной медицины

При **экземе, псориазе, трофических язвах** полезен сок жимолости. Подготовленные спелые плоды разминают, заливают водой (на 1 кг плодов 1 стакан воды), ставят на огонь, доводят до 60 °С и прогревают 10 мин. Разогретую массу отпрессовывают, протирают через сито и вновь подвергают тепловой обработке. Для получения сока можно использовать соковыжималку или соковарку. Свежеотжатый сок стерилизуют, процеживают и дают отстояться в течение 3–5 дней. Затем разливают в бутылки, еще раз стерилизуют и закупоривают. Перед закупоркой в сок можно добавить сахар по вкусу.

При **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, а также при **отеках** любого происхождения полезен отвар: на 1 ч. ложку измельченных ветвей берут 1 стакан воды; отваривают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **подагре** помогает настой из листьев: 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Измельченные сухие листья залить кипятком, настаивать не менее 1,5 ч, процедить, пить по 1 ст. ложке 4 раза в день между приемами пищи.

Заманиха**Ботаническая характеристика**

Заманиха высокая (эхинопанакс высокий) — *Oploranax elatus* (Nakai) Nakai (*Echinopanax elatum* Nakai) — колючий кустарник из семейства аралиевых с мощными толстыми корневищами, горизонтально отходящими от центра куста, с маловетвящимися, слегка изогнутыми у основания стволами высотой около 1 м (до 3 м) и диаметром до 2 см.

Факт



Корневища заманихи и ее корни содержат сапонины, эфирное масло (в его состав входят спирты, альдегиды, фенолы, свободные кислоты, углеводороды), следы алкалоидов. В последние годы установлено, что из надземных побегов можно изготавливать лекарства такой же активности, что и из подземных.

Факт



Заманиха высокая включена в Красную книгу. Учитывая ограниченный ареал распространения дикорастущей заманихи, заготовку сырья можно вести только на специально отведенных участках и часть растений оставлять нетронутыми в качестве маточников для возобновления. Повторные заготовки на одних и тех же участках нельзя проводить ранее, чем через 10 лет.

Лекарственное значение

Факт



Заманиха высокая – дальневосточное растение, распространена в восточных районах Китая, Кореи, Японии. В России встречается на юге Приморского края. Произрастает в местах с постоянной высокой влажностью воздуха летом и большим устойчивым снежным покровом зимой: обычно в горных хвойных и смешанных лесах, в каменисто-березовом криволестье, на высоте 400–800 м над уровнем моря, вблизи морского побережья. Растение теневыносливо и влаголюбиво.

На 8–10-м году жизни стволы могут, изгибаясь, достигать поверхности почвы и укореняться.

Корневища у заманихи продольно-морщинистые, серые с бурым оттенком, с желто-белой древесиной; в сушеном виде вкус у них горький. Кора стволов и старых ветвей светло-серая, почти голая. Молодые побеги густо усажены игольчатыми ломкими шипами длиной 3–10 мм. Листья очередные, кажутся морщинистыми из-за густой сети сильно вдавленных жилок, сосредоточены в основном в верхней части побегов. Пластинки листьев округлые, очень крупные, диаметром 15–35 см, неглубоко пальчато-лопастные, сверху зеленые, снизу более светлые, с редкими шипиками по жилкам. Листовые черешки длинные (до 18 см), плотно покрыты короткими желтоватыми шипами.

Цветки заманихи мелкие, невзрачные, желто-зеленоватые, собраны в небольшие соцветия-зонтики, которые в свою очередь образуют на верхушках побегов продолговатые кисти или метелки длиной до 18 см. Цветет с начала июня по июль; опыляется насекомыми. Плод – яркая желто-красная мясистая и сочная шаровидная костянка диаметром до 12 мм, с двумя плоскими косточками-семенами. Плоды созревают в середине августа-сентябре.

В природной обстановке семенное размножение заманихи почти не выражено. Растение размножается корневищами.

Лекарственным сырьем являются корневища и корни заманихи.

Промышленную заготовку сырья заманихи ведут осенью. Ее корневища располагаются в приповерхностном слое почвы и легко вытаскиваются. Их отряхивают, обрубают от стеблей, промывают в воде, разрезают на куски длиной 30–35 см, провяливают на воздухе и сушат в теплых помещениях или сушилках при невысокой (до 30–50 °С) температуре.

В медицине используют настойку из корневищ и корней как **средство, тонизирующее и стимулирующее сердечно-сосудистую систему**. Настойка оказывает положительное влияние на больных с **вялым течением шизофрении**, ее прописывают при **истощении, физической и умственной усталости**, при **пониженном кровяном давлении, астеноневротических и астено-ипохондрических реакциях, половом бессилии**. При **начальной и легкой форме диабета** она способствует нормализации уровня сахара в крови и моче. В связи с этим свойством заманиху включают в состав многих сборов, рекомендуемых при лечении диабета. Такие щедрые целебные свойства заманихи и определили ее народное прозвище – «сто сил».

Настойка заманихи – активное лечебное средство, иногда заменяющее дефицитные лекарства из женьшеня, но лечиться ею нужно при постоянном врачебном контроле.

Народная медицина советует применять настойку корня заманихи при **импотенции**. «Попробует настойку из корней заманихи старик, и силы у него появятся, как у доброго молодца. Попробует настойку добрый молодец — удаль да сила проснется небывалая».



Внимание

Противопоказания к применению заманихи высокой — повышенное кровяное давление (в том числе — гипертоническая болезнь) и индивидуальная непереносимость. Не рекомендуется также принимать препараты заманихи вечером и на ночь.

Рецепты народной медицины

Для **нормализации уровня сахара в крови и моче** рекомендуют настой из сбора: корни заманихи высокой и девясила высокого, трава хвоща полевого, тысячелистника обыкновенного, череды трехраздельной, зверобоя продырявленного, мяты перечной, листья черники обыкновенной, соцветия ромашки аптечной, плоды шиповника — все по 10 г. Настой: на 10 г смеси измельченных растений (1–2 ст. ложки) взять 1 стакан горячей воды. Кипятить на водяной бане 15 мин, охладить, отжать оставшееся сырье, процедить. Пить до еды 3 раза в день по 1/3 стакана.

Для **снижения утомляемости и раздражительности, улучшения сна, восстановления работоспособности, хорошего настроения и бодрости**, а также **повышения аппетита** применяют настойку заманихи из высушенных и измельченных корней на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. Настаивают в тепле 2 недели, процеживают. (Настойка имеет светло-коричневый цвет, горьковатый вкус и своеобразный запах.). Пьют 2–3 раза в день за 30 мин до еды по 30–40 капель. Курс лечения — 30 дней. Хранят в темной стеклянной банке в прохладном месте.

При **импотенции** используют настойку корней заманихи высокой: на 10 г корней 100 г 40%-ного спирта. Настаивают 20 дней, пьют 2 раза в день до еды по 20 капель. Хранят в темном месте.

Калина

Ботаническая характеристика

Калина обыкновенная, или красная, — *Viburnum opulus* L. — крупный ветвистый кустарник или небольшое дерево из семейства жимолостных высотой до 4 м.

Стебли с серовато-бурой трещиноватой корой. Листья супротивные, округлые или яйцевидные, длиной и шириной от 5 до 10 см, 3–5-лопастные, реже почти цельные, сверху темно-зеленые, снизу серо-зеленые волосистые, с черешками и двумя нитевидными прилистниками.

Цветки белые или розоватые, ароматные, собраны в эффектные щитковидные соцветия диаметром 5–10 см, которыми за-

Астроботаника

Калина управляется Марсом и является целебной для родившихся под знаком Овна или Скорпиона.

Факт

Ради красивых соцветий и плодов разводится как декоративное растение в садах и парках. Отобрана особая форма декоративной калины с красивыми шаровидными соцветиями, состоящими только из крупных бесплодных цветков, которые у типичных особей размещены лишь по краям соцветий. Ее зовут бульдонеж, или снежный шар.

канчиваются ветви. Краевые цветки в каждом соцветии бесплодные, с крупными колесовидными венчиками диаметром до 2,5 см, с 5 неравными лопастями; срединные – плодущие, с более мелкими колокольчатыми венчиками диаметром до 0,5 см. Цветет с мая до середины июля, плоды созревают в августе-сентябре. Плод – ярко-красная яйцевидная или шаровидная костянка (ее называют ягодой), с очень горьким вкусом, диаметром до 1 см, с почти округлой плоской косточкой-семенем. Живет калина до 50 лет.

Распространена калина в лесной и лесостепной полосе равнин и гор Евразии, в том числе в европейской части России, в Сибири, в Крыму, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Растет в достаточно увлажненных смешанных и лиственных лесах на опушках, полянах, в лесных оврагах и по берегам водоемов.

Лекарственное значение

Целебными свойствами обладают ягоды, кора ветвей и стволов калины, косточки плодов, цветки и листья.

Из-за горечи ягоды свежими не едят. После первых заморозков (в сентябре-октябре) горечь уменьшается, и ягоды можно собирать для еды и лечебных целей. С одного куста в хороших условиях получают до 10 кг плодов. Их провяливают на воздухе, а потом высушивают до сыпучего состояния.

Факт

Несмотря на ироничное отношение к вкусу калиновых плодов (все знают поговорки: «не бывать калине малиною», «хвалилась калина, что с медом хороша»), их широко применяют в пищевых целях: из них варят кисель и варенье, отжимают сок, делают сироп, мармелад, пастилу, желе. Сок используют в пищевой промышленности в качестве красного красителя. Семена обладают тонизирующим свойством и могут служить хорошим заменителем кофе.

Кору калины заготавливают в период сокодвижения, в апреле-мае, когда она легко отделяется от древесины. Ее сушат, расстелив тонким слоем на чистой подстилке, оберегая от пыли. В конце сушки у коры появляется неприятный запах и горький вяжущий вкус, сухая кора ломается, а недосушенная – гниет.

Плоды калины содержат сахара, пектин, дубильные вещества, значительное количество провитамина А, витаминов С и Р, а также железо, фосфор, кальций, марганец, йод, медь и другие микроэлементы. В коре содержатся дубильные вещества, смолы, органические кислоты, горький гликозид вибурнин, флавоноиды, витамины С и К и др. В семенах присутствует жирное масло и витамин С.

Калина – старинное лекарственное растение, о ее лечебном значении имеются сведения в древних травниках (XVI в.): калиновые ягоды применялись как успокаивающее, потогонное, слабительное и дезинфицирующее средство. О калине сказано:

Невестушка – красавица
С болячками расправится.
У крылечка ее посади,
А как заболеешь, к ней подойди.

Это интересно

Многие славянские народы считали калину символом девичьей красоты, любви и счастья. Она была также «свадебным деревом» и непременной участницей свадебного обряда: невеста дарила жениху полотенце, расшитое ягодами и листьями калины; калиной украшали свадебные караваи, угощения, девичьи венки.

Главное достоинство всех пищевых продуктов из калины не вкусовые качества, а чрезвычайная насыщенность витаминами. Поэтому в большинстве случаев их рекомендуют для профилактики и лечения гиповитаминозов. Лучше всего для этого подхо-

**Это интересно**

Знахари почитали калину как магическое растение. Считалось, что женщине, которая делилась с калиной своими бедами, может дать успокоение даже простое прикосновение к ней.

дят свежие или размоченные сухие плоды. Нередко калину заваривают как чай, но это приводит к частичному разрушению витамина С. Отвары из ягод полезны при **воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных и гнойничковых поражениях кожи** и т. д. Жирное масло из жома, остающегося после извлечения сока из ягод калины, можно использовать при **гинекологических заболеваниях**.

Лекарственные препараты из коры промышленного производства (например, жидкий экстракт коры калины) используют чаще всего в акушерской и гинекологической практике как эффективные **кровоостанавливающие средства** при **маточных кровотечениях и болезненных менструациях**.

**Внимание**

Противопоказаниями к применению препаратов из калины являются: повышенная свертываемость крови, склонность к тромбообразованию, беременность.

**Это интересно**

Из древесины калины когда-то делали сапожные гвозди, которые по прочности соперничали с медными шпильками, и чубуки. Всегда ценился калиновый хворост: им мостили дороги по болотам. Вспомним былинных богатырей, которые бились с врагами на «мостах калиновых».

Рецепты народной медицины

Для профилактики и лечения **гиповитаминозов** очень полезна паста из истолченных или пропущенных через мясорубку свежих плодов калины, смешанных с большим количеством сахарного песка. В таком продукте хорошо сохраняется витамин С. В замороженном виде плоды калины тоже можно хранить до самой весны.

При **выпадении волос** полезен настой: 20 г порошка сухих плодов, растертых в ступке, залить 200 мл кипятка, настаивать не менее 4 ч. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

При **гипертонии** рекомендуется употреблять перебродившие ягоды калины с сахаром.

При хронической **сердечно-сосудистой недостаточности** полезен настой: 1 ст. ложку ягод, смешанных с сахаром и медом, залить 1 стаканом кипятка и настаивать не менее 2 ч. Пить перед едой 3–4 раза в день по 2 ст. ложки. Курс лечения – 1 месяц (повторять 4–5 раз в течение года).

При **бессоннице** помогает настой: 25 г ягод растереть в ступке и залить, помешивая, 600 мл кипятка; настоять 3 ч, процедить. Пить 4–5 раз в день до еды по 0,5 стакана.

При **неврозах** применяют отвар: 1 ч. ложку измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут на слабом огне (без бурного кипения), процедить. Пить по 1 ст. ложке перед едой.

При **нервных болях и спазмах в желудке** самое безобидное средство – настой (свежеприготовленный): 1 полная чайная ложка цветков калины на 1 стакан кипятка.

При **простудном кашле, осиплости голоса и лихорадке** как отхаркивающее средство применяют отвар: 1 стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Калина

При **злокачественных опухолях** пьют сок ягод в смеси с отваром из веток (без листьев).

При **раке грудных желез** рекомендуется пить сок калины с медом 3–4 раза в день.

При **маточных кровотечениях** и при **фиброме** полезен отвар: 2 ч. ложки измельченной коры залить 1 стаканом кипятка и кипятить на слабом огне 20 мин, процедить. Пить по 2 ст. ложки 4 раза в день.

При **гемофилии** полезен настой: 10 г ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать перед едой как чай.

При **носовом кровотечении** рекомендуется смачивать тампоны отваром коры и вводить в пазухи носа. Отвар: на 10 г измельченной коры 1 стакан кипятка, кипятить на слабом огне 20 мин, процедить и остудить.

Как **общеукрепляющее** и **успокаивающее средство** используют чай (настой) из плодов калины. Его применяют также для профилактики и лечения гиповитаминозов. Настой: 1 ст. ложку плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 1,5–2 ч, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

При **головной боли** полезно пить свежий сок ягод калины, настоянный в духовке.

При **угрях** и **лишае** соком ягод смазывают лицо.

При **экземе, фурункулах** и **карбункулах** принимают настой: 1–2 ст. ложки плодов на 1 стакан воды. Ягоды растирают в ступке, заливают кипятком, настаивают не менее 4 ч, пьют по 0,5 стакана 4 раза в день.

При **насморке**, вызванном простудой, применяют отвар: 1 ст. ложку без верха измельченной коры калины залить 150 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин, остудить. Пить в течение дня 5–6 раз равными долями.

При **воспалении женских половых органов** рекомендуется отвар: 5 г цветков калины залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 10 мин. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для обработки **язв, обожженных мест** и плохо заживающих **ран** применяют отвар: 1 ст. ложку измельченной коры залить 250 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 20 мин, настаивать не менее 40 мин, процедить, остудить. Делать компрессы на обожженные места и промывать язвы и плохо заживающие раны.

При **бронхиальной астме** рекомендуется сладкое лекарство: 1 ст. ложку ягод калины полностью размять, залить 1 стаканом воды и смешать с 1 ст. ложкой меда. Довести до кипения и варить на малом огне 20 мин. После тщательного перемешивания процедить. Это вкусное лекарство следует съесть полностью в течение дня, принимая через 1,5–2 ч по 1 ст. ложке.

При **астме** со склонностью к гипертонии помогает сок из свежих калиновых ягод. Принимают по 1 ст. ложке 6–8 раз в день.

При **гастрите** полезен сок ягод 2–3 раза в день перед едой по 1 ст. ложке.

Княжик сибирский

Ботаническая характеристика

Княжик сибирский – *Atragene sibirica* L. (*Atragene speciosa* Weinm.) – *деревянистая лиана (вьющийся полкустарник) из семейства лютиковых, способная подниматься вверх по стволам и ветвям деревьев и кустарников на 1–4 м.*

Стебли лазящие или ползучие, тонкие, бороздчатые, опушенные. Листья супротивные, обычно дважды тройчатосложные, с длинными опушенными черешками, которыми растение обвивает опору и поднимается вверх; у листьев жгучий раздражающий вкус. Листочки ланцетные или эллиптические, длиной 2–5 см и шириной 0,8–2 см, на верхушке заостренные, по краю неравно пильчато-зубчатые, сверху темно-зеленые, снизу бледно-зеленые, по жилкам опушенные.

Цветки крупные, одиночные, поникающие, располагаются на длинных опушенных цветоносах, выходящих из пазух листьев. Чашечка из четырех белых или желтоватых чашелистиков длиной 2,5–5 см. Венчик из 4–12 лепестков, похожих по форме и цвету на чашелистики, но короче их в 2–4 раза. В каждом цветке много тычинок, по длине они равны чашелистикам; их нити расширены и густо опушены длинными волосками. Помимо нормальных тычинок с пыльниками есть тычинки без пыльников, так называемые стамиодии. Пестиков в каждом цветке тоже много, с верхней завязью и длинными столбиками, которые увеличиваются после оплодотворения и остаются при плодах. Цветет княжик в июне – августе. Плод – многоорешек. Отдельные плодики-орешки разносятся ветром, парусом служат длинные перистоопушенные столбики. Плоды созревают в июле – сентябре.

Как лекарственное сырье используют сухую траву (стебли с листьями и цветками), сухие листья и цветки.

Княжик сибирский с давних времен применяется в тибетской медицине, его часто упоминают в «Чжуд-ши» – классическом письменном источнике медицины Тибета. Тибетские лекари считали, что болезни, излеченные княжиком сибирским, не повторяются, и очень ценили это растение как **средство против опухолей**. Позднее была экспериментально доказана противоопухолевая активность княжика и его антибактериальные свойства.

Очень ценилось растение и в монгольской медицине, где оно применялось при водянке, отеках, болезнях печени, как ранозаживляющее (при сильном гнилостном распаде тканей) и стимулирующее средство, при женских болезнях и раковых опухолях.

Российская народная медицина использует княжик при **сердечной слабости, головной боли, головокружении, туберкулезе легких, гриппе, простуде, поносах**, при **истощении** и **нарушении обмена веществ**,

Это интересно

Княжик сибирский – растение умеренного пояса Евразии. Распространен в Сибири и на северо-востоке европейской части России. Южная часть его ареала выходит за пределы России в Китай, Монголию, Казахстан и Среднюю Азию. Растет в лиственных, хвойных и смешанных лесах на опушках, каменистых склонах, скалах, в прибрежных кустарниковых зарослях вдоль рек и ручьев.

Лекарственное значение

Факт

В княжике сибирском содержатся сахара, органические кислоты в частности, аскорбиновая, полисахариды, сапонины, флавоноиды, алкалоиды, сердечные гликозиды, железо, натрий, магний, марганец, кремний, никель и др. Княжик выделяет фитонциды в больших количествах.

ЛИМОННИК

как средство, **общеукрепляющее, ранозаживляющее** и **улучшающее зрение**. Наружно его применяют при **параличе** и **ревматизме**.

Стебли с листьями и цветками у княжика ядовиты. Поэтому, во избежание серьезного отравления, не стоит принимать его без назначения врача. С лекарственными целями применяют только высушенное сырье. Препараты, в состав которых входит княжик, действуют возбуждающе на сердечно-сосудистую систему.

Внимание

Факт

Княжик сибирский – сильнейший инсектицид: его настои – водный и спиртовой, а также дуст из сухих листьев губительно действуют на насекомых (вшей, клопов и других).

Рецепты народной медицины

В качестве прекрасного **ранозаживляющего, общеукрепляющего** и **стимулирующего средства** применяют настой: 1 ч. ложку сухой измельченной травы княжика залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить и процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При неоперабельных злокачественных **опухолях** рекомендуют настой: 1 ч. ложку сухой измельченной травы княжика залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Лимонник

Ботаническая характеристика

Факт

Ягоды содержат органические кислоты (аскорбиновую – до 580 мг%, лимонную, яблочную, винную и др.), сахара, минеральные соли, витамины группы В. В коре и листьях есть эфирные масла различного состава. В семенах много жирного масла (до 33%), а также присутствуют эфирное масло, смолистые вещества и тонизирующее вещество – шизандрин (из лигнанов), благодаря которому так ценится лимонник.

Это интересно

Родовое латинское название лимонника *Schizandra* (шизандра) связано с раздельно-полюми цветками и образовалось от греческих слов: «schizo» – разделять и «andros» – мужчина.

Лимонник китайский – *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill. – многолетняя деревянистая лиана (вьющийся кустарник) из семейства лимонниковых, со стеблем, покрытым темно-бурой морщинистой корой, длиной 6–8 м (до 15 м) и диаметром 1,5–2 см.

Листья очередные, овальные, длиной до 10 см и шириной до 5 см, на верхушке заостренные, толстоватые, по краю нечетко зубчатые, с красноватыми черешками. Все части растения содержат эфирное масло и при растирании пахнут лимоном, что и послужило основой для русского названия растения.

Растение однодомное – на одной и той же особи развиваются и мужские, и женские цветки; но при неблагоприятных условиях формируются только тычиночные (мужские). Цветки мелкие, душистые, с простым 6–9-членным околоцветником, при расцветании розоватые или кремовые (потом белеющие, а при увядании – желтые), собраны по 2–5 на длинных поникающих красноватых цветоножках в пазухах листьев. Мужские цветки всегда расцветают первыми, в них много тычинок, сросшихся в виде колонки. А в женских – на удлиненном цветоложе располагаются многочисленные пестики. Из них получается сборный плод, подобный виноградной кисти и состоящий из 20–50 оранжево-красных сочных округлых ягод, расположенных на общей оси длиной до 8 см. Они кислые, терпкие и ароматные, с горечью и смолистым привкусом. В каждой ягоде по 2 почковидных семени диаметром до 3 мм. Цветет лимонник 2–3 недели

в июне, плоды созревают с августа до октября. Размножается в основном вегетативно.

Лимонник китайский в диком виде встречается в Китае и Японии, в России только на Дальнем Востоке: в Приморье, Приамурье и на юге Сахалина. Предпочитает песчаные почвы у берегов водоемов на высоте до 500 м над уровнем моря, кедрово-широколиственные и другие смешанные леса, хорошо освещенные места. Культивируется как декоративное и пищевое растение далеко за пределами естественного ареала, например, в центральных областях европейской части России. Очень красив в период цветения и созревания плодов, перспективен для озеленения. Переносит морозы до $-45-50\text{ }^{\circ}\text{C}$.



Это интересно

В китайской медицине лимонник по популярности занимает второе место после женьшеня. В старину его обязательно включали в списки подачей императору.

Лекарственное значение

Целебными свойствами обладают плоды и семена лимонника китайского.

Ягоды собирают осенью по мере созревания: срывают целыми кистями, стараясь не разминать ягоды. Сушат в сушилках до сыпучего состояния, затем кисти перетирают на решетках и отсеивают плодоножки, веточки и другие примеси, оставляя только сухие ягоды.



Это интересно

Дальневосточные аборигены-гольды, промышлявшие охотой, брали с собой вместо еды только ягоды лимонника, с помощью которых поддерживали свои силы.

Для получения семян свежие ягоды толкут, отжимают сок для пищевых надобностей, а оставшуюся твердую массу промывают водой, чтобы отделить семена от оболочек ягод. Семена сразу же сушат при достаточно высокой температуре. Хранят в бумажных пакетах.

В китайской медицине лимонник применяют уже на протяжении 15 веков. (В список препаратов отечественной медицины лимонник попал лишь с середины XX столетия.)

Ягоды и семена лимонника обладают **сильнейшими тонизирующим и стимулирующим свойствами** – они **снимают усталость** и **придают бодрость**. Часто по этим качествам лимонник ставят в один ряд с женьшенем, заманихой и золотым корнем. Ягоды (прежде всего свежие) – прекрасное **противоцинготное средство**.

Лимонник очень полезен практически здоровым людям при физическом и умственном переутомлении и большой физической нагрузке (например, при активных занятиях спортом), поскольку **способствует быстрому восстановлению сил, повышению остроты зрения, снижению утомляемости**.



Факт

Из плодов лимонника варят варенье и кисель, отжимают сок, делают вино и безалкогольные напитки, добавляют в конфетную начинку; сок ягод используют также как кислоту в кулинарии. Сушеные ягоды – прекрасная ароматическая приправа к чаю и различным спиртовым настойкам.

Препараты лимонника широко применяют в лечении **астенических** и **астенодепрессивных состояний, вегетососудистой дистонии** и **гипотонии**. Их назначают при **туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек**, при **малокровии** и других болезнях, сопровождающихся упадком сил. Лимонник способствует мобилизации гликогена из печени, в результате чего повышается уровень сахара в крови. Поэтому настойка лимонника (патентованное лекарство)

ЛИМОННИК

обладает **сахароснижающим действием** и является **противодиабетическим** растительным препаратом. Однако она очень эффективна только при легких формах диабета, в остальных случаях используется как вспомогательное средство.

В комплексном лечении онкологических больных лимонник применяется в разном виде (свежие ягоды и сок, настойки на спирту, отвары, настои, порошок из ягод и семян и др.). Его действие положительно сказывается в первую очередь на тканевом дыхании, особенно это касается тканей головного и спинного мозга, печени и мышц. Кроме того, под его влиянием стимулируется фосфорный обмен и активность ферментных систем.

Противопоказаниями к применению лимонника является нервное возбуждение, бессонница, нарушения сердечной деятельности, повышенное артериальное давление.



Внимание



Это интересно

В Китае лимонник называют ягодой пяти вкусов: оболочка ягод – сладкая, мякоть – кислая, семена – терпкие и жгучие, а лекарство из ягод – соленое.

Рецепты народной медицины

Для получения **тонизирующего эффекта** жители Дальнего Востока кладут в чай ягоды и душистую кору (измельченную) стеблей лимонника китайского.

При **умственном и физическом переутомлении** используют как хорошее возбуждающее и тонизирующее средство порошок семян лимонника: принимают по 0,5–1 г порошка из семян 2 раза в день.

При **астении, депрессивных синдромах, травматической церебростении, атеросклеротической неврастении, реактивной депрессии, сонливости, быстрой утомляемости, гипотонии, нарушении функций яичников** полезна настойка лимонника, приготовленная из одностебельных побегов (травы). Настойка: измельченную траву лимонника залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:3, настаивать 8–10 дней. Пить натощак по 20–30 капель или через 4 часа после еды 2–3 раза в день в течение 20–25 дней. При гипотонии: пить по 20–30 капель в 1 ложке воды за 30 мин до завтрака и обеда. Для восстановления функций яичников: пить по 15 капель 2 раза в день на протяжении 3 недель.

При комплексном лечении **онкологических заболеваний**, а также при легких формах диабета и заболеваниях, которые сопровождаются упадком сил (малокровии, сосудистой недостаточности, гипотонии, болезнях легких и почек, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, депрессивных состояниях и др.), можно использовать настойку лимонника домашнего приготовления: на 20 г спелых измельченных плодов лимонника берется 100 мл 95%-ного спирта (соотношение 1:5); емкость хорошо закрывают, содержимое настаивают 8 дней в темном месте при комнатной температуре, изредка взбалтывая. Настойку фильтруют, отжимают остаток и добавляют к отфильтрованному. Снова все настаивают 1–2 дня и фильтруют; в результате должна получиться прозрачная настойка. Пить 2 раза в день утром и днем до еды по 30–35 капель. Курс – 20–25 дней.

Толокнянка, или медвежья ягода

Ботаническая характеристика

Толокнянка обыкновенная — *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng. — вечнозеленый распростертый кустарничек из семейства вересковых с ползучими побегами длиной до 1,3 м.

Часто образует сплошную дернину. Листья продолговатояйцевидные, длиной 1–2,5 см и шириной 4–8 мм, кожистые, толстые, с короткими черешками, сверху — темно-зеленые и блестящие с отчетливыми жилками, снизу — более светлые. Внешне очень похожа на бруснику, однако, на нижней стороне ее листьев никогда не бывает темно-бурых точек.

Цветки беловато-розовые, мелкие, кувшинчатой формы, с темно-красными пыльниками тычинок, с зубчиками по краю, внутри опушенные, собраны на концах ветвей в короткие поникающие соцветия-кисти. Плоды — красные шаровидные сухие костянки (ягоды) диаметром 6–8 мм, с мучнистой мякотью, кисло-ватого-терпкого вкуса. Цветет с апреля по июнь, плоды созревают в июле — сентябре.

Листья толокнянки собирают, когда в них образуется максимальное количество полезных веществ: в конце лета (с августа) и осенью.

Лекарственное значение

В современной медицине толокнянка — признанное лекарственное растение, давно включенное в фармакопеи большинства стран мира. Действующее вещество — гликозид арбутин, лечебный эффект которого заключается в **сильном мочегонном** и **дезинфицирующем действии**. Содержится арбутин в листьях, которые часто являются обязательным компонентом мочегонных сборов.

Листья в виде настоя и отвара применяют для **лечения воспалительных заболеваний почечных лоханок** (пиелита), **мочевого пузыря** (цистита) и **мочевыводящих путей**. В то же время листья и побеги — **сильные антисептики**, поэтому их можно использовать при **пиелонефрите с гнойным воспалением паренхимы**. В случаях расстройств пищеварения, сопровождающихся поносом, тоже могут помочь листья толокнянки, поскольку в них в больших количествах содержатся дубильные вещества, оказывающие вяжущее действие.

Настои и отвары травы рекомендуют также при лечении подагры.



Внимание

Длительное применение толокнянки не рекомендуется, отвар листьев раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта.

Рецепты народной медицины

При остром и хроническом **нефритах** применяют отвар и настой листьев. Отвар: на 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стакан воды; кипятить на небольшом огне 5–10 мин, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 5 раз в день через 30–40 мин после еды. Настой: 1 ст. ложку из-



Факт

Распространена толокнянка в лесном и тундровом поясе Северного полушария, в частности, в Северной Европе, хвойных лесах Альп, Балканских и Апеннинских гор. Встречается она почти во всех лесных районах России, заходит в лесотундру и тундру. Произрастает в хвойных и лиственных лесах (преимущественно на песчаной почве).



Факт

Действующее вещество в толокнянке — гликозид арбутин; его содержание в листьях доходит до 8%. В организме человека арбутин расщепляется на глюкозу и гидрохинон, который и обуславливает лечебный эффект, заключающийся в сильном мочегонном и дезинфицирующем действии. Кроме арбутина в листьях присутствуют органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло и др.

Черника



Это интересно

В разных областях России это растение называют по-разному: толокнянкой, толокнянником, толокницей, талаганником, мучницей, расходником, волчьей ягодой, но самое распространенное название – медвежье ушко, медвежья ягода.

мельченной травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать под крышкой 30 мин. Принимать так же, как и отвар. Другой способ приготовления отвара (предлагает народный целитель Р. Ахмедов): 1 ст. ложку измельченной травы залить 3 стаканами холодной сырой воды, довести до кипения и томить на слабом огне до тех пор, пока не выпарится около 1/3. Оставшийся отвар делится на 3 дневные порции.

При **болезнях почек** «Русский народный лечебник» П. М. Куреннова рекомендует старинное средство: сушеную траву «медвежье ушко» заварить и пить как чай.

При **расстройстве пищеварения** и **поносах** рекомендуется отвар или порошок из сухих листьев. Отвар: готовится из расчета 1:10, принимают его по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Более слабый отвар: 1 ч. ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка. Пить по 1/3–1/2 стакана после еды. Порошок из сухих листьев толокнянки (измельченных в ступке) принимают по 1 г 2 раза в день.

При **нервных болезнях** (по мнению А. П. Попова) эффективен отвар: 1 ст. ложку толокнянки залить 3 стаканами воды, довести до кипения и томить на слабом огне до тех пор, пока не выпарится около 1/3. Оставшийся отвар делится на 3 дневные порции.

Черника

Ботаническая характеристика

Черника – *Vaccinium myrtillus* L. – листопадный кустарничек из семейства вересковых с угловато-ребристыми зелеными стеблями высотой 15–40 см и корневищами длиной до 7,3 м и диаметром до 6 мм.

Листья очередные, овальные или яйцевидно-овальные длиной до 2,5 см, светло-зеленые, блестящие, осенью краснеющие, тонкие, мелко городчатопильчатые по краю пластинки, с короткими черешками. В отличие от вечнозеленой брусники (кустарничка из того же рода) у черники листья опадают осенью.

Цветки у черники одиночные, зеленовато-розовые, поникающие, с короткими цветоножками, похожи на низкий округлый кувшинчик диаметром до 4,5 мм. Растение перекрестноопыляемое. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе.

Плод – сочная вкусная шаровидная ягода диаметром до 1,2 см, черная с сизоватым налетом, с многочисленными мелкими семенами. Русское название «черника» дано растению именно за цвет ягод. Плодоносит достаточно хорошо лишь на освещенных местах. Размножается в основном вегетативно с помощью корневищ; размножение семенами незначительно.

Лекарственное значение

В народной медицине издавна известны целебные свойства ягод и листьев черники.

Ягоды черники собирают спелыми вручную; сушат любым доступным способом при температуре до 65 °С. Листья заготавливают вручную в мае-июне; сушат в защищенных от прямого солнечного света местах. Хранят плоды и листья в сухом месте не более 2 лет.

Факт



Ягоды черники содержат дубильные вещества, органические кислоты (лимонную, яблочную и другие), сахара, витамины: А (каротин), С, витамины группы В, а также флавоноиды, антоцианы, пектин, красящие вещества, марганец (по его содержанию черника превосходит все фрукты, ягоды и овощи), фитонциды, которые губительно действуют на дизентерийную палочку, стафилококк, возбудителей дифтерии и брюшного тифа.

Однажды известный врач-священник С. Кнейп сказал, что в том доме, где едят чернику и землянику, врачу нечего делать. Народные целители рекомендуют ягоды при **камнях в почках, катарах желудка** (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока) и **кишечника**, при **гриппе, чешуйчатом лишае**, а также для **обострения зрения**, в том числе ночного. В народе всегда говорили: «Кто много ест черники, тот лучше видит». Ягоды черники содержат биогенные вещества, **улучшающие кровоснабжение сетчатки**. В связи с этим чернику применяют во всех видах – свежую, морс, кисель, сок и др.

Ягоды – отличное **противопоносное средство**, назначаемое в виде отваров и настоев при различных желудочно-кишечных заболеваниях. Сушеные плоды черники – составная часть многих вяжущих сборов. Они **обладают** также **детоксическим действием**, связывая и выводя из организма соли тяжелых металлов, а также токсины.

Очень полезен сок, отжатый из спелых ягод. Он **улучшает зрение**, является **хорошим антисептическим** и **вяжущим средством**. Его рекомендуют при **желудочно-кишечных заболеваниях** (в том числе при **гастрите с пониженной кислотностью**), **гепатите, острых энтероколитах, дизентерии** и других кишечных инфекциях, **изжоге**, как **противоглистное** и **антибактериальное средство**, при **цистите, уретрите**, как болеутоляющее при **ревматизме**. Сок в чистом виде или в смеси с соком плодов земляники пьют при **анемии, почечно- и мочекаменной болезнях, подагре, диабете**, как **витаминное средство**; а также применяют наружно – при **экземах, ожогах, дерматомикозах**. Сок из черничных ягод и отвары из них используют также для полосканий при **воспалении слизистых оболочек десен, ротовой полости, зева и гортани**.

Отвары листьев полезны при **лечении пиелита, уретрита, болезней печени** и **поджелудочной железы**. Отвары стеблей можно применять при **сыпном тифе**. Листья способны снижать содержание сахара в крови благодаря содержащемуся в них гликозиду неомиртиллину. Поэтому отвары и лекарства из листьев пригодны при **легких формах диабета**. Кроме того, установлено, что экстракт из листьев черники оказывает выраженное целебное воздействие на опухоли.

Различные лекарственные средства из черники промышленного изготовления используют при самых разных заболеваниях: **ангинах, геморрое, кожных заболеваниях, нарушениях зрения, малокровии, лейкозе, ночном недержании мочи**, при **подагре, ревматизме, ожогах**.

Факт



Листья черники содержат дубильные вещества, гликозиды (в том числе арбутин), эфирное масло, аскорбиновую и другие органические кислоты, марганец, железо, хром, медь и др.

Астроботаника



Согласно Седиру, черника – растение, управляемое Сатурном.

Рецепты народной медицины

При **ослаблении** зрения свежие ягоды черники рекомендуют принимать как профилактическое средство людям, работа которых связана с напряжением зрения: водителям, пилотам, машинистам и др.

При **катаре желудка** (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока) рекомендуют настой, отвар или кисель из ягод черники. Настой: на 3–4 ч. ложки ягод 2 стакана кипятка; настаивать 4–5 ч и пить по 1/4 стакана 5–6 раз в день. Отвар: на 1 ст. ложку ягод 2 стакана воды; кипятить до тех пор, пока не останется 1 стакан жидкости. Процедить и пить в теплом виде 4 раза в день до еды по 1/4 стакана. Кисель: на 1 столовую ложку ягод 1,5 стакана воды, по 1 ч. ложке картофельного крахмала и сахара. Пить кисель 3 раза в день по 0,5 стакана.

Факт



Из свежих ягод черники варят замечательный кисель, варенье и сироп. Соком ягод можно окрашивать шерстяные и льняные ткани в яркий красный и фиолетовый цвета.

Для повышения **остроты зрения** и уменьшения **усталости** глаз хорош следующий настой: на 1 ст. ложку ягод 1 стакан кипятка. Настаивать 6–10 мин, процедить и пить 4 раза в день по 0,5 стакана.

При **ангине, воспалении слизистых оболочек десен, ротовой полости, зева и гортани** для полоскания применяется густой отвар: 100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Процедить и остудить до «терпимого» состояния. Также полезно полоскать полость рта и горла черничным соком.

При **недержании мочи** едят свежие ягоды черники по 150–200 г в день.

Как **витаминное укрепляющее средство** полезен чай из листьев черники. Заварка: на 1 ст. ложку сухих измельченных листьев 1 стакан кипятка.

При **сахарном диабете** полезен настой: 20 г сухих измельченных листьев черники, залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе не менее 2 ч. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды по 100 мл.

При **начальной стадии диабета** рекомендуют настой: на 1 ст. ложку сухих измельченных листьев черники 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Пить 3 раза в день по 1 стакану в охлажденном виде небольшими глотками.

Для лечения **заболеваний кожи, мокнущей экземы, ожогов, лишаев, гнилостных язв** используется настой листьев. Его, как вяжущее средство, применяют для наружной обработки ран, а также в виде спринцевания: 1 ч. ложку сухих измельченных листьев заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают не менее 30 мин, процеживают, применяют теплым.

Факт



В благоприятных условиях урожайность ягод в лесных сообществах составляет 1–8 ц/га, а в тундре и лесотундре достигает 20 ц/га и более.

При **колите** рекомендуют отвар: на 2 ст. ложки сухих ягод черники 0,5 стакана воды, кипятить 20 мин, затем влить 1 стакан красного вина и кипятить еще 10 мин. После охлаждения процедить и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.

Для **улучшения состава крови** используют настой: на 5 г зрелых ягод 200 мл кипятка; настаивать 4–5 ч; пить 3 раза в день по 2 ст. ложки. Свежие ягоды употреблять 4–5 раз в день до еды по 0,5 стакана; курс лечения – 1,5–2 месяца.

При **пародонтозе** помогает отвар (для полосканий): 2 ст. ложки сухих измельченных листьев черники залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, остудить и процедить.

При **подагре, отложении солей, нарушении обмена веществ** помогает настой: на 1 ст. ложку сухих ягод черники 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, не менее 3–4 ч; можно подсластить и пить 5–6 раз в день по 1/4 стакана. Следует как можно больше употреблять в пищу свежих ягод черники.

Сок: ягоды пропускают через мясорубку, кладут в эмалированную посуду, добавляют воду (на 1 кг измельченных ягод 0,1 л воды), подогревают до 70 °С, выдерживают 15–20 мин и отжимают. Получившийся сок отстаивают 3 ч; затем сливают, процеживают, разливают в банки, стерилизуют, герметически закупоривают и охлаждают. Пьют 3 раза в день до еды по 0,5 стакана с 1 ст. ложкой меда.

Черника натуральная: ягоды очищают и моют, плотно укладывают в банки, заливают кипяченой водой (60 °С), накрывают крышками, стерилизуют 10 мин, герметически закупоривают и охлаждают.

Свежие ягоды черники в сахаре (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара): ягоды перебирают, удаляют плодоножки, пересыпают половиной нормы сахара, перекладывают в эмалированную посуду и снова засыпают сахаром, чтобы ягод не было видно. Когда ягоды осядут и появится сироп, добавляют еще сахару (на поверхности сахар все время должен оставаться сухим). Наполненные банки закрывают пергаментной бумагой и плотно перевязывают. Хранят в прохладном месте. Приготовленные таким способом ягоды можно использовать для варки киселей, компотов, для начинки блинов и пирогов.

Прокрученная черника: на 1 кг ягод берут 2 кг сахара (поскольку свежая черника плохо хранится), прокручивают через мясорубку ягоды, смешивают с сахаром, укладывают в банки и хорошо закрывают. Такая смесь содержит витамины и другие полезные вещества, но ее рекомендуют далеко не всем. Больным сахарным диабетом такую смесь употреблять нельзя.

Способ заготовки черники на зиму (почти без сахара): перебранными, вымытыми и просушенными ягодами заполняют 3-литровую простерилизованную банку и сверху высыпают стакан сахара. Банку ставят в кастрюлю с водой, доводят воду в кастрюле до кипения и кипятят под крышкой на медленном огне до тех пор, пока все ягоды не покроются соком. Горячую банку с черникой закручивают стерильной крышкой, переворачивают до остывания. Такую заготовку можно хранить при обычной температуре длительное время.

Сок черники с мякотью: перебранные, вымытые и просушенные ягоды черники толкут пестиком и протирают через сито. Полученный сок разливают в чистые стеклянные банки, стерилизуют в кипящей воде 15 мин, герметически закрывают и хранят в прохладном месте.

Сок черники и голубики (используют спелые, но не перезревшие ягоды): ягоды раздавливают и отжимают сок любым доступным способом. Его

Факт

Черника распространена по всей России за исключением степных районов: в хвойных и смешанных лесах, в березняках, в тундре и лесотундре, иногда попадает и на болотах, в горах поднимается до альпийского пояса. Ей подходят самые различные почвы как по плодородию и кислотности, так и по механическому составу и влажности.

ШИПОВНИК

нагревают до 85 °С, выдерживают при этой температуре 5 мин, разливают в горячие банки или бутылки и сразу же герметически закупоривают.

Черничный сироп: на 1 л сока 1,5 кг сахара и 9–13 г лимонной кислоты. Спелые ягоды раздавливают и полученную массу выдерживают 6 часов; затем отжимают и фильтруют через редкую ткань для удаления мякоти и кожицы. Процеженный сок отстаивают несколько часов и осветленную часть аккуратно сливают. Добавляют сахар, лимонную кислоту. Если при растворении сахара в горячем сиропе образуется пена, ее снимают шумовкой или ситечком.

Шиповник

Ботаническая характеристика



Это интересно

В старину в России шиповник называли свороборинной, или свороборинником, то есть усеянным колючками (от своробь – чесотка). И до сих пор в разных местностях его именуют по-разному: шипшицей, шипшиной и пр.



Факт

Шиповник майский разводят как декоративное растение в садах и парках и используют в качестве подвоя для культурных роз. Медоносные пчелы охотно посещают цветки шиповника, собирая пыльцу, многие птицы любят его плоды.

Шиповник майский, или коричный, – *Rosa majalis* Herzm. (*R. cinnamomea* L.) – кустарник из семейства розоцветных высотой до 2 м, с тонкими прутьевидными ветвями, покрытыми блестящей буровато-красной корой.

У основания каждого листа находится по 2 крючковато изогнутых шипа, поэтому кустарник очень колючий. Это и отражено в русском родовом названии растения. Листья сложные, непарноперистые, из 7 (редко 5) продолговато-эллиптических или продолговато-яйцевидных листочков.

Цветки одиночные, реже – собраны по 2–3, душистые, с бледно- или темно-красными лепестками, крупные – диаметром до 5 см, с чашечкой из зеленых чашелистиков, остающихся при плодах. Цветет шиповник в мае – июле; опыляется насекомыми. Плоды шиповника – это желтоватые орешки длиной около 5 мм, расположенные внутри основания околоцветника (называемого гипантием), разросшегося после оплодотворения. Однако обычно плодом называют гипантий – разросшееся образование шаровидной, яйцевидной или эллиптической формы диаметром до 1,5 см, с мясистыми оранжевыми или ярко красными стенками и заключенными внутри него односеменными плодиками-орешками (семенами). На его вершине сохраняются высохшие чашелистики.

Плоды созревают в августе-сентябре и остаются висеть на кустах до зимы.

На территории России распространены также и другие виды этого рода: **шиповник Альберта** (*Rosa alberti* Regel), встречающийся на Алтае; **шиповник гололистный** (*Rosa glabrifolia* С. А. Мей. ex Rupr.), растущий в Поволжье, приуральских районах и Западной Сибири; **шиповник даурский** (*Rosa davurica* Pall.), распространенный в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке; **шиповник иглистый** (*Rosa acicularis* Lindl.), встречающийся в восточных районах европейской части, в Сибири и на Дальнем Востоке; **шиповник рыхлый** (*Rosa laxa* Retz.), растущий в горах Алтая. Особо следует

отметить **шиповник морщинистый** — *Rosa rugosa* Thunb, естественный ареал которого ограничен Дальним Востоком. Но он культивируется с декоративными целями по всей России. Этот вид привлекателен тем, что имеет самый крупный гипантий среди российских шиповников — 2,5–3 см в диаметре. Правда, содержание витамина С в нем заметно уступает другим видам.

Лекарственное значение

Издавна лечебное применение находят плоды, лепестки и корни шиповника.

После заморозков содержание аскорбиновой кислоты в плодах шиповника уменьшается, поэтому заготовки нужно проводить до начала устойчивых морозов. Собирают только зрелые плоды, вручную, стараясь не мять, поскольку при повреждении кожицы они плесневеют. Сушат шиповник в печах или сушилках при температуре не выше 80–90 °С, после сушки сырье перебирают и удаляют подгоревшие и почерневшие плоды. Нельзя сушить на солнце, поскольку при этом происходит разрушение витамина С. Высушенные плоды должны быть красными или буровато-красными, их хранят в плотно закрытых ящиках или банках в сухом прохладном месте. Цветки шиповника сушат в темном месте, чтобы дневной свет не разрушил окраску и не лишил их целебной силы; хранят в плотно закрывающемся берестяном туеске или в жестяной банке, выложенной изнутри бумагой.

Астроботаника

По Рафаэлю, шиповник управляется Марсом и является целебным для родившихся под знаком Овна или Скорпиона.

Шиповником народная медицина врачевала с незапамятных времен и **насморк**, и **простудные заболевания**, и **зубную боль**, и **воспаление десен** и **горла**, и **сердцебиение**, и **отрыжку**, и **тошноту**, и **рвоту**. Великий Авиценна более тысячи лет назад писал о шиповнике как о целительном растении при самых различных заболеваниях, рекомендовал при шуме в голове, от **зубной боли**, при **опухолях в горле** и **воспалении миндалин**. Он считал, что шиповник **прекращает рвоту** и **успокаивает икоту**.

Факт

Шиповник — важнейшее витаминное растение России, это настоящий природный витаминный концентрат: у отдельных форм в нем присутствует до 20% (на сухой вес мякоти) аскорбиновой кислоты (витамина С). Кроме того, они богаты каротином и каротиноидами (провитамином А), в них содержатся витамины группы В, а также Е, К и РР, сахара, пектин, органические кислоты (лимонная, яблочная и другие), красящие вещества, кобальт, медь, марганец, железо и др. Причем природной аскорбиновой кислоты содержится в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимоне. Плоды шиповника используют в виде настоев, экстрактов, сиропов, пилюль, конфет, драже, вафель и желе.

В травнике Людвиг Гребера есть рецепт (от 1563 г.) применения шиповника в виде зубного порошка для **укрепления десен** при **кровоточивости**. Письменные свидетельства о лечебном применении плодов и цветков шиповника в России тоже относятся к XVI веку. В лечебнике патриаршего келейника инок Филагрия под названием «Книга, глаголемая «Прохладный вертоград» в разделе «О древесях» читаем: «О свороборинном древе (шиповнике). ...Свороборина есть лекарство..., сила ея подательна ест ко здравью всего тела человеческого и премежит вредительное естество на благо...». Российские знахари советуют напиток из шиповника сделать повседневным из-за его противоязвотных свойств.

Современная медицина тоже высоко ценит разнообразные целебные свойства шиповника. К примеру, его плоды назначают как **средство, снижающее уровень холестерина в крови** и **способствующее нормальному цветворению** (в силу наличия в них микроэлементов в сочетании с высоким содержанием аскорби-

новой кислоты). Шиповник эффективен при комплексном лечении многих заболеваний: **воспалении легких, малокровии, токсикозах, атеросклерозе, гипертонии, истощении организма, простуде, холециститах, гепатитах, различных инфекционных и желудочно-кишечных заболеваниях, поносах, камнях в почках, бронхиальной астме, болезнях крови** и других.

Как **поливитаминное средство**, шиповник входит в состав многих лекарственных форм; из его плодов изготавливают сироп, таблетки витаминов Р и С и другие препараты для профилактики и лечения гиповитаминозов. Концентрированный экстракт плодов **шиповника собачьего** (*Rosa canina*) (**холосас**) применяют при **холецистите** и **гепатите**. В Болгарии из лепестков местного шиповника выделили препарат **розопол**, обладающий **желчегонным, противоаллергическим, бактериостатическим и антисклеротическим действием**; он эффективен при лечении **воспаления желчного пузыря** (иногда даже разрушает желчные камни), **сердечно-сосудистых заболеваний, бронхиальной астмы**, различных **аллергий**. В Румынии создан препарат афтолизол, состоящий из экстракта лепестков шиповника в смеси с медом, его применяют против внутренних инфекций. В России выпускается жирорастворимый препарат шиповника каротолин, который назначают наружно в виде мазевых повязок при лечении хронических, трудно поддающихся лечению **экзем, трофических язв, нейродермита**.

Факт



Распространен шиповник майский в умеренном поясе Евразии – от Западной Европы до Восточной Сибири. В России встречается в лесной и лесостепной полосе европейской части и в Сибири в разреженных лесах, на опушках, полянах, вырубках, в оврагах, речных долинах.

Народная медицина считает, что наибольший целительный эффект при большинстве заболеваний дает применение настоя из свежих цветков шиповника, поэтому надо не упустить момент цветения и провести хотя бы 2-недельный курс лечения таким настоем. Особенно это полезно тем, кто страдает **сердечно-сосудистыми заболеваниями**. На зиму можно запастись высушенными цветками.

В плодах шиповника, собранных в средней или северной полосе страны, количество витамина С может быть в 4–5 раз больше, чем в плодах, собранных на юге, например, на Украине. Поэтому при использовании южных плодов для приготовления настоя следует удвоить или даже утроить их количество.

Рецепты народной медицины

Для **профилактики гиповитаминоза** рекомендуют настой: на 2 ч. ложки с верхом сушеных плодов 1 стакан кипятка. Настаивать 2 – 3 ч. Пить как чай 3 раза в день после еды (можно для вкуса добавить мед или сахар).

Садины, трофические язвы, пролежни, экземы, дерматиты, псориаз, трещины сосков у кормящих матерей наружно лечат маслом из семян. Можно на пораженные участки 1–2 раза в день накладывать салфетки, пропитанные каротолоном или масляным экстрактом из мякоти плодов.

При **язвенном колите** масло из семян принимают внутрь по 1 ч. ложке 2 раза в день и делают клизмы с этим маслом по 50 мл ежедневно или через

день в течение 2–4 недель. Масло из плодов шиповника: 200 г измельченных семян, сырой и сухой мякоти плодов отварить в течение 15 мин в 0,75 л растительного масла; настаивать на водяной бане 5 ч, остудить, отжать в соковыжималке, процедить. Применять по 50 мг в микроклизме на ночь в течение 10–15 дней.

При **гриппе** или **простуде** советуем отвар: на 5 ст. ложек сухих ягод 1 л холодной воды; ягоды растолочь, залить водой, кипятить 10 мин на небольшом огне; настаивать, укутав, 8–10 ч, процедить. Пить в течение суток с раннего утра по 1 стакану через каждые 2–3 ч (с медом, вареньем, сахаром). Можно заваривать погуще, но желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, иначе кислота разъедает зубы. Желательно при гриппе пить шиповник в течение недели, постепенно снижая количество приемов.

При **болях в желудке** и для улучшения его моторной функции полезен напар из листьев шиповника (как чай): 70–80 измельченных плодов залить 1 стаканом крутого кипятка и держать на малом огне 2–3 ч, ни в коем случае не давая закипеть. Температура должна держаться в около 90°C. При этом на поверхности, как в хорошем бульоне, должны появиться маслянистые круги, вытопленные из семян. Процедить от волосков (через двойной слой марли) и выпить в течение дня 2 стакана дробными порциями.

При **заболеваниях желудка** и **желчного пузыря** рекомендуют профилактический чай из лепестков шиповника: 10 г свежих или высушенных цветков заварить, как чай, 1 стаканом кипятка; настаивать 15–30 мин. Пить 3–4 раза в день по 0,5 стакана.

При **воспалениях мочевого пузыря**, а также как **возбуждающее аппетит** и **вяжущее средство** при **желудочно-кишечных заболеваниях** принимают отвар корней: 2 ст. ложки измельченных высушенных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин на небольшом огне, настаивать не меньше 2 ч, процедить. Пить 4 раза в день перед едой по 0,5 стакана.

При **параличах**, **«слабости ног»** и **ревматизме** для ванн используют отвар плодов и корней: 200 г измельченных высушенных корней шиповника варить в 3 л воды на малом огне 30–40 мин, не доводя до бурного кипения. Настаивать не менее 15 мин, процедить. Добавить в ванну (температура не должна превышать 38 °C). Принимать ванну не более 20 мин. Курс лечения – 8–10 ванн, затем рекомендуется замена на ванны с настоем из плодов и цветков можжевельника.

Как **общеукрепляющее, тонизирующее, ослабляющее развитие атеросклероза** и **повышающее сопротивление** стареющего организма средство при **инфекционных заболеваниях** и в целях профилактики полезен отвар: на 2 ст. ложки измельченных плодов 0,5 л воды. Кипятить 15 мин на малом огне, настаивать, укутав, всю ночь, процедить. Пить с медом как чай и вместо воды в течение дня. Если используется сухой шиповник, то для лучшего сохранения витамина С, измельченные

Элеутерококк

плоды просто заливают крутым кипятком и выдерживают в термосе 10–12 ч.

При **диабете** полезен отвар: на 10 измельченных плодов 1 стакан кипятка; кипятят 3–5 мин на малом огне, настаивают 4–5 ч. Процеживают и принимают 3–4 раза в день по 0,5 стакана.

При **экземах** можно прикладывать размятые листья шиповника.

При **экземах** применяют порошок: зола стеблей шиповника – 1 ст. ложка, крахмал и лycopодий – по 1 ст. ложке. Все компоненты хорошо перемешать и присыпать мокнущие места экземы.

При **запоре**, для **мочегонного действия** страдающим **заболеванием почек** рекомендуют отвар: 2 ст. ложки измельченных высушенных корней залить 250 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать не меньше 1 ч; выпить за один прием на ночь. Желательно в рацион включать персики, сливы и чернослив, как свежие, так и сушеные и консервированные.

При **гастрите** полезен настой: 20 г зрелых плодов настаивать в 400 мл кипятка в течение 3 ч; процедить, пить 2 раза в день по 50 мл. После приема настоя шиповника обязательно сполоснуть рот теплой водой: кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

При **остеомиелите** и **пародонтозе** для полоскания используют настой: 1 ст. ложку цветков залить 150 мл кипятка, настаивать 20–30 мин.

Оригинальный способ **очистения кишечника**: 100 г ягод шиповника размельчить в кофемолке и залить теплой дистиллированной водой до консистенции сметаны; настаивать 2–3 ч. Затем в кашу добавить 1 ч. ложку меда и съесть массу как отдельный прием пищи. Получилась «метла», которая прекрасно очищает кишечник. Если через некоторое время съесть фрукты или сухофрукты, размоченные в дистиллированной воде, эффект чистки увеличится! Вместо дистиллированной воды можно брать просто кипяченую, но это дает меньший эффект.

Как **тонизирующее средство** для освежения любой кожи лица полезен настой (для примочек и протирания): горсть цветков залить 0,5 л кипятка, настаивать не менее 2 ч.

Элеутерококк, или свободнаягодник

Ботаническая характеристика

Элеутерококк колючий, или свободнаягодник, – Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim. – колючий кустарник из семейства аралиевых с горизонтальными сильноветвящимися корневищами и ветвящимися стволами, высотой 1,5–2,5 м (до 4 м), покрытыми светло-серой корой и густо усаженными тонкими шипами, направленными косо вниз.

Иногда из-за колючести элеутерококк называют чертовым кустом. Листья сложные, 5-пальчатые, с длинными (до 13 см) че-

решками. Отдельные листочки, ланцетные или продолговатые, двоякопильчатые по краям длиной 6–12 см и шириной 3–7 см, заострены на верхушке, опушены по жилкам и снабжены черешочками длиной до 1,5 см.

На одном и том же кусте цветки трех типов: обоеполые, мужские и женские. Все они мелкие, пахучие, собраны в шаровидные соцветия-зонтики, которые снабжены длинными цветоносами и располагаются на концах побегов поодиночке или группами по 2–5. Чашечка зеленая, зубчатая. Лепестки венчика снаружи красновато-бурые или бледно-фиолетовые, изнутри – белые или зеленовато-белые; венчик женских цветков бывает желтоватым. Плод – черная шаровидная ягода диаметром до 1 см, с 5 крупными косточками-семенами, сильно сплюснутыми с боков. Цветет элеутерококк в июле-августе, плоды созревают в сентябре-октябре. Семена у него с недоразвитым зародышем, вследствие чего прорастают только на второй год. Размножается в основном корневищами и корневыми отпрысками; семенное размножение неэффективно.

**Факт**

Действующим веществом корневищ и корней элеутерококка являются гликозиды (элеутерозиды), но в нем содержатся также эфирное масло, смолы, камедь и другие биологически активные и полезные вещества.

Корневища с корнями заготавливают осенью или ранней весной до распускания листьев. Подземные органы растения располагаются в основном в верхних горизонтах почвы, это облегчает их выкапывание. Корневища и корни обрубает от надземных побегов, промывают, разрезают на куски длиной до 50 см и сушат при температуре 70–80 °С. Хранят в сухом месте.

**Факт**

Основное применение элеутерококка – медицинское. Однако его используют и в пищевой промышленности – из корневищ производят тонизирующие напитки, бальзамы и горькие настойки. Проявляет интерес к растению и парфюмерия.

Элеутерококк встречается только в Восточной Азии: Японии, Корее, Китае и России. У нас произрастает в южных районах Дальнего Востока: в Приморье, Приамурье, на Южном Сахалине по горным склонам и в речных долинах в подлеске широколиственных, хвойных и смешанных лесов, а также в зарослях кустарников. Предпочитает лесные участки с разреженным древостоем. Сильно разрастается за счет корневищ и образует труднопроходимые заросли на лесных пожарищах и вырубках.

Лекарственное значение**Факт**

В Корее из молодых листьев элеутерококка готовят приправу к блюдам из риса и сои. Известно также употребление листьев в качестве суррогата чая.

Целебная сила элеутерококка заключена в его корневищах и корнях, а также в листьях. В Китае ряд препаратов из элеутерококка входят в прописи при **лечении нефрита, тяжелых нервных потрясений, атеросклероза и ревматических заболеваний сердца**. Коренные жители Приморья и Приамурья издавна используют целебные свойства порошка и настоя из листьев в качестве ранозаживляющего средства, полезного при **мокнущих ранах и гнойных заболеваниях кожи**.

В современной медицинской практике приготовленные из корневищ и корней жидкий экстракт и настойки применяют в качестве заменителя дефицитных препаратов из женьшеня для **стимуляции центральной нервной системы** при физических и умственных переутомлениях. Жидкий экстракт готовят на фармацевтических производствах и продают в аптеках; применять следует только по рекомендации врача.

Элеутерококк

Элеутерококк – доступное и дешевое лекарственное сырье. Его препараты обладают тонизирующим действием на организм, повышают умственную работоспособность, уменьшают утомляемость при физической нагрузке, обладают выраженным адаптогенным действием, то есть усиливают сопротивляемость организма при инфекциях, отравлениях, облучениях. Их принимают спортсмены для улучшения физического состояния во время тренировок и соревнований.

Экстракт элеутерококка **снижает содержание холестерина**, его назначают для **лечения гипотонии**. Послеоперационный период протекает более гладко, если до операции больной принимал препараты из этого растения. Благоприятно воздействие элеутерококка на сердечно-сосудистую систему, особенно это касается людей пожилого возраста. Прием элеутерококка, особенно в профилактических целях, делает организм более устойчивым к действию рентгеновских лучей. Поэтому его применяют при **лучевой болезни**. Однако как тонизирующее средство элеутерококк желательнее принимать в холодное время года.

Факт



На Дальнем Востоке элеутерококку нашли необычное применение – его добавляют в корм курам, что приводит к повышению их яйценоскости, усиливает рост и жизнеспособность цыплят. Дают его и молодняку на зверофермах и даже пчелам на пасеках.

Установлено, что элеутерококк **способствует повышению скорости обменных процессов** в организме, **усиливает двигательную активность, аппетит, улучшает функцию яичников**. Прием препаратов элеутерококка уже в течение 2 недель приводит к улучшению самочувствия, появлению бодрости, повышению работоспособности, улучшению сна. Лечение настойкой элеутерококка в комплексной терапии легких форм диабета **способствует уменьшению сахара в крови**. У пилотов и рабочих шумных цехов прием настойки приводит к **улучшению слуха**.



Внимание

Препараты элеутерококка нельзя принимать бесконтрольно, ибо они влияют на кровяное давление и центральную нервную систему. Противопоказания – артериальная гипертония и бессонница. Следует предостеречь от использования элеутерококка для усиления половой потенции при отсутствии медицинских показаний.

Рецепты народной медицины

При **амнезии** пожилым людям рекомендуют отвар: на 50 г высушенных измельченных корней 1 л воды; кипятить в течение 15 мин на небольшом огне, охладить и процедить. Пить теплым до 4 стаканов в день, можно подсластить медом.

Настойка корней элеутерококка на водке (домашнего приготовления): на 50 г высушенных и измельченных корней 0,5 л водки; настаивают в течение недели, периодически взбалтывая. Пьют в течение месяца 2–3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ч. ложке. При **недостаточности половой функции** по рекомендации лечащего врача принимают по 40–50 капель в день.

Глава 10.3.

Лесные травы

Адамов корень, или тамус

Ботаническая характеристика

Адамов корень, или тамус обыкновенный, – *Tamus complanis* L. – многолетняя травянистая лиана из семейства диоскореиных.

Подземная часть растения представляет собой мясистый толстый клубень с отходящими от него в стороны корнями. Клубень стержневой, длиной до 1 м, снаружи темно-бурый, внутри его мякоть белая. Стеблей (вьющихся или лазающих) несколько, длина их достигает 4 м.

Листья адамова корня очередные, яйцевидные, размером 8–14 см, с глубоко сердцевидным основанием, заостренные на верхушке, голые, с хорошо выраженными дугонервными жилками, с длинными черешками. Листовая пластинка, как правило, цельная, но иногда бывают и почти 3-лопастные листья.

Факт



Тамус обыкновенный – растение средиземноморского ареала. В России произрастает только на Кавказе, преимущественно в причерноморских районах Краснодарского края, обычно в горных лесах, особенно буковых и каштановых.

Растения двудомные, то есть одни особи несут только мужские цветки, другие – только женские. Цветки мелкие, желтовато-зеленоватые, с простым 6-членным венчиковидным околоцветником, собраны в соцветия-кисти. В мужском цветке 6 тычинок, выдающихся из трубки венчика, и редуцированный пестик. В женском цветке пестик с нижней 3-гнездной завязью, тремя короткими столбиками, сросшимися в колонку, и тремя 2-раздельными рыльцами. Тычинки в женском цветке отсутствуют или представлены стаминодиями.

Цветет адамов корень с апреля до июня, плоды созревают в июле-августе.

Плод – красная почти шаровидная ягода диаметром около 1 см.

В каждой ягоде от 3 до 6 красновато- или темно-коричневых шаровидных семян диаметром около 3 мм.

Лекарственное значение

С лечебными целями используют подземную часть адамова корня, точнее его клубни. В них содержатся сапонины, дубильные вещества, полисахариды, каротиноиды, муравьиная и щавелевая кислоты. Лекарства из клубней тамуса применяют в народной медицине в качестве наружных средств для лечения **ревматизма** и **ишиаса**, а также при **выпадении волос**.



Внимание

Все части адамова корня ядовиты.

Рецепты народной медицины

Взять в равных долях свежий тертый корень тамуса, сливочное масло и мед, смешать. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке при **бронхиальной астме**.

АКОНИТ

Втирать 50 – 60 мл сока клубня тамуса в места **облысения**. После этого принимать в течение 20 мин теплую ванну (на ночь). Курс лечения 10–12 дней.

Сок клубня тамуса, смешанный с оливковым, облепиховым маслом или маслом шиповника, втирать в места **облысения**.

АКОНИТ

Ботаническая характеристика

Аконит северный, или высокий, (борец северный, или высокий) – Aconitum septentrionale Koelle (*Aconitum excelsum* Reichenb.) – высокое многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых со стержневым корнем.


Стебель прямостоячий, высотой от 60 см до 2 м, ветвистый. Листья с длинными черешками, которые, как и стебли, бархатисто опушены отстоящими волосками. Листовые пластинки крупные, шириной до 30 см, они обладают сердцевидной формой, разделены на 3–9 пальчатых, широкоромбических долей с редкими волосками.

Цветки растения грязно-фиолетовые (иногда белые), неправильные, с коническоцилиндрическим шлемом. Они собраны в верхушечное довольно рыхлое кистевидное соцветие, ветвящееся при основании. Чашечка окрашенная, венчиковидная, негусто опушенная мелкими волосками, 5-листная. Верхний чашелистик имеет форму шлема шириной до 1,5 см. Из лепестков развиты только 2, но и они превратились в нектарники с нитевидным, спирально завитым шпорцем. Тычинок в каждом цветке много, от 3 до 8 из них – с неразвитыми пыльниками, то есть стаминодии. Во всех цветках по 3 пестика с верхней завязью.

Цветет аконит северный с июня по август. Плоды созревают в июле – сентябре. Плод – многолистовка, состоящая из 3 довольно крупных листовок с многочисленными трехгранными семенами. Осыпавшиеся зрелые семена прорастают следующей весной сразу же после стаивания снега. Сеянцы развиваются очень медленно, в первый год жизни у них образуются только семядоли, лишь на второй год появляется первый настоящий лист. Проходит много лет, пока растение приобретает способность цвести и плодоносить.

Тем не менее размножается аконит северный преимущественно семенами. Специалисты подсчитали, что на одном генеративном побеге вызревает до 1 800 жизнеспособных семян. Меньшее значение имеет вегетативное размножение. Оно происходит путем партикуляции – так называют расчленение корневой системы взрослого растения на отдельные участки (партикулы), способные образовывать новые молодые растения.

Факт

 Аконит северный – евразийский вид, встречающийся почти по всей лесной зоне от Центральной Европы до Китая и Японии. В нашей стране он распространен как в европейской части, так и на Урале, в Западной и Восточной Сибири. Произрастает в широколиственных, хвойно-широколиственных и березовых лесах, на полянах, вырубках, в зарослях кустарников, лесных оврагах. Предпочитает умеренно увлажненные почвы, богатые питательными веществами. Выдерживает значительное затенение, но интенсивно цветет лишь в лесных прогалинах (так называемых «окнах») и на опушках.

Лекарственное значение

Как в корнях, так и в наземных частях аконита северного содержится значительное количество алкалоидов. Растение ядовитое, но, несмотря на это, применяется в народной медицине.

Целители различных времен и народов использовали все растение или только корни.

После выкопки корни очищают от земли, промывают в проточной воде, подсушивают на солнце и окончательно досушивают при 40–50 °С в огневых сушилках.

**Внимание**

При обращении с аконитом необходимо соблюдать осторожность, так как все части растения очень ядовиты. После прикосновения к корням следует тщательно вымыть руки. Если вы отравились, срочно обратитесь к врачу. До прихода врача больному необходимо дать рвотное, в малых дозах вино, уксус. Симптомы отравления: сильное жжение во рту, слюнотечение, тошнота, рвота, головокружение, потеря слуха, зрения, затрудненное дыхание, замедление пульса.

Разные виды аконита довольно популярны в восточноазиатских странах.

Они широко применяются в китайской медицине как болеутоляющее средство при **плевритах, невралгии, ревматических болях, раке**, а также при болезнях, сопровождающихся **судорогами**. Наружно препараты из аконита назначаются для лечения **чешуйчатого лишая**, некоторых **заболеваний кожи** и **волосистой части головы**, а также при **зудящих дерматозах**. Зная о токсичности этого растения, целители подвергают его длительной и сложной обработке: вымачивают, вываривают на пару, меняют воду, снова кипятят — словом, вряд ли несведущему человеку стоит браться за такие сложные способы приготовления лекарств.

**Это интересно**

На Руси о ядовитости аконита знали очень давно. Его называли «волчья смерть», «волчий корень», «железный шлем», «царь-зелье» и т. д.

В тибетской медицине аконит считается лекарственным средством (там используют другие виды). Прописывается в виде отваров и порошков при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хроническом энтероколите**, в составе средств, применяемых при **диабете**. Тибетские врачи порошком из аконита в смеси с другими растениями лечат **сибирскую язву, острое воспаление легких**, а отварами молодых побегов и клубней — **туберкулез желез**.

В настоящее время в медицинскую практику введен препарат **аллапинин** из аконита белоустого, который оказался физиологически активным по влиянию на ритм сокращений сердечной мышцы. Таблетки этого препарата назначают при **экстрасистолии, тахикардии** и при других **заболеваниях сердца**, сопровождающихся аритмией.

Препараты из корней аконита применяются как народное болеутоляющее средство в виде настоек и мазей при **невралгии, ревматизме, простуде** и других заболеваниях.

В народе используют это растение как **средство против тараканов**.

Рецепты народной медицины

При лечении **ревматизма** можно порекомендовать настойку для втираний. Залить 100 г корней аконита 1 л водки или 1 л 60%-ного аптекарского спирта и поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она готова к употреблению: по 1 ст. ложке втирать в больные места. Если болят обе руки и ноги, следует соблюдать очередность втираний: 1-й день – втирание настойки в правую руку; 2-й день – втирание в левую руку; 3-й день – втирание в правую ногу; 4-й день втирание в левую ногу, и т. д. Страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется использовать для втираний не более 1 ч. ложки настойки. Настойку следует втирать досуха, место втирания обязательно обернуть фланелью, а поверх нее – шерстяной тканью. Втирание лучше делать на ночь, утром повязки снять. Через 2 ч после этого следует намочить тряпку в холодной воде и, крепко выжав, обтереть ею втираемые места. Делать это надо быстро.

Астроботаника

По Седиру, аконит управляется Сатурном и является целебным для людей, родившихся под знаком Козе-рога.

Внимание

Сразу после втираний обязательно (!) следует вымыть руки с мылом и щеткой.

Бадан

Ботаническая характеристика

Бадан толстолистный – *Bergenia crassifolia* L. Fritsch – многолетнее травянистое зимнезеленое растение из семейства камнеломковых с длинным толстым ползучим ветвистым корневищем.

Листья собраны в густую розетку, имеют довольно длинные черешки и кожистые широкоэллиптические или почти округлые пластинки длиной 10–20 см и шириной 9–17 см, с крупными тупыми зубцами по краям. Листья мясистые, темно-зеленые, к осени краснеющие, но не отмирающие – они уходят под снег живыми, весной продолжают функционировать. Безлистные цветonoсные стебли толстые, заканчиваются метельчатым соцветием, имеют высоту 15–50 см.

Факт

Бадан толстолистный – азиатское растение. В России встречается в горах Южной Сибири. Особенно широко распространен в горах Прибайкалья, на Западном Саяне и на Алтае.

Цветки бадана с двойным 5-членным околоцветником. Чашечка зеленая, колокольчатая, до половины рассеченная на 5 долей. Венчик из 5 сиренево-розовых лепестков длиной 10–12 мм и шириной 6–8 мм. Тычинок 10. Пестик с полунижней завязью, 2 столбиками и почковидными рыльцами. Цветет в мае – июле. Плоды созревают в июле-августе. Плод – эллипсоидальная 2-гнездная коробочка с многочисленными темно-бурыми или почти черными семенами. В одном соцветии (иными словами, на одном цветonoсном побеге) образуется до 250 жизнеспособных семян.

Астроботаника

По Седиру, бадан управляется Сатурном, правящей планетой в Козероге и Водолее.

Несмотря на обильное плодоношение и рассеивание огромного количества семян с высокой всхожестью, размножается бадан толстолистный в основном вегетативным путем, с помощью корневищ.

Бадан — зимнезеленое растение. Это значит, что его листья осенью не отмирают, а уходят в зиму, сохранив в исправности фотосинтезирующий аппарат. Весной они сразу же после выхода из-под снежного покрова возобновляют жизнедеятельность, а отмирают лишь через 2–3 недели после цветения растения, когда начинают появляться молодые листья новой генерации. В Бурятии местное население такие перезимовавшие листья называют «черными». Считается, что они более целебны, чем молодые.

Бадан — настоящее горное растение, распространенное на высоте от 600 до 2 700 м над уровнем моря в пределах лесного, субальпийского и альпийского поясов. Наибольшие заросли его отмечаются на высоте от 1000 до 1700 м. Растет преимущественно на каменисто-щебнистом субстрате в лесных и кустарниковых сообществах: темнохвойных и смешанных лесах, редколесьях, субальпийских кустарничково-моховых и таежных зеленомошно-кустарничковых ассоциациях. Обычен на осыпях, каменистых россыпях, скалах, в долинах горных речек и ручьев. Местами образует сплошные заросли, при этом листья полностью покрывают поверхность почвы.

Корневища бадана лишь слегка погружены в почву, большая часть их размещена на поверхности. Это значительно упрощает заготовку сырья. Корневища легко выдираются руками, необходимости в использовании шанцевого инструмента обычно не возникает. Поскольку основной терапевтический эффект обеспечивают дубильные вещества, а их содержание остается высоким в течение всего года, заготавливать сырье можно круглый год. Фактически заготовку ведут в теплый период — летом и осенью. Корневища очищают от корней и приставших к ним частиц почвы, песка, мелких камушков и затем сушат. Листья бадана в отличие от корневищ собирают лишь весной и ранним летом до начала цветения растений либо поздней осенью. В первом случае сырьем служат перезимовавшие листья, во втором — листья текущего года, но уже не молодые.

Заготавливая корневища бадана, следует помнить, что восстановление растений происходит только через 20–50 лет. Поэтому при заготовках надо оставлять для размножения не менее 25% полноценных растений, а повторный сбор на этом же месте производить через 20–25 лет. Листья с одного растения можно собирать с периодичностью 3–5 лет.

Факт

Корневища и листья бадана богаты танинами, поэтому служат сырьем для производства дубильных экстрактов высокого качества. Эти экстракты пригодны для дубления любых сортов кожи, но особенно ценятся при выделке подошвенной кожи. Как дубильное растение бадан даже выращивают на плантациях.

Лекарственное значение

Лекарственное значение у бадана имеют корневища и листья. В них содержатся дубильные вещества, фенолгликозид арбутин, смолы, эфирное масло. В перезимовавших листьях обнаружено до 27% дубильных веществ, более 19% арбутина, 1–2% флавоноидов.

Лекарства из бадана обладают **противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим действием**. Они понижают **кровяное давление**, ускоряют **частоту сердечных сокращений**,

Бадан

укрепляют **стенки кровеносных сосудов**, улучшают **общее состояние организма**, увеличивают физическую **работоспособность человека**. Есть экспериментальные данные о **противоопухолевых** и **противорадиационных свойствах** бадана – спиртовые экстракты из корневищ и листьев тормозили на 40–50% рост опухолей и способствовали выживанию облученных лабораторных животных.

Из листьев и корневищ бадана выделен галеновый препарат, обладающий **противораковой активностью**.

В последние годы из перезимовавших («черных») листьев растения изготавливают сухой экстракт, обладающий **адаптогенным, иммуностимулирующим, антистрессорным, противобактериальными свойствами**. Целебный эффект определяют содержащиеся в экстракте флавоноиды, арбутин, дубильные вещества, фенолкарбоновые кислоты.

В медицине используют преимущественно вяжущие свойства бадана – отвар из него назначают внутрь при **поносах** самого различного происхождения, в том числе при **дизентерии** и **энтероколитах**. Еще шире его используют в качестве наружного средства: полощут рот при **воспалении ротовой полости** или **десен**, делают спринцевания при **эрозии шейки матки** и т. д. В гинекологии лекарствами из бадана останавливают **маточные кровотечения**, нормализуют **обильные менструации**, лечат **воспаления детородных органов, фибромы**.

Тибетская медицина использует бадан при **туберкулезе легких, болезнях почек**, связанных с ушибами, **суставном ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях**.

Монгольская народная медицина рекомендует бадан при **тошноте** и **рвоте**.

Народные целители Сибири используют настои и отвары корневищ как **кровоостанавливающее, дезинфицирующее и противолихорадочное средство**. Сами же корневища можно употреблять в пищу как добавку к мясу, в супы и салаты. Порошком из сухих корней посыпают **раны** и **язвы** для ускорения их заживления.

Народная медицина широко применяет и листья как хорошее средство от **поносов** и лихорадки, а также как заменитель чая. В Горном Алтае чай из старых листьев растения рекомендуют в качестве полоскания при **зубной боли**.

Экстракт из листьев обладает действием, стимулирующим работоспособность организма.

Исследованиями подтверждено, что добавление порошка корневищ к бариевой взвеси при рентгеноскопии толстой кишки способствует снятию **спазмов** и улучшению состояния больных.

Рецепты народной медицины

В домашних условиях при **поносах** делают жидкий экстракт или отвар из сырья бадана. Для приготовления экстракта 3 ст. ложки измельченного сы-

Факт



Экстрактом из корневищ бадана раньше пропитывали брезент и рыболовные сети, что продлевало срок их службы в 1,5–2 раза. Этот экстракт имеет славу стойкого красителя в черный и коричневый тона. Имеет бадан и пищевое значение. Буряты, монголы, русские сибиряки употребляют в качестве суррогата чая перезимовавшие листья бадана, которые называют «черными». В голодные годы в пищу использовали корневища, богатые крахмалом. Правда, их нужно долго вымачивать, чтобы избавиться хотя бы от части дубильных веществ, придающих корневищам горький вкус.

рья заливают 1 стаканом кипятка и кипятят до выпаривания половины жидкости. Оставшуюся жидкость отфильтровывают от остатков сырья и принимают внутрь по 25–30 капель 2–3 раза в день.

Для спринцеваний при **воспалении влагалища** рекомендуют пользоваться раствором 1 ст. ложки жидкого экстракта бадана в 1 л теплой кипяченой воды или отваром корневищ растения. Спринцевания делаются ежедневно в течение 2–3 нед.

Одну столовую ложку измельченных корневищ заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, отжимают. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **обильных менструациях, кровотечениях после выкидыша, эрозиях шейки матки и белях**.

При **колитах, энтероколитах** и других **неинфекционных желудочно-кишечных расстройствах** принимать отвар по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При **воспалении слизистых оболочек рта** и **десен** рекомендуется полоскание крепким отваром. Две столовые ложки корневищ залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настоем используют для полоскания перед приемом пищи и после него.

При **суставном ревматизме** и **ревматических артритах** народная медицина рекомендует отвар корней. Одну столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 20 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Несколько листьев растения заливают кипятком, настаивают 30 мин, процеживают. Пьют вместо воды. Доза заварки не ограничивается, в чай по вкусу добавляют мед или сахар. Бадановый чай считается отличным жаждоутоляющим напитком, оказывающим **общеукрепляющее действие**.

Баранец

Ботаническая характеристика

Баранец обыкновенный, или плаун-баранец, – *Hyperzia selago* L. Bernh. ex Schrank et C. Mart. (*Lycopodium selago* L.) – многолетнее вечнозеленое травянистое растение из семейства баранцевых, из класса плауновых.

Стебли прямостоячие или восходящие высотой от 5 до 25 см, вильчато-ветвящиеся, густо облиственные. Листья линейно-ланцетные, мелкие, длиной до 9 мм и шириной 1–1,5 мм, жесткие, сидячие.

В пазухах верхних и средних листьев баранца нередко образуются специализированные выводковые почки, легко опадающие и дающие начало новым особям. В пазухах тех же верхних и средних листьев располагаются и органы полового размножения – шаровидные, на коротких ножках спорангии, в которых развиваются споры. Зрелые споры очень мелкие, разлетаются в апреле – июле.

Лекарственное значение



Факт

Помимо использования в медицине плаун баранец применяется и в красильном деле. Его надземными побегами можно окрашивать шерсть в желтые тона.



Факт

Ареал баранца занимает большую площадь в умеренном и холодном поясах Северного полушария. В нашей стране он распространен в лесной и тундровой зонах от западных пределов России до Дальнего Востока. Растет в моховом покрове хвойных (чаще еловых) лесов, а также в тундровых сообществах и субальпийских фитоценозах. Образует куртины сплошных зарослей.



Внимание

Для лечебных целей заготавливают надземную часть (траву) баранца в течение всего вегетационного сезона. Сушат заготовленное сырье любым доступным способом.

В некоторых районах баранец достаточно распространен, но в большинстве мест он большая редкость. Конечно, в таких областях ни о каких заготовках сырья не может быть и речи, так как растение восстанавливается после них очень медленно. Не менее 10% побегов нужно оставлять в неприкосновенности, а повторную заготовку сырья на тех же зарослях можно проводить не ранее чем через 6–10 лет.

В надземной части (траве) баранца содержится до 1,1% алкалоидов (ликопедин, акрифолин и др.), флавоноид кверцитин, различные микроэлементы.

Баранец издавна используют в народной медицине как успокаивающее при **нервных расстройствах**, а также как **болеутоляющее, abortивное, слабительное, рвотное, противоглистное средство**. Однако из-за токсичности лекарствами из этого растения самостоятельно лучше не пользоваться. В народной медицине известны рецепты использования баранца для наружного применения в лечении **псориаза** и других **заболеваний кожного покрова**.

Большую известность плаун-баранец получил как средство избавления от **хронического алкоголизма** и как **средство от курения**. Лечение проводится обычно в стационарных условиях врачами-наркологами по специальной методике. Под действием отвара травы баранца у больных вырабатывается стойкий рвотный рефлекс на прием спиртных напитков и курение табака, таким образом создается отвращение к алкоголю и табаку. Отвар травы баранца по праву считается радикальным средством лечения хронического алкоголизма.

Растение ядовито, поэтому всякое лечение его препаратами требует особой осторожности и возможно лишь при строгом медицинском контроле.

Рецепты народной медицины

Чтобы **сформировать отвращение к алкоголю**, используют отвар баранца: 10 г измельченной травы кипятят на слабом огне в 1 стакане воды в течение 15 мин, после остывания фильтруют, отжимают растительные остатки и вытяжку доводят водой до 200 мл (так как часть воды выкипает, а часть остается в траве). Принимая по 80–100 мл свежего отвара, через 3–15 мин нужно выпивать немного алкогольного напитка, причем одновременно нюхать этот напиток. Рвотная реакция наступает через 10–15 мин. Некоторые специалисты предлагают заменять отвар баранца таблетками из него.

Приготовить отвар из травы плауна-баранца: 1 ст. ложку травы заварить в 1 стакане кипятка и, накрыв, оставить на 10 мин (можно хранить в

холодильнике 2 суток). Добавлять в принимаемый алкоголь. Он приобретает неприятный привкус и может вызвать рвоту.



Внимание

Передозировка может быть смертельной. Безопасными дозами считаются: 2 ст. ложки отвара на 0,5 л водки, 1 ст. ложка на 1 л вина, 1 ч. ложка на бутылку пива.

При **спазме сфинктера** (кольцевидной мышцы) **заднепроходного отверстия** можно использовать домашнее средство – приложить подушку из плауна-баранца. Из натуральной ткани, например из старой простыни, делают маленькую подушечку, наполняют ее 100–200 г травы, слегка увлажняют кипяченой водой комнатной температуры и прикладывают непосредственно к заднепроходному отверстию.

Если **спазмы желудка** возникают неоднократно и им не сопутствуют никакие другие симптомы, избавиться от них довольно просто. Достаточно немного покоя, теплого и влажного компресса из баранца и травяного чая. Компресс из плауна-баранца – 100–200 г сухой травы засыпают в подушечку, сшитую из кусочка старой простыни, и прикладывают ее к желудку.



Внимание

Лечение баранцом следует проводить под наблюдением врача, так как есть противопоказания для его приема: тяжелые заболевания сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, грыжа, геморроидальные кровотечения, возраст более 60 лет, беременность. В этих случаях лечение возможно только малыми дозами. Даже сравнительно здоровые люди нуждаются во врачебном контроле, поскольку препараты баранца обладают токсичностью.

Бессмертник, или цмин

Ботаническая характеристика

Бессмертник, или цмин песчаный, – *Helichrysum arenarium* L. Moench – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, образующее плотные дерновинки.

Стебли прямостоячие или восходящие, высотой до 30 см, неветвящиеся, заканчиваются общим щитковидным соцветием. Кроме генеративных побегов развиты более короткие вегетативные побеги. Листья очередные; нижние – ланцетные или лопатчато-линейные, с короткими черешками; верхние – ланцетно-линейные или линейные, сидячие. Стебли, листья и обертки соцветий войлочно-опушенные, отчего имеют седоватую окраску.

Соцветия бессмертника – мелкие шаровидные или яйцевидные корзинки, собранные по 10–30 в щитки. Обертка черепитчатая, ее листочки сухие, желтые или оранжевые. Цветки мелкие, трубчатые, лимонно-желтые или оранжевые, обоеполые, иногда краевые цветки бывают женскими. Плоды – продолговатые коричневые семечки длиной до 1,2 мм, покрытые мелкими железками, с хо-

Бессмертник

Факт



Распространен цмин на значительной территории Евразии. В нашей стране встречается в Средней полосе и южных районах Европейской России и Сибири. Предпочитает местообитания с песчаными почвами. Обычен в сосновых естественных лесах и посадках, на опушках, встречается на остепненных лугах, в степях, на меловых и каменистых обнажениях, дюнах.

Лекарственное значение

Факт



Бессмертник декоративен, пригоден для сухих букетов. В недалеком прошлом его надземными побегами красили ткани в желтый цвет. Цмин обладает инсектицидными свойствами, поэтому его используют для предохранения одежды и других вещей от моли.

холком из мягких желтоватых или белых зазубренных волосков. Цветет с мая до сентября, плоды созревают в июле – сентябре.

В лечебных целях собирают развившиеся, но еще не распустившиеся полностью корзинки бессмертника. Их ощипывают вручную или срезают ножницами у самого основания, стараясь, чтобы отрезок стебля, попадающий в сырье, был не длиннее 1 см. Сушат на чердаках, в сараях, жилых помещениях, расстелив тонким слоем на чистой подстилке. Не следует пересушивать сырье, чтобы корзинки не рассыпались на отдельные цветки.

Высушенные соцветия следует хранить в плотной упаковке в сухом темном месте не более 3 лет.

Медицинское употребление имеют соцветия цмина. В них содержатся флавоноиды (до 0,25%), сапонины, эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, витамин К, дубильные и красящие вещества, соли натрия, калия, кальция, железа, марганца.

Бессмертник – проверенное веками желчегонное растение, имеющее массовое применение в отечественной и зарубежной медицине. Лекарства из него значительно увеличивают *отделение желчи*, усиливают *секрецию поджелудочной железы* и *желудочных желез*, оказывают *мочегонное действие*. Отвар из соцветий цмина, а также сухой экстракт из них, выпускаемый фармацевтическими предприятиями, чаще всего назначают при *острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей: гепатитах, холециститах* и т. п.

Промышленностью производится препарат желчегонного действия *фламин*. Это сухой концентрат из растений, обладающий свойствами увеличивать *желчеотделение*, разжижать *желчь*, уменьшать *концентрацию желчных кислот* и *содержание билирубина и холестерина в крови*, усиливать *тонус желчного пузыря*, стимулировать *секреторную функцию желудка и поджелудочной железы*. Фламин назначается по 1 таблетке 3 раза в день за 30 мин до еды, запивать его нужно теплой водой. Курс лечения продолжается 10–40 дней.

Экстракт бессмертника сухой – гранулирован порциями из соцветий по 1 г, принимать 3 раза в день. Из соцветий бессмертника получена мазь *аренарин* с антимикробной и ранозаживляющей активностью, применяемая при лечении *термических и химических ожогов глаз, эрозиях и язвах роговицы* различного происхождения.

В народной медицине бессмертник давно ценится за его незаурядные лечебные свойства. О нем вспоминают при *желтухе, водянке, циррозах печени, почечнокаменной болезни, простуде, бронхите, белых, аскаридозе, кожных заболеваниях* (например *лишайях*), *плохой работе желудка и поджелудочной железы*. Отвары, настои бессмертника усиливают *желчеотделение* и *отток желчи*, способствуют *вымыванию песка и мелких камней из печени и почек*.

Следует лишь помнить, что собирать цмин нужно не позднее двух недель после начала цветения. При более позднем сборе его биологическая активность падает, да и цветки при сушке рассыпаются в труху.

Большой знаток народной медицины М. А. Носаль в своих наблюдениях отметил: «Напаром из цмина я пользовал желтушных больных. У некоторых из них после приема чая желтуха проходила в 5 дней».



Внимание

Бессмертник слаботоксичен и обладает кумулятивными свойствами, поэтому его не рекомендуется принимать более трех месяцев подряд. Кроме того, при частом обращении к цмину лечебный эффект резко ослабевает, а в печени могут возникнуть застойные явления.

Рецепты народной медицины

При **заболеваниях печени** отвар готовят из расчета 2–3 ч. ложки измельченных соцветий на 1 стакан воды. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 нед. Менее концентрированные отвары пьют по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день в течение 3–4 недель.

Хорошо действует при **болезнях печени** отвар, приготовленный следующим образом: 2 ч. ложки соцветий залить 200 мл воды и кипятить на слабом огне 1 ч. Принимать по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. В скором времени печеночную боль снимает.

При лечении **желтухи** принимать до еды растертые в порошок соцветия бессмертника по щепотке 3 раза в день, запивая отваром корней хмеля (1 ст. ложка измельченных корней на 300 мл холодной воды, настаивать ночь, утром прокипятить 5 мин). Достигается быстрый и поразительный эффект.

Взять 10 г бессмертника, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 30–40 мин, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды при **пониженном артериальном давлении**.



Внимание

Нельзя применять при заболеваниях почек.

Если беспокоит **гастрит (с нормальной кислотностью)**, приготовьте отвар из соцветий бессмертника (10 г на 250 мл воды). Пить в теплом виде по полстакана 2–3 раза в день до еды.

Одну столовую ложку бессмертника залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать 2 ч, сцедить. Делать ванночки и тампоны при **геморрое** и **трещинах прямой кишки**. Это средство ускоряет свертывание крови.

Будра

Будра плющевидная — *Glechoma hederacea* L. — многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных.

Ботаническая характеристика



Это интересно

Будра плещевидная широко распространена во многих регионах Европы и Азии, занесена в Северную Америку. В России это обычное растение почти во всех областях (на востоке страны она считается заносной, но полностью акклиматизировалась и не является редкостью). В дубравах лесостепной и степной полосы Европейской России произрастает форма будры с более крупными листьями и цветками. Ее нередко рассматривают в качестве самостоятельного вида – **будра жестковолосистая** (*Glechoma hirsuta* Waldst. et Kit.).

Растет будра на лугах, в лесах, зарослях кустарников, по опушкам, на пустырях, по берегам водоемов, у дорог, в населенных пунктах, садах, на межах, паровых полях и залежах. Разрастается на вырубках.

Надземные побеги, на которых размещены цветки, приподнимаются на высоту от 10 до 50 см. Кроме цветоносных побегов растение снабжено вегетативными, ползучими, которые распластаны по почве и укореняются в узлах. Они обеспечивают вегетативное размножение растения. Стебли четырехгранные, опушенные.

Листья супротивные, по краям крупногородчатые или городчато-зубчатые, опушенные. Нижние листья округло-почковидные, с длинными черешками; верхние – округло-сердцевидные, с короткими черешками или сидячие.

Цветки неправильные длиной 10–18 мм, расположены пучками в пазухах верхних листьев. Чашечка серовато-зеленая, волосистая, с 5 зубцами, заканчивающимися шиловидным остроконечием. Венчик синевато-лиловый или голубой (иногда белый), в 2–3 раза длиннее чашечки, двугубый, верхняя губа 2-лопастная, нижняя имеет 3 лопасти. Тычинок 4. Пестик с верхней 4-раздельной завязью и 2-лопастным рыльцем. Опыляется насекомыми.

Цветет с апреля до августа. Соответственно и плоды созревают в разное время, начиная с июня. Плод сухой, при созревании распадается на 4 орешка. Размножается как семенами, так и за счет «расползания» вегетативных побегов.

Лекарственное значение

Будра – растение, признанное народной медициной. Для приготовления лекарств используют надземную часть растения. Сбирать ее нужно во время цветения (в мае – июле), сушить быстро в тени, хранить в закрытых коробках или банках. Будра содержит сапонины, дубильные и горькие вещества, смолы, эфирное масло.

В связи с наличием эфирного масла будра раньше использовалась в медицине для улучшения вкуса и запаха лекарств.

Настой и отвар травы оказывают тонизирующее действие на гладкую мускулатуру кишечного тракта. Их пьют для возбуждения **аппетита**, улучшения **пищеварения**, а также как болеутоляющее средство при **болях в желудке** и **кишечнике**. Кроме того, эти лекарства обладают отхаркивающим, противовоспалительным и антисептическим действием, поэтому применяются для лечения **острых воспалений верхних дыхательных путей**, сопровождающихся сильным **кашлем**.



Факт

Будра – медоносное растение, активно посещаемое домашними пчелами, особенно в весенний период.

Будра широко применялась в народной медицине, в частности при лечении **хронических катаров, бронхиальной астмы, туберкулеза легких, болезней почек, печени (желтухи, опухолей), простудных заболеваний, подагры**.

В деревнях и сегодня можно увидеть, как старые люди, знающие толк в травах, принимают порошок сухих листьев будры по щепотке 3–4 раза в день.

Рецепты народной медицины

Одна чайная ложка свежей травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана теплого настоя 2–3 раза в день при **простуде, бронхиальной астме**.

В немецкой народной медицине такой настой употребляют для компрессов при **подагре**.

Для страдающих **бронхиальной астмой** полезна настойка из будры (на 15 г травы взять 100 мл спирта или 1 стакан кипятка). Принимать настойку по 15 капель 3 раза в день.

Не менее полезна будра при **болезнях печени и желчного пузыря**. Известны случаи, когда всего за неделю будра изгоняла желтуху. Одну чайную ложку травы будры заваривают 1 стаканом кипятка и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Еще эффективнее при лечении желтухи применение свежего сока будры, смешанного с медовой водой (мед пускают в кипяченой воде до приторной сладости, в равной пропорции соединяют с соком будры): по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день.



Внимание

Превышать дозу не следует, будра может вызвать нежелательные побочные явления (тошноту, головную боль).

В народной медицине Болгарии будра известна как **аппетитное** и **желудочное болеутоляющее средство**, а также как смягчительное при **заболеваниях дыхательных путей, мочегонное**, выводящее **камни из почек и мочевого пузыря**; ее применяют и при **раке печени, заболеваниях щитовидной железы, как противоожоговое и противоглистное средство**. Для приема внутрь обычно готовят настой из расчета на один день: 1 ч. ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать на водяной бане 15 мин, охлаждать при комнатной температуре 45 мин, процедить; принимать по 1/4 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.



Это интересно

Травой будры на Руси не только лечили болезни. Ей приписывали магические свойства. В народе будру называли также сороканедужная, подбирауха, плющик, котовник, собачья мята, расходник, кротовник.

Чай из листьев будры (неполная чайная ложка на 1 стакан кипятка) полезен при **воспалении дыхательных путей**. Он тонизирует организм и хорошо восстанавливает силы.

Будра обладает **противоспазматическим** и **мочегонным действием**, прекрасно подходит для снятия приступов **мочекаменной болезни**. Одну чайную ложку с верхом будры заливаем 1 стаканом кипятка и после полуминутного настаивания процеживаем. Принимаем внутрь 3 раза в день по 1 стакану.



Это интересно

«Трава ряска растет кустиками, маленка, синенка, по земли тянеца. Ту траву положить жене спящей, и она все выскажет, с кем была, что говорила или зло мыслила, а положить надобно в сих числах: в 19, 20, 25». (Старинный травник)

В виде водного отвара будра применяется при **гонорее** и **болях у рожениц**. Одну столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Наружно настой или отвар будры применяют для ванн и компрессов при **воспалениях суставов, ломоте, опухлях, вывихах и переломах костей, судорогах конечностей, золотухе** у детей, **кожных язвах и ранах, гнойничковых высыпаниях**. Отвар готовят концентрированным – 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды. Продолжитель-

Вероника дубравная

ность варки – 15–20 мин. Такое же действие оказывают хорошо измельченные (до порошка) листья, смешанные с небольшим количеством растительного масла или воды.

Втирают настойку травы на уксусе в пораженные **чесоточным клещом** участки кожи 2 раза в день.

При **воспалении легких** и **плеврите** можно воспользоваться настоем травы будры: 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Принимать дробными порциями 4 раза в день до еды.

Свежий сок растения закапывают в нос (1–2 капли) при **головной боли**.

Вероника дубравная

Ботаническая характеристика

Факт

Вероника дубравная – растение с обширным ареалом, протянувшимся от Западной Европы через всю Северную Азию до Восточной Сибири. На Дальнем Востоке вероника дубравная известна как заносное растение. В России это обычнейшее растение практически во всех областях европейской части, а также в Южной Сибири.

Встречается на лугах (особенно суходольных), полянах, опушках, вырубках, в зарослях кустарников, лесах, на межах, полях, молодых залежах, в поселках, на насыпях железных дорог.

Вероника дубравная – *Veronica chamaedrys* L. – многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых с тонким ползучим ветвистым корневищем.

Стебли восходящие, высотой 10–45 см, двурядно опушенные мягкими волосками, в верхней части нередко ветвистые. Нижняя часть их распростерта по почве, укореняющаяся. Листья супротивные, округло-яйцевидные, морщинистые, опушенные, по краю зубчатые или городчатые, сидячие.

Цветки снабжены цветоножками, собраны в малоцветковые кисти, выходящие из пазух 2–4 верхних листьев. Чашечка зеленая, 4-раздельная. Венчик обычно ярко-голубой, реже синий или фиолетовый, еще реже почти белый, колесовидный, с 4-раздельным отгибом диаметром 1–1,5 см. Тычинок 2. Пестик с верхней 2-гнездной завязью и длинным столбиком. Опыляется насекомыми.

Цветет вероника дубравная с апреля до августа. Естественно, и плоды созревают неодновременно, на многих особях спелые семена бывают уже в июне. Плод – трехгранная коробочка с многочисленными яйцевидными семенами бурого цвета.

Лекарственное значение

В научной медицине вероника дубравная применения не нашла. С лечебными целями она используется только в народной медицине, и в основном в смесях с другими целебными растениями.

Воспаление почек и **мочевыводящих путей** лечат различными сборами. Вероника дубравная используется также при лечении **мочекаменной болезни, бессоннице**.

Рецепты народной медицины

Соцветия календулы, трава зверобоя, толокнянки, вероники, лист груши, соцветия арники, можжевельник, корень стальника (все берется в равных частях). Одну чайную ложку смеси заливают 1 стаканом холодной воды и доводят до кипения. Настаивают, пьют 3 раза в день при не-

Факт

Вероника дубравная – медоносное растение.

фрите, готовя каждый раз свежий отвар. Можно подсластить ложкой меда, чтобы уменьшить довольно неприятный вкус.

Трава: вероники, дрока, спорыша, приворота, листья березы – по 15 г. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать 2–3 стакана в день при **нефрите**.

Трава: вероники, горца, приворота – по 30 г. Одну столовую ложку смеси настаивать в 1 стакане холодной воды в течение 6 часов. Затем кипятить 15 мин. Принимать 1 стакан настоя по утрам при **хроническом нефрите**.

Трава вероники, листья: Melissa, шалфей, плюща, мать-и-мачехи – по 20 г. Готовится как и предыдущий сбор. Принимать 1–2 стакана в день для улучшения обмена при **почечно- и желчнокаменных болезнях**.

Астроботаника

Согласно Пиобу, вероника управляется Марсом.

При **бессоннице** рекомендуется отвар, приготовленный из травы вероники, хвоща полевого и чабреца – все по 2 части; травы синюхи голубой, донника лекарственного, веток багульника, шишкоягод можжевельника – по 1 части. Одну столовую ложку измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка, после настаивания процедить. Принимать в теплом виде на ночь.

Одну чайную ложку с верхом травы вероники залить 1 стаканом кипятка и после полуминутного настаивания процедить. Рекомендуется пить при **избытке желудочной слизи** от 2 до 3 стаканов ежедневно.

Вероника лекарственная**Ботаническая характеристика**

Вероника лекарственная – *Veronica officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых с ползучими укореняющимися побегами длиной до 50 см.

Листья супротивные, овальные, длиной 1,5–4 см и шириной 1–2 см, опушенные, по краям пильчатые или городчатые, с короткими черешками.

Цветки неправильные, собраны в многоцветковые кисти, выходящие из пазух верхних листьев. Чашечка зеленая, 4-раздельная. Венчик бледно-лиловый или голубоватый с темными жилками, реже беловатый с сиреневыми жилками, из 4 лепестков, неодинаковых по форме и размерам. Тычинок 2. Пестик с верхней 2-гнездной завязью и длинным столбиком. Опыляется насекомыми.

Цветет вероника лекарственная с июня до осени, поэтому и плоды созревают не одновременно, начиная с июля. Плод – железисто-опушенная сплюснутая коробочка с многочисленными семенами.

Лекарственное значение

Несмотря на многообещающее название, вероника лекарственная используется только в народной медицине, наукой какие-либо выдающиеся целебные свойства у этого растения не выявлены. Народные лекари используют для лечения надземную часть вероники (траву). В ней содержатся каротин (провита-

Вероника лекарственная

мин А), аскорбиновая кислота (витамин С), горечи, гликозиды, эфирное масло, дубильные вещества.

Благодаря антимикробным, фунгицидным (замедляющим рост и деление грибов), кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствам траву вероники довольно широко применяют для наружного лечения **ран** и **кожных заболеваний**. При **нагноившихся ранах** и **язвах, угрях** и **гнойных, зудящих сыпях**, а также при **грибковых поражениях кожи**, при **потливости ног** из настоя травы делают ванночки, промывания, ставят компрессы, примочки. К **гнойным ранам** и **язвам** прикладывают хорошо измельченные листья.

Веронику используют в гомеопатии как хорошее **желчегонное средство**, включают в состав грудного чая.

Это старейшее народное средство. Употребление вероники лекарственной прежде было очень широким. Она использовалась при **заболеваниях печени, почек, селезенки**, при **женских болезнях**, при **туберкулезе, диабете, раке**. Теперь растение применяется в основном при **простудных заболеваниях** дыхательных путей и **бронхиальной астме**. Растению свойственно **противосудорожное, болеутоляющее, противовоспалительное, отхаркивающее действие**.

Обычно из травы вероники делают настой. Содержание горечи и дубильных веществ позволяет использовать веронику лекарственную для возбуждения **аппетита** и улучшения **пищеварения**, особенно при **желудочно-кишечных заболеваниях**, сопровождающихся **поносом, гастритах с пониженной кислотностью**.

Веронике лекарственной, по уверениям некоторых народных целителей, присуще успокаивающее действие, чем объясняется назначение лекарств из нее при **повышенной нервной возбудимости** (особенно при **климаксе**), **бессоннице, головных болях**. Ее назначают и как кровоостанавливающее при различных **внутренних и наружных кровотечениях**.

Укусы змей, ядовитых пауков можно облегчить, если сухую или свежую траву распарить, привязать к ранке, а также попить отвар из нее.

О настое из вероники в «Домострое» говорится следующее:

«Тот настой принимают утром на пустой желудок и омываются им; в малый сосуд деревянный со множеством дырок кладем (а был бы сосуд с небольшое яблоко), и этот сосуд во время морового поветрия носим с собою в руках и запах вдыхаем почаще, идя, мажем запястья рук и голову, сохраняясь этим от зараженного воздуха. А кто тот настой внутрь принимает по шесть золотников или тем настоем горло полощет, у того всякая горловая болезнь выходит и все заживляет, нечистую кровь из тела всего и боль изнутри, из головы болезнь истребит и изгонит, ибо от тех нечистот при излишнем жаре крови различные язвы на теле появляются, — тем самым внутреннюю жажду поташает и язвы снимает; и тем еще помогает, кто лежит в беспамятстве; и свободу в груди создаст, и облегчает от кашля, и вернет языку речь, и боль отведет из легких, и язвы заживляет и закупорку вен, и желтизну тела снимет, и легко мочу

Факт



Вероника лекарственная — европейско-западноазиатский вид. В России встречается почти во всех областях европейской части и на Кавказе, где поднимается до субальпийского пояса.

Основные местообитания этого растения — леса, преимущественно хвойные. Особенно много вероники лекарственной в некоторых типах сосняков. Кроме того, она растет на лугах, полянах, опушках, вырубках, в лесных оврагах.

испускает. Тот же настой, если часто голову им мочить и виски, себя покажет и будет полезным, голову и мозг укрепляет, языку возвращает речь, да и прочие члены тела здоровы станут. Этот же настой или саму траву, на воздухе высушив, истолки и храни для лечения названных всех недугов в течение двадцати или тридцати лет».

Рецепты народной медицины

Две столовые ложки травы заливают в термосе 2 стаканами кипятка, настаивают, выпивают в 3–4 приема за 20 мин до еды при **гастрите с пониженной кислотностью, желудочно-кишечных расстройствах**.

Во Франции растение популярно при лечении **нарушений работы кишечника**. Одну чайную ложку с верхом травы заливают 1 стаканом кипятка и оставляют на полминуты для настаивания. Процеживают и пьют не менее 1 стакана в день.

Из-за мочегонных свойств настой вероники показан при **заболеваниях мочевыводящих путей и подагре**. Две чайные ложки травы на 2 стакана кипятка, настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать при подагре, отложении солей по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

Грушанка

Ботаническая характеристика

Грушанка круглолистная — *Pyrola rotundifolia* L. — многолетнее вечнозеленое травянистое растение из семейства грушанковых с длинным, тонким, ветвистым корневищем, от узлов которого отходят придаточные корни и надземные стебли.

Стебель высотой от 10 до 30 см, с розеткой скученных при основании листьев; выше на нем располагается всего 1–2 листа, редуцированных до буроватых продолговато-яйцевидных чешуек, заостренных на верхушке. Листья в розетках с длинными черешками, их листовая пластинка округлая или овальная, плотная, кожистая, сверху блестящая, по краям неясно городчатая. Эти листья живут от 2 до 4 лет, что придает грушанке вечнозеленость.

Стебель заканчивается 8–15-цветковым верхушечным соцветием-кистью. Цветки слегка неправильные, отклоненные, реже поникающие. цветоножки почти равны цветкам, выходят из пазух перепончатых ланцетных прицветников. Околоцветник двойной, 5-членный. Чашелистики яйцевидно-ланцетные, длиной около 0,5 см, концы их заострены и отогнуты книзу. Чашечка остается при плоде. Венчик чашевидный, широко раскрытый, диаметром 1,5–2 см, белый, душистый. Лепестки округло-яйцевидные, вогнутые, длиной до 1 см, примерно в 2 раза длиннее чашелистиков. Тычинок 10, они отогнуты кверху (пригнуты к одной стороне венчика). Пестик с верхней 4–5-гнездной завязью и изогнутым столбиком длиной 1–1,2 см. Столбик по длине почти

Факт

Грушанка круглолистная весьма декоративна. Ее цветущие стебли часто собирают в букеты. Известны удачные опыты культуры этого растения в садах и парках.

Грушанка

равен лепесткам, при основании резко отклонен вниз, на вершукке утолщен. Рыльце 5-лопастное.

Цветет грушанка круглолистная в июне-июле. Опыление цветков осуществляют шмели, мухи и жуки. Есть сведения, что цветки грушанки способны и к самоопылению. Плоды созревают в июле — сентябре. Плод — приплюснуто-овальная коробочка длиной до 5 мм, диаметром около 8 мм. На одном цветоносе созревает от 6 до 14 коробочек, в каждой из них развивается от 100 до 200 очень мелких, пылевидных, но вполне жизнеспособных семян. Всхожесть их довольно высокая — от 38 до 72%.

Кроме семенного у грушанки круглолистной хорошо выражено вегетативное размножение с помощью ползучих корневищ.

Все грушанковые, в том числе грушанка круглолистная, — микоризные растения, то есть на их корнях развивается грибомикориза, образующий с грушанкой своеобразный симбиоз. Микориза помогает растениям получать из почвы воду с растворенными в ней питательными веществами.

Грушанка применяется только в народной медицине. Лекарства из нее в старину употребляли как **кровоостанавливающее средство**. Используют грушанку и в других лечебных целях (при **заболеваниях женской** и **мужской мочеполовой системы**), готовя настойку и отвары.

Рецепты народной медицины

При **воспалении придатков, матки, бесплодии, непроходимости труб, воспалении предстательной железы, хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей** с наличием гноя в моче взять 50 г листьев и стеблей на 0,5 л водки. Настаивать 2 недели в темном месте, отфильтровать, хранить в темной склянке. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

Цистит лечат настоем сухих листьев. Взять 1–2 ч. ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Пить настой по 1 стакану 3 раза в день до еды. Этот вкусный, красивого цвета, ароматный напиток после длительного приема поможет избавиться также от хронического воспаления придатков, особенно если сочетать прием настоя грушанки с приемом чая из зверобоя и с клизмами из ромашки.

Описанный настой можно принимать и при **воспалении** яичников по 1/4 стакана 3 раза в день.

Грушанка хорошо подходит для лечения **воспаления предстательной** железы. Одну столовую ложку высушенной травы залить 1 стаканом крутого кипятка, накрыть сверху полотенцем и выдерживать в тепле 2–3 ч. Простатит лечат в среднем 3–4 недели, принимая по 40–50 мл 3 раза в день до еды.

Факт

 Грушанка круглолистная — растение умеренного пояса Евразии. Встречается как на равнине, так и в горах, поднимаясь до 1800 м над уровнем моря. В нашей стране распространена в лесах Европейской России, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе. Предпочитает хвойные леса, преимущественно тенистые, но обычна и в смешанных (мелколиственно-хвойных) и мелколиственных лесах, на опушках, в зарослях кустарников. Реже ее можно встретить в широколиственных лесах.

Лекарственное значение

Факт

 Произрастает грушанка круглолистная на почвах различного типа, но предпочитает участки с достаточно воздухопроницаемыми почвами, богатыми гумусом. Чаще встречается в местообитаниях со слабокислыми почвами, может расти и на нейтральных и слабощелочных. Живет в лесах различной освещенности — от глубоко тенистых до сильно осветленных, но в тенистых условиях цветет слабо.

Дудник обыкновенный, или дягиль лекарственный

Ботаническая характеристика

Дудник обыкновенный, или дягиль лекарственный, — Angelica archangelica L. (Archangelica officinalis Hoffm.) — крупное многолетнее (в культуре двулетнее) травянистое растение из семейства зонтичных с толстым морщинистым редьковидным корневищем и мясистыми придаточными корнями, содержащими млечный сок желтоватого цвета.

Стебель прямостоячий, высотой от 1 до 2,5 м, толстый, в верхней части ветвистый, гладкий, с сизоватым налетом, полый внутри. Прикорневые листья крупные, длиной до 80 см, в общем очертании треугольные, дважды- или триждыперистые, с длинными черешками. Стеблевые листья очередные, они значительно мельче, более простые, с короткими черешками и стеблеобъемлющими вздутыми влагалищами, верхние листья сидячие. Пластинки листочков яйцевидные, заостренные, зубчатые по краю.

Цветки мелкие, желтовато-зеленоватые, собраны в соцветия-зонтики, в совокупности образующие крупные шаровидные сложные зонтики диаметром от 8 до 17 см, которыми заканчиваются стебель и ветви. Лучей зонтика 20–40, они густо опушены. Цветок с двойным, 5-членным околоцветником. Чашечка зеленая, малозаметная. Лепестки свободные, с загнутой внутрь верхушкой, на верхушке слегка выемчатые. Тычинок 5. Пестик с нижней 2-гнездной завязью и 2 короткими столбиками.

Цветет в июне — августе, плоды созревают в августе-сентябре. Плод — эллиптическая бледно-желтая или почти белая двусемянка длиной до 9 мм. Размножается дудник семенным путем. Большую часть жизни остается в виде розетки листьев. Лишь на 6–15-й год жизни растения у него вырастает стебель с соцветиями и оно зацветает. Год цветения — это и год отмирания растения. Дело в том, что дудник относится к так называемым монокарпическим растениям, которые цветут всего один раз в жизни и после плодоношения отмирают.

Это растение признано и научной и народной медициной.

В лечебных целях используют подземные части дудника. Они содержат эфирное масло, фурукумарины, дубильные вещества, органические кислоты. Корни и корневища идут на приготовление лекарств, усиливающих **выделение желчи** и повышающих **секрецию желез желудка и кишечника** с одновременным усилением **перистальтики кишечника**. Их назначают для возбуждения **аппетита** и **улучшения пищеварения**, при скоплениях газов в кишечнике (**метеоризме**), **поносах**.

Факт

Распространен дудник обыкновенный в умеренном поясе Евразии. В нашей стране встречается в лесной и лесостепной полосе Европейской России, Урала и Западной Сибири. По долинам рек доходит до тундровой зоны. Растет по берегам ручьев, рек, озер, в канавах, по окраинам болот и в сырых лесах, ивняках и зарослях других кустарников, на заливных лугах, в лесных оврагах. Культивировался в России и Германии для получения ароматического сырья.

Астроботаника

Управляется дягиль лекарственный Солнцем и является целебным для родившихся под знаком Льва.

Лекарственное значение

Факт



Корневища и корни дудника, а также эфирное масло из них широко используют как ароматизатор в ликероводочном производстве и рыбоконсервной промышленности. Эфирное масло, отогнанное из корневищ, находит спрос и в парфюмерии.

Молодые побеги варят в сахаре или едят сырыми, готовят из них салаты; душистая трава используется как приправа к первым и вторым блюдам, салатам, соленьям, маринадам. В прошлом, в голодные годы траву рвали к столу с весны, а на Севере она целое лето заменяет овощи.

Молодые стебли и черешки, очищенные от кожицы, засахаривают и ароматными цукатами украшают торты. Корни используют для ароматизации напитков. Французский ликер Шартрез ароматизируется дягилом.

Корневища с корнями дудника копают осенью или ранней весной. Их отряхивают от почвы, очищают от остатков стеблей и листьев, промывают в воде и нарезают на куски для просушивания. Сушат любым доступным способом, но при относительно невысокой температуре, чтобы уменьшить потери эфирного масла. Срок хранения сухого сырья, имеющего сильный приятный запах, 3 года.

Дудник обладает также противобродильным, мочегонным, потогонным и отхаркивающим действием, поэтому в народной медицине его используют при **воспалениях дыхательных путей, болезнях почек и мочевого пузыря** и других заболеваниях.

Сырье дудника входит в состав мочегонного сбора. Считается, что лекарства дудника оказывают тонизирующее действие на **сердечно-сосудистую систему** и успокаивающе влияют на **центральную нервную систему**, поэтому их назначают при **нервном истощении, бессоннице, судорогах**.

Дудник используется и для приготовления ванн, избавляющих от **подагры, ревматизма, болей в пояснице**.

Отвар дудника может быть использован как профилактическое средство при **холере**.

При мышечных и **суставных болях, ревматизме, подагре, радикулите** спиртовую настойку из корней и корневищ употребляют для натираний.

В старинном травнике это растение упоминается так:

«Есть и трава дягиль, растет по отородам и по сухим местам, сама в локоть, сверху беловатая кисточка, корень, что перец... хорошо ту траву пить женщине, у которой груди болят, а корень держи на зубах — полезно.

Есть трава кудреватый дягиль, растет возле речек и у мочажин, цветок бел, а другой и синь или желт — без сердцевинки. Хороша она от еретиков. Кто ест ту траву, тот человек никакой не боится порчи; если пойдешь на пир — грызи этот корень хоть раз на дню всю неделю, и всякой боли избудешь; носи тот дягиль на голове — и люди будут тебя уважать».

У врачей и ученых прошлого века дягиль пользовался большой популярностью. Мощные корневища и корни растения содержат 1% эфирного масла. По-видимому, это одна из причин включения дягиля в секретную некогда рецептуру знаменитых ликеров «Шартрез» и «Бенедиктин».

«Жители Исландии, Финляндии и других северных стран с великой жадностью едят молодые дягилевы отпрыски сырые. Иногда же, сняв верхнюю кожу с корней дягиля, варят их в молоке или пекут в золе и в таком виде употребляют от грудных болезней, от кашля и простуды. А от однолетнего дягилева корня, внутрь употребляемого, лапландцы себе обещают долговременную жизнь» — так писал о дягиле выда-

Факт



Дягиль — отличное медоносное растение. С его цветков пчелы берут нектар и пыльцу. В пересчете на плотные заросли медопродуктивность дудника составляет, по разным оценкам, от 60 до 300 кг/га.

ющийся русский врач Н. М. Амбодик-Максимович в начале XIX века. На Руси также с давних времен ценили пищевые достоинства дягиля.

Рецепты народной медицины

Знатоки часто пользуются отварами из корня при **нервном истощении, истерии** и даже **эпилепсии**. Он оказывает тонизирующее, общеукрепляющее действие на нервную систему. Две чайные ложки измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, 30 мин держать на водяной бане. Отвар принимать по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

Очень полезны при **нервных болезнях** и ванны с дягилем. Две горсти сушеных корней залить 3 л воды, довести до кипения, поддержать на малом огне 15 мин, затем добавить в отвар по горсточке мяты, душицы и хмеля, настаивать 2 ч и, процедив, влить в ванну. Ванны повторяют через день на протяжении 3 нед.

Сок из травы закапывают по несколько капель при **болях** и **шуме в ушах**.

Настойка из шведских трав – прекрасное средство, предохраняющее от многих болезней. Особенно в межсезонье она спасет от **простудных заболеваний** и **гриппа** – достаточно утром и вечером пить по 1 ч. ложке настойки, разбавленной небольшим количеством воды или чая. При болях неопределенного характера, а также, если вы сильно промокли и продрогли, можно пить настойку с горячим сладким чаем. Такая настойка должна быть в каждой домашней аптечке. Ее рецепт разработал известный шведский врач Самст, вся семья которого, регулярно принимая эту настойку, дожила до глубокой старости, сохранив отменное здоровье. Сбор: 10 г дудника, 10 г алоэ, 5 г девясила, 10 г маньчжурки, 5 г мирры, 10 г натуральной камфоры, 10 г корня ревеня, 0,2 г шафрана, 10 г листьев сенны, 10 г куркумы (корня). Смесь засыпают в большую бутылку и заливают спиртом либо водкой (концентрация от 38 до 40%). В течение 2 недель бутылка должна стоять в достаточно теплом месте, например на подоконнике южного окна, несколько раз в день ее нужно энергично встряхивать. Через две недели настойку переливают в меньшие бутылки и хранят в темном и холодном месте. Эта спиртовая настойка обладает таким ценным свойством, что со временем не портится, а, напротив, становится еще полезнее.

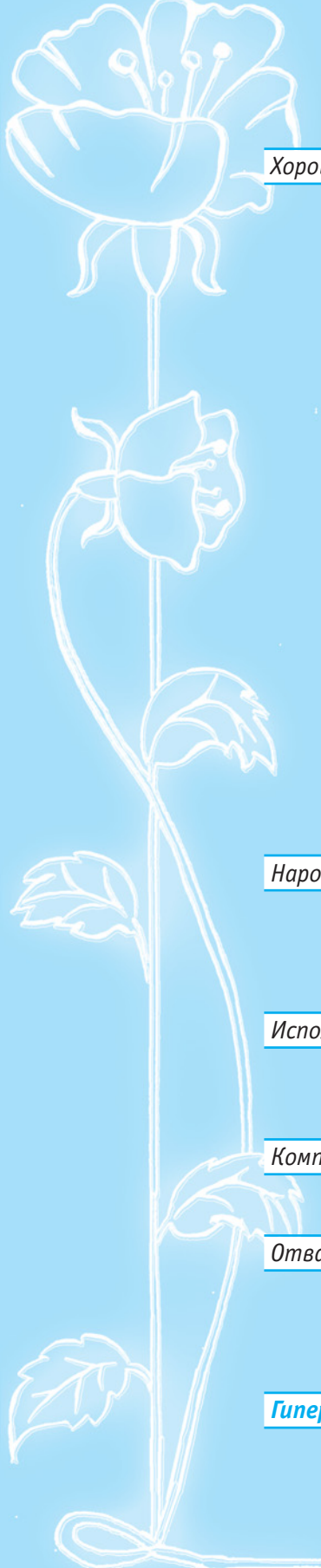
При **внутреннем кровотечении** – от 3 ч. до 3 ст. ложек настойки (в зависимости от интенсивности кровотечения) смешать с настоем пастушьей сумки. Одну чайную ложку с верхом пастушьей сумки заливают 1 стаканом кипятка и оставляют на полминуты для настаивания. Затем настоем процеживают, добавляют 2 ст. ложки настойки шведских трав, половину стакана выпивают до еды, а вторую половину – после.

При **желудочных коликах** ежедневно принимают до 3 ст. ложек настойки из шведских трав, разводя настойку небольшим количеством воды или травяного настоя.

Это интересно

В народных говорах дягиль слыл как дяглица, дикая зорька, коровка, подраница, веретень. Слово «дягиль» В.И. Даль связывал с понятием «здороветь, быть сильным». В народе дягиль иногда называют «головом земли» (вероятно, это название связано с тем, что из стеблей растения выделяли примитивные музыкальные инструменты – дудочки).

Дудник обыкновенный



Хорошо применить при **болях в желудке** компресс из настойки шведских трав. Область желудка сначала смазывают толстым слоем мази из календулы, что предотвращает высушивание и обезжиривание поверхности кожи под воздействием едкой настойки. Готовят мазь так: растапливают на сковороде 250 г чистого свиного сала и засыпают в него две полные горсти календулы (цветки, стебли, листья). Как только жир покроется пеной, все энергично размешивают и снимают сковороду с огня. Жир должен всю ночь остывать под крышкой. Утром содержимое сковороды еще раз подогревают и процеживают через чистую льняную тряпочку, старательно отжимая пропитанные жиром травы. Мазь перекладывают в маленькие, плотно закрывающиеся баночки и хранят в холодном месте. После смазывания мазью календулы кожи в области желудка, на это место накладывают марлю, пропитанную настойкой. Сверху кладут слой сухой ваты (для поддержания стабильной температуры компресса), прикрывают слоем фольги и фиксируют компресс теплым платком или толстым полотенцем. Компресс должен находиться на теле не более четырех часов. После компресса кожу следует присыпать пудрой или детской присыпкой, чтобы нейтрализовать раздражение.

Лечение компрессами хорошо дополнить приемом настойки из шведских трав внутрь ежедневно по 3 ч. ложки, слегка разбавленные водой или чаем, разделяя каждую порцию пополам – перед едой и после еды.

Народная медицина рекомендует описанный способ приема настойки из шведских трав и при **нарушениях работы кишечника**, и при **поносах и рвоте**, и при **воспалении желудка**. А можно воспользоваться и настоем из корней дягиля. Настаивать 20 г корневищ 8 часов в 1 л воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Используют настойку при борьбе с **глистами**, принимая по 1 ст. ложке вместе с настоем календулы – лучше всего рано утром. Дополнительно можно приложить компресс из настойки на область пупка, предварительно смазанную мазью из календулы.

Компрессы из настойки шведских трав на область живота используют при лечении **злокачественных опухолей толстой кишки** и при **коликах: печеночной, желудочной, почечной**.

Отвар корневищ дягиля способствует **расслаблению гладкой мускулатуры матки**. Три столовые ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 30 мин, охладить при комнатной температуре в течение 10 мин, процедить. Принимать в горячем виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Гипертоническую болезнь, ревматизм, желчные заболевания, истерию, судороги лечат дягилем, настоящим на вине. Взять 30 г измельченного корня, залить 500 мл белого вина, настаивать в течение суток при частом взбалтывании, затем процедить и принимать по половине винной рюмки 2 раза в день.

Дягиль используется для лечебного питания. **Пюре из дягиля лекарственного:** молодые стебли с листьями вялят, обдают кипятком, заливают сиропом и варят на медленном огне до загустения. После охлаждения используют как повидло к пирогам и блинам.

Салат из дягиля лекарственного с одуванчиком: 100 г листьев дягиля, 80 г листьев одуванчика, зелень укропа и петрушки, 2 ст. ложки сметаны, соль. Листья дягиля обдают кипятком, нарезают, смешивают с измельченными листьями одуванчика (предварительно вымоченными в соленой воде), зеленью петрушки и укропа, солят и заправляют сметаной. Подают с мясом.

Из корней дягиля, сваренных в сахарном сиропе, получают конфеты, благоприятно влияющие на **пищеварение**.

Дудник лесной, или дягиль лесной

Ботаническая характеристика

Дудник лесной, или дягиль лесной, — Angelica sylvestris L. — двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с полым бороздчатым стеблем высотой от 60 см до 2 м.

Листья очередные. Листовые пластинки в общем очертании широкотреугольные, дважды- или триждыперисторассеченные на продолговатые или яйцевидные доли, острозубчатые по краю. Нижние листья с длинными черешками, верхние — сидячие, с сильно вздутыми влагалищами.

Цветки мелкие, белые или слегка розоватые, собраны в соцветия-зонтики, которые в совокупности образуют крупные сложные зонтики. Их лучи густо опушены короткими волосками. Общей обертки у зонтика нет или же она состоит из 1–3 линейных листочков, зато частные зонтики с многочисленными листочками оберточек, почти равными по длине цветоножкам. Цветок с двойным, 5-членным околоцветником. Чашечка зеленая, малозаметная. Лепестки свободные, с загнутой внутрь верхушкой, на верхушке слегка выемчатые. Тычинок 5. Пестик с нижней 2-гнездной завязью и 2 короткими столбиками.

Цветет дудник лесной с июня до сентября, плоды созревают в августе — октябре. Плод — эллиптическая коричневая двусемянка с широкими крылатыми краевыми ребрами. Основная масса опавших к осени семян прорастает в первую же весну, в начале мая, остальные — весной на второй или третий год. Размножается только семенным путем.

Дудник лесной — монокарпическое растение, цветущее и приносящее плоды лишь один раз в жизни. При благоприятных условиях дудник может зацвести на второй год жизни. В таком случае он будет двулетником, так как весь его жизненный цикл уложится в 2 года. Однако чаще в природных условиях проходит 5–10 лет до того рокового момента, когда растение зацветет, чтобы принести зачатки нового потомства, а самому отмереть.

Факт



Дудник лесной распространен в умеренном поясе Евразии — от Скандинавии и Средней Европы до Сибири. В нашей стране это бореальный еврросибирский вид. Дудник лесной растет во многих лесных районах по всей европейской части России (кроме Арктики и крайнего юга) и в Сибири. Произрастает в хвойных и смешанных лесах, березняках, среди кустарников, на опушках, полянах, вырубках, на окраинах травяных болот, по берегам водоемов, реже на лугах; на севере заходит в лесотундру, а частично и в тундру. Почвы в местах произрастания дудника лесного имеют среду от сильно кислой до нейтральной.

Лекарственное значение

С лечебными целями дудник лесной используется только в народной медицине.

Корневища и корни собирают осенью первого или весной второго года развития. Очищенные от земли и промытые корни сушат в тени при хорошем проветривании. Хранят в плотных упаковках.

Препараты из корня обладают **потогонным, мочегонным, противовоспалительным, отхаркивающим действием**, активизируют **моторику кишечника**, подавляют **броидильные процессы**, обладают **дезинфицирующими свойствами**. Корень растения используют при **хроническом бронхите, метеоризме, кишечных коликах, поносах**.

Астроботаника

По Седиру, дудник лесной – растение, являющееся целебным для Стрельцов.

Свежий сок дудника лесного утоляет боль, и поэтому его употребляют при **зубной и ушной боли**, а также как растирку при **миозитах и радикулитах**.

Общие ванны с добавлением настоя корня применяют при **ревматизме, подагре, радикулите**.

Рецепты народной медицины

При **нарушении функциональной деятельности почек** отвар корня используется как мочегонное, особенно в сочетании с другими мочегонными растениями. Отвар: 15 г сырья на 0,2 л воды. Кипятить 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Настой дудника лесного – эффективное **кровоостанавливающее средство**. Гемостатическое действие дудника превосходит активность известного медицинского препарата викасол. Настой: 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

При **зубной боли** народная медицина рекомендует жевать корень дудника или выжать из корневища сок и впустить его в дупло больного зуба.

В сыром виде в качестве **лечебного питания** используют в пищу молодые стебли, черешки листьев, цветочные почки, которые считаются деликатесом.

Салат из молодых стеблей дудника лесного: молодые стебли очищают от кожицы, нарезают и смешивают с мелко нарезанным огурцом и зеленым луком, солят и заправляют сметаной (100 г стеблей дудника лесного, 15 г зеленого лука, 1 огурец, 2 ст. ложки сметаны, соль).

Суп из дудника лесного: листья с черешками моют, мелко нарезают и заправляют ими подготовленный бульон с картофелем и морковью (0,5 л мясного бульона, 1 морковка, 2 картофелины, зелень укропа, 1 вареное яйцо, соль). Подают с зеленью и вареным яйцом.

Жареные цветочные почки дудника лесного: цветочные почки отваривают в соленой воде и поджаривают на сливочном масле (100 г почек дудника, 1 ст. ложка масла сливочного, соль).

Женьшень

Ботаническая характеристика



Факт

Женьшень обыкновенный имеет очень ограниченный ареал, не выходящий за пределы умеренного пояса Восточной Азии. Он произрастает в России, на северо-востоке Китая и на Корейском полуострове. В нашей стране женьшень встречается в естественных фитоценозах в Приморье и на юге Хабаровского края (правда, эти сведения нуждаются в уточнении – некоторые исследователи вполне обоснованно полагают, что женьшень можно встретить в России только в Приморском крае).

Растение тенелюбивое, с узкой экологической амплитудой – женьшень встречается одиночно или небольшими группами только в густых тенистых хвойно-широколиственных, кедровых и грабовых лесах на хорошо дренированных плодородных почвах. Весьма требователен к влажности воздуха (она не должна быть высокой).

Женьшень обыкновенный – *Panax ginseng* С. А. Мей. – многолетнее травянистое растение из семейства аралиевых с причудливо разветвленным мясистым корнем, иногда формой отдаленно напоминающим фигуру человека.

Китайцы еще в древности подметили сходство корней этого растения с человеком, почему и назвали его «человек-корень». Несколько искаженная форма китайского слова закрепилась в современном названии растения – «женьшень».

Стебель одиночный (иногда стеблей несколько), прямостоячий, высотой 30–70 (до 80) см, тонкий, диаметром у основания от 2 до 6 мм, неветвящийся, часто ребристый, зеленый с фиолетово-красноватым оттенком. Листья собраны по 2–6 в единственную мутовку, располагающуюся близ вершины стебля. Каждый лист с длинным черешком (6–8 см), пальчатый, сложный, состоит из 5 листочков. Листочки овальные или яйцевидные, средние имеют длину от 9 до 15 см и ширину 4–6 см, боковые в 2–3 раза мельче, остроконечные, с клиновидным основанием, пальчатые по краю, с короткими черешочками.

Цветки мелкие, невзрачные, собраны по 15–25 (до 40) в соцветие-зонтик диаметром 2–3 см, который располагается на цветоносе длиной от 7 до 24 см, выходящем из середины листовой мутовки. Чашечка зеленая, из 5 чашелистиков, имеющих вид коротких зубчиков. Венчик из 5 розовых или почти белых лепестков. Тычинок 5, нити их тонкие. Пестик с нижней завязью и 2 столбиками.

Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре. Плод – ярко-красная сочная шаровидная ягода диаметром 2,5–6 мм, расположенная на плодоножке длиной 1–1,5 см. В каждом плоде 2–3 плоских семени светло-желтой окраски.

Женьшень – долгоживущее растение. Известны особи, возраст которых определялся в 50 лет и даже больше. В литературе приводят факт находки в Маньчжурии в 1905 г. женьшеня, масса корня которого определена в 600 г, а возраст в более чем 200 лет. Вероятно, это все-таки преувеличение и весьма изрядное!


Лекарственное значение

В лечебных целях используют корни женьшеня. Они содержат комплекс биологически активных веществ: тритерпеновые сапонины, эфирное масло, витамины группы В, органические кислоты, пектин, фитостерин и т. д.

По мнению китайских врачей, целебными свойствами обладают корни растений, достигших, по крайней мере, трехлетнего возраста. В современных Китае и Индии люди старше 50 лет регулярно используют женьшень в пищу и пьют женьшеневый чай для сохранения жизненной энергии.

Женьшень – популярнейший компонент лечебных средств восточной медицины. Как утверждают легенды, сама природа сотворила растение по образу человека. Такие названия женьшеня, как «божественная трава», «корень жизни», «дар бессмертия», «соль земли», «чудо мира», «стосил», «дар богов» и др., лишний раз подчеркивают его необычайную славу. На протяжении многих столетий в медицине Тибета, Китая, Японии, Индокитая, Дальнего Востока и других стран считалось, что препараты женьшеня придают человеку силу, бодрость, продлевают молодость и жизнь. В трудах выдающегося ученого прошлого Ибн Сины (Авиценны) описаны лечебные свойства этого растения.

Факт


 Женьшень – очень редкое растение. Несомненно, что лет 250–300 назад он был распространен несравненно шире, но «охота» за его корнями, которую люди ведут на протяжении не одного века, сделала свое дело – вид находится на грани полного исчезновения в дикой природе. К счастью, разработана система культивирования этого ценного лекарственного растения. В Корее и Китае возделывание женьшеня давно уже носит промышленный характер. В России небольшие плантации женьшеня заложены не только в Приморье, то есть в пределах его естественного ареала, но и во многих регионах, далеко отстоящих от него.

В китайской фармакопее «Бень-Цаоганьму», составленной в 1596 году, самое почетное место среди лекарственных растений отведено корню жизни. Около 300 лет назад об использовании женьшеня было сказано: «Женьшень помогает при всякой слабости. В случаях чрезмерного телесного или душевного утомления или усталости уничтожает и удаляет мокроту и скопление ее, останавливает рвоту и помогает пищеварению, усиливает духовную и телесную деятельность организма, укрепляет грудь и сердечную деятельность, ободряет настроение духа, увеличивает лимфу крови, хорошо помогает против внезапных головокружений в жару, поправляет ослабленное зрение и продолжает и поддерживает жизнь в преклонном возрасте».

Лекарства из женьшеня представляют собой пока большой дефицит, что связано, с одной стороны, с не всегда оправданным повышенным спросом на них, а с другой – с недостаточностью сырья. Проведены успешные поиски полноценных заменителей женьшеня. Ими оказались некоторые растения из того же семейства аралиевых: аралия, заманиха, элеутерококк. Найдены растения и в других семействах, обладающие женьшенеподобными свойствами: лимонник, левзея и др.

Европейская медицина долгое время относилась к рассказам о чудодейственных свойствах женьшеня скептически, а порой и насмешливо. И для этого были основания. Европейцы сначала не критически восприняли у китайцев женьшень как средство от всех болезней – панацею (отсюда и латинское название растения – *Panax*) – и пытались не только лечить им все болезни и недуги, но и воскрешать уходящих в мир иной. Конечно, их ждало разочарование и, как следствие, неверие в полезные свойства этого растения.

Это интересно

 До начала XX века в Китае существовала монополия на добычу и продажу корней женьшеня. Эта монополия принадлежала китайскому императору, а затем китайскому правительству. В России о женьшене узнали в 1675 году. Первым сообщил об этом чудо-корне русский посланник в Китае Н. Г. Спафарий.

Долгие годы женьшень, излечивающий от многих болезней, «возвращающий молодость и бодрость, поднимающий с постели ослабевших после болезни, бодрящий усталых и переутомленных», оставался загадочным растением, к тому же дорогим. Лишь только во 2-й половине XX века научная медицина проявила настоящий интерес к женьшеню. После фармакологических и клинических исследований препараты из женьшеня вошли в арсенал

лекарственных средств современной научной медицины всех цивилизованных стран, в том числе и России.

В Корею используют как корни, так и листья женьшеня для быстрого заживления **ран**.

В последние годы российская промышленность освоила производство следующих препаратов: экстракт из корня женьшеня, женьшень плюс (экстракт женьшеня с добавлением маточного молочка и витаминов А+Е), женьшень с витаминами и минеральными добавками, настойка женьшеня (на 70%-ном спирте). Эти лекарства регулируют **обменные процессы в организме**, активизируют **кровотворение**, усиливают **функции эндокринных желез**, укрепляют **сердечно-сосудистую систему**. Исследования показали, что женьшень обладает способностью выводить из организма **радионуклиды**.

Однако не нужно подходить к женьшеневым препаратам как к панацее и нельзя употреблять их бесконтрольно. Как и всякое лекарство, женьшень может лечить, но может и принести вред. Следовательно, лучше избегать самолечения и воспользоваться советами и рецептами профессионального врача. Кстати сказать, с каждым годом выявляются новые нюансы действия стимулирующих препаратов типа женьшеня. Так, недавно установлено, что лекарства из женьшеня обладают разной активностью в течение года — как оказалось, они наиболее эффективны осенью и зимой.

Препараты женьшеня оказывают выраженное **стимулирующее действие**, даже при однократном применении. Длительное применение препаратов из женьшеня повышает **мышечную работоспособность** более чем в полтора раза, но не вызывает чрезмерного возбуждения и истощения организма. Одновременно повышаются **умственная способность, тонус организма**, улучшаются **самочувствие, аппетит, сон, формула крови**. Женьшень благотворно действует на **деятельность головного мозга, сердца, желудочно-кишечного тракта**, обостряет **зрение**, понижает **уровень сахара в крови**, нормализует **кровеняное давление**.

Народы Дальнего Востока, Кореи, Китая используют некоторые блюда со свежим пюре-кашицей из корня женьшеня и обычно дают их путешественникам, охотникам, рыбакам, воинам, а также добавляя в пищу тяжелобольным и выздоравливающим.

Рецепты народной медицины

При **функциональных нервно-психических заболеваниях (неврозы, физические и психические стрессы)**, в **послеоперационном периоде**, при легких формах **диабета, атеросклерозе, половых расстройствах**, в комплексной терапии больных **экземой, псориазом, нейродермитом** применяется 10%-ная настойка корня женьшеня. Назначают по 10–20 капель 2–3 раза в день в течение 30–40 дней по рекомендации врача и под его контролем. Настойку женьшеня можно приготовить

Факт

Природный женьшень занесен в Красную книгу, естественно, ни о какой заготовке его сырья не может быть и речи. Все лекарства из женьшеня, которые потребляет и отечественная, и зарубежная медицина, готовят из сырья с культурных плантаций. Бытующее представление, что возделываемый женьшень уступает по своей активности дикорастущему, ни на чем не основано.

Женьшень

в домашних условиях. Взять 10 г корня на 100 мл 70%-ного спирта и настаивать 2–3 нед, отжать, отфильтровать и хранить в темном месте в темной склянке.

При **неврастении, пониженном артериальном давлении (гипотонии)** принимать настойку женьшеня от 5 до 20 капель 2 раза в день, утром и в обед до еды в течение 2–3 нед.

Половое бессилие, физическую и умственную усталость лечат настойкой женьшеня. Принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день. Курс лечения – 3–6 мес, лучше в осенне-зимний сезон.

Для **восстановления функции яичников** принимают настойку по 10–15 капель 2 раза в день на протяжении 3 нед.

Настой листьев (10 г на 200 мл кипятка) используют в виде примочек для наружного лечения **язв, ран, лишая, экземы**.

Пюре-кашица из женьшеня (для **лечебного питания**): свежий корень тщательно моют, нарезают кусочками, размалывают в кашицу, которую принимают по 1/3–2 ложки или смешивают с натуральными соками, желе, киселями. Едят медленно, в течение 10 мин.

А вот еще один восточный рецепт приготовления женьшеня в домашних условиях: корень помещают внутрь выпотрошенного цыпленка и выдерживают на пару до тех пор, пока и цыпленок, и корешок не превратятся в мягкую кашицу. После этого цыпленка используют по назначению, а кашицу женьшеня принимают по 1 ч. ложке в день.

Для того чтобы корни дольше сохранили свои целебные свойства, после сбора и очистки от земли их варят в воде в течение часа, после чего накалывают иглами, кипятят 3 ч в растворе тростникового сахара, запекают на открытом огне и высушивают на солнце до полного затвердевания. Получается так называемый «красный корень». Когда корни женьшеня после промывки холодной водой сушат под электрическими лампами, получается «белый корень»; когда обрабатывают паром и сушат на солнце – «желтый корень».

⚠ Внимание

Не следует забывать, что длительное применение препаратов женьшеня или применение их в больших дозах может привести к бессоннице, усиленному сердцебиению, снижению половой потенции, вызвать целый ряд непредвиденных патологических состояний.

⚠ Внимание

Противопоказаний к применению препаратов женьшеня практически нет, но их не рекомендуют употреблять при острых инфекционных заболеваниях, тяжелой форме гипертонической болезни, кровотечениях, в период летней жары, а также не дают детям. У некоторых больных могут возникнуть неприятные ощущения, тошнота, рвота, головная боль, повышение артериального давления. Это своеобразные сигналы к уменьшению дозы приема или его прекращению. Кроме того, длительное применение также может привести к отрицательным явлениям. Следите за самочувствием!

Зверобой

Ботаническая характеристика

Зверобой продырявленный – *Hypericum perforatum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства зверобоевых с прямостоячими стеблями высотой 40–80 см (до 1 м), ветвящимися в верхней части.

Вдоль стебля выражено 2 продольных ребра. Листья супротивные, сидячие, овальные, продолговато-яйцевидные или линейно-продолговатые, длиной 1–3 см и шириной 0,5–1,5 см, цельнокрайные, с многочисленными просвечивающимися точечными железками, отчего лист кажется как бы продырявленным иголкой (откуда и видовое название).

Цветки довольно крупные (до 3 см в диаметре), многочисленные, собраны в конечные широкометельчатые или почти щитковидные соцветия. Околоцветник двойной, 5-членный. Чашелистики зеленые, с черными желёзками. Венчик золотисто-желтый, лепестки усеяны черно-бурыми или фиолетовыми точками, в особенности по краю. Тычинок в каждом цветке много, они сростаются основаниями нитей в 3 пучка. Пестик с верхней 3-гнездной завязью и 3 столбиками.

Цветет с мая по август, плоды созревают в июле – сентябре. Плод – продолговато-яйцевидная коричневая кожистая коробочка с многочисленными мелкими семенами. Семя с точечно-ямчатой поверхностью темно-коричневой окраски.

Вместе со зверобоем продырявленным заготавливают и одинаково используют для лечебных нужд сырье другого очень похожего растения – **зверобоя пятнистого** (*Hypericum maculatum* Crantz), распространенного в тех же районах и в тех же местообитаниях.

Этот вид отличается четырехгранным стеблем с явно выраженными 4 продольными ребрами, тогда как вдоль стебля зверобоя продырявленного протягиваются лишь 2 продольных выроста. Кроме того, чашелистики зверобоя пятнистого овальные, с тупой верхушкой, тогда как у зверобоя продырявленного они ланцетные, острые.

Лекарственное значение имеет надземная часть (травя) зверобоя. В ней содержатся флавоноиды (до 1%), дубильные вещества (до 13%), эфирное масло, красящие вещества (около 0,5%), смолы, каротин, являющийся провитамином А (до 55 мг%), аскорбиновая кислота, то есть витамин С (до 140 мг%), витамин РР и др.

Заготавливают сырье зверобоя во время цветения растений. Срезают ножом или серпом верхнюю часть цветущих побегов, связывают их в пучки и подвешивают для просушки на чердаках, в сараях, под навесами. Можно сушить сырье и не связывая в пучки, а расстилая тонким слоем на чистую подстилку.

Астроботаника

По Рафаэлю, зверобой управляется Солнцем и является особо целебным для людей, родившихся под знаком Льва.

Факт

Встречается зверобой продырявленный в умеренном поясе многих регионов Евразии. В нашей стране это растение достаточно широко распространено в Европейской России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири (на восток доходит до Предбайкалья). Произрастает зверобой на лугах, в степях, среди кустарников, на опушках, полянах, в осветленных лесах, у дорог. Для лекарственных целей растение иногда выращивают в специализированных хозяйствах.

Лекарственное значение

Высушенные побеги зверобоя «обмолачивают» палками или протирают на металлических решетках. Сырье для приготовления лекарств представляет собой смесь листьев, цветков, цветоножек и тонких стеблей. Крупные, грубые стебли – нежелательная примесь, которую следует выбросить, для чего и нужно проводить обмолачивание. Сухое сырье имеет бальзамический аромат и горьковато-вяжущий вкус.

Лекарства из травы зверобоя обладают **вяжущими, противовоспалительными, бактерицидными, ранозаживляющими** и **желчегонными свойствами**.

На фармацевтических предприятиях выпускают **новоиманин**, активный антисептический препарат для наружного применения. Новоиманином лечат **ожоги, раны, язвы, абсцессы, флегмоны, фурункулы, маститы, трещины сосков** (используя мази и компрессы), **гаймориты, риниты**. Раствор новоиманина используют также при **воспалительных заболеваниях глотки, гортани, носа, ушей**. Он эффективен даже при некоторых **острых и хронических гнойных процессах**.

На основе зверобоя создан препарат **пеплавит**, обладающий **R-витаминной активностью** и уменьшающий **проницаемость капилляров**. Сгущенный экстракт зверобоя иногда применяют для лечения **витилиго**. Растение обладает свойствами, повышающими чувствительность кожных покровов к действию солнечных лучей.

Доказана способность зверобоя кратковременно повышать **кровенное давление** и уменьшать **перистальтику кишок**.

Отмечено положительное влияние препаратов растения на состав крови при **раке**, а водный экстракт травы может оказывать отрезвляющее действие в случаях острого алкогольного опьянения.

Трава зверобоя применяется как вяжущее при **желудочно-кишечных заболеваниях**, уменьшающее отделение обильной мокроты при **болезнях дыхательных путей**, тонизирующее средство при **сердечно-сосудистых заболеваниях**, кровоостанавливающее при **маточных кровотечениях** и как противовоспалительное при **ангинах**.

Трава зверобоя входит в состав многих лекарственных сборов (чаев) разного назначения. Это растение достаточно широко используется врачами-гомеопатами.

Зверобой издавна применяется в российской народной медицине, его называют «лекарством от 99 болезней», заваривают как чай и пьют при всякого рода недомоганиях, да и просто как приятный и полезный напиток.

Ибн Сина писал: «Зверобой сильно тонит мочу, но его особое свойство – гнать месячные».

В старинной рецептуре сообщается: «Зверобой – молодецкая кровь-трава. Крепкий настой употребляют в виде примочек от ушибов,

Это интересно

По-французски его название звучит как «millepertuis» – «тысяча проходов», и действительно, если внимательно рассматривать прозрачные листья зверобоя, эти проходы легко обнаружить. С этим связано и видовое название растения – зверобой *продырявленный*. «Проходы» выглядят как крошечные дырочки, которые на самом деле являются полупрозрачными железами, выделяющими ароматическое масло; железы черного цвета окаймляют лепестки и чашелистики и выделяют масло «кровавого» цвета. Эти «проходы» и «кровь» и предопределили, скорее всего, назначение растения как средства, излечивающего раны. Это подтверждает и английское название растения Balm-of-Warrior – «бальзам воинов».

Факт

Цветущие побеги зверобоя добавляют для ароматизации в спиртные напитки. В России, например, известны такие крепкие марки водки, как «Зверобой» и «Ерофеич». Побеги и цветки зверобоя служили красителем для придания тканям и шерсти красного цвета разных оттенков. Надземная часть иногда применялась в дублении кож.

**Это интересно**

«Враг демонов» – так называли растение древние целители. В народе существовало поверье, что эта трава – «Господом Богом данное оружие против ведьм и черт». Позднее упоминание о зверобое можно встретить под названием «Божья трава» или «Божья милость».

ссадин, наружных нарывов и поражений. Настой травы в количестве 4–8 золотников на штоф воды, принимать по рюмке в день, лучше всего натощак, употребляют против легочных хронических катаров, от грудной боли, удушья, кашля, ломоты, а также для укрепления желудка».

«Зверобой, отваренный в вине, помогает от **боли в бедре** и от **воспаления седалищного нерва**, особенно если пить это лекарство 40 дней подряд. Семена зверобоя очень помогают от болей в заднем проходе и от его расслабления, если посидеть в их отваре», – сообщает Авиценна (Ибн Сина).

А вот какие слова о зверобое, называемом еще «Божьим цветом», можно прочесть в книге «Народные рецепты. Полезные советы бабушки Марии и матушки Елизаветы».

Послан Богом на тысячи лет,
Кто ему цену знает,
Тот его на весь год запасает.
Потому что он от многих болезней исцеляет.

Рецепты народной медицины

При лечении **стоматитов** и **гингивитов** для полоскания полости рта используется настой травы или готовая аптечная настойка (30–40 капель развести в половине стакана воды). Также хорошо смазывать десны зверобойным маслом, смешанным с соком травы. Для приготовления масла 20–25 г свежемельченых цветков с примесью листьев заливают 200–250 г хлопкового или подсолнечного масла, настаивают в теплом месте 2–3 недели, постоянно помешивая, и процеживают через 2–3 слоя марли. Хранят в темной бутылке.

Для полоскания десен и полости рта можно приготовить в домашних условиях настойку травы зверобоя на 40%-ном спирте в соотношении 1:5. Добавляют (как и аптечную настойку) по 30–40 капель на полстакана воды или принимают внутрь по 40–50 капель.

Широко употребляют зверобой и как наружное **ранозаживляющее средство**. Зверобойное масло, способ приготовления которого описан выше, применяют при лечении **пораженных участков кожи, язв**, а также при лечении **геморроя** и **трещин прямой кишки**. Можно приготовить мазь из упаренного наполовину сока зверобоя и сливочного масла в соотношении 1:4. Хранить в холодильнике.

При **ушибах, кровоподтеках, ссадинах** помогает следующий отвар: 20 г травы заварить 400 г кипятка. Томить на малом огне, пока объем не уменьшится до половины. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Для наружного применения при **ушибах** готовится мазь: 1 часть сока зверобоя, загустевшего на воздухе, на 4 части основы, за которую можно взять сливочное масло, свиной жир или вазелин.

Холодным настоем травы зверобоя полезно протирать вялую **стареющую кожу**.

**Заговор**

Божий цветок,
Услышь рабы Божьей
голосок,
Услышь, помоги,
Боль уйми.
Я тебя люблю,
Вовремя рву,
Цветочки собираю,
Корни твои оберегаю,
Весь не срываю,
Ангелам оставляю.
Не лукавлю, не лгу,
Помощь окажу и врагу.
Сердце мое простое,
Горе поймет любое,
И эту беду пойми –
Соком своим исцели.

Зверобой

При **заболеваниях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей** используется отвар травы зверобоя, который обладает мочегонным, противовоспалительным, антибактериальным свойствами. Одну столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Взять 40 г сушеной травы с цветками зверобоя на 1 л кипятка. Настаивать, укутав, 2–3 ч. Принимать вместо чая и воды без нормы. стакан чая с травой зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка и взрослого от **непроизвольного мочеиспускания** во сне.

Эффективное обезболивающее средство при **болезнях желудка и кишечника** – масло из зверобоя. Его надо принимать утром натощак по 1 ч. ложке. Хорошее лечебное действие оказывают и настои из травы. Настой готовят из расчета 1 ст. ложка измельченной сухой травы на стакан кипятка. Кипятят 10 мин. Принимают в охлажденном виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при **острых и хронических колитах**.

Масло из цветков принимают при **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**. Для этого настаивают свежие цветки зверобоя в подсолнечном масле в течение 2–3 нед.

При **воспалении печени, желчного пузыря**, склонности к **поносам** настой готовят как чай, заваривая 1 ст. ложку травы в 1 стакане кипящей воды. Принимают в охлажденном виде 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Зверобой **расслабляет гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов внутренних органов**, снимает **спазмы в кишечнике**. Одну столовую ложку зверобоя залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить отвар по 1/4 стакана 3 раза в день. Или же 5–6 побегов зверобоя запарить в 1 л кипятка, добавить 50 г меда. Пить в течение дня вместо воды, желателно в течение 20–30 дней. Исключить из рациона острое, соленое, копченое, жареное, жирное.

⚠ Внимание

Зверобой при гепатите, холецистите, циррозе печени должен использоваться с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний. По свидетельству В. Городинской, за рубежом отмечены случаи летального исхода в связи с применением зверобоя при гипертрофическом циррозе печени и нефрите.

Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день при **воспалительных заболеваниях женских половых органов**.

⚠ Внимание

Принимая настой или чай из зверобоя, необходимо воздерживаться от загара или пребывания на солнце, так как входящие в состав травы вещества повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. За нарушение этих правил можно поплатиться ожогами и тяжелыми дерматитами. Особенно тяжело они протекают у блондинок и людей с нежной кожей.

При **головных болях**, связанных с приливами крови или простудой, пьют по 1/4 стакана 3 раза в день отвар зверобоя: 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить.

Для лечения **насморка** две с половиной столовые ложки зверобоя залить 250 мл крутого кипятка, настаивать до полного остывания, сцедить. Пить в течение дня равными долями за 15–20 мин до еды. Этим отваром также промывать пазухи носа. Можно принимать траву зверобоя 5 нед, но через 3 недели обязателен недельный перерыв.

При **насморке** приготовить лечебное масло: 25 г травы зверобоя залить 0,5 л оливкового или подсолнечного масла, поставить в темное место на полтора месяца, затем процедить в посуду из темного стекла. При **сильном насморке** можно сделать и мазь: одну часть зверобоя, настоянного на масле, смешать с 1 частью вазелина. Вводить ватным тампоном в пазухи носа. Даже если эти средства хорошо помогают, их надо чередовать с другими, не содержащими зверобой.

Масло зверобоя – 1 часть, мед – 1 часть. Тщательно перемешать и смазывать ватным тампоном пазухи носа при **насморке**. При этом пить чай с вареньем из инжира или малины. Лучше эту процедуру делать во второй половине дня или перед сном.

Взять 10 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–4 раза в день после еды. Спиртовую или водочную настойку травы зверобоя принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды при **ревматических заболеваниях**.

Измельченной травой, настоянной на подсолнечном масле и смешанной со скипидаром, растирают **больные суставы**.

Для лечения **ожогов** используют масло зверобоя: одну столовую ложку цветков зверобоя залить 1 стаканом растительного масла, настаивать 14 дней, временами взбалтывая.

Одну часть свежих цветков зверобоя настаивать в 2 частях масла (подсолнечного, оливкового, льняного) 21 день в темном месте. Потом процедить, отжать. Полученное масло с успехом применяется при лечении **ожогов**, даже если поражено 2/3 поверхности тела. На пораженные больные места делают масляные компрессы. Это масло используют также для лечения **высыпаний на губах** при **простуде**.

При **ожогах** хорошо помогают примочки или компрессы из настоя цветков зверобоя: 1,5 ст. ложки цветков залить 250 мл крутого кипятка, кипятить на слабом огне 5 мин, закрыть, укутать, настаивать 30 мин, слить и процедить.

Чай из зверобоя обладает большой целебной силой: останавливает **воспалительные процессы в организме, стимулирует работу сердца, деятельность желез внутренней секреции, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, нормализует ЦНС, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие**. Одну, две столовые ложки измельченной травы зверобоя с цветками и листьями заливают в эмалированной посуде 1 л воды, доводят до кипения, настаива-

Земляника лесная

ют 15–20 мин процеживают через ситечко и пьют с медом и сахаром, как чай.

⚠ Внимание

Трава зверобоя малотоксична, однако при длительном применении в чистом виде может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту. Зверобой несколько повышает артериальное давление, поэтому людям, страдающим гипертонической болезнью, его назначают только в сборе трав и в небольших дозах.

Земляника лесная

Ботаническая характеристика

Земляника лесная, или обыкновенная, — Fragaria vesca L. — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных.

Подземная часть у этого растения представлена коротким колым, реже горизонтальным корневищем и многочисленными отходящими от него тонкими корнями. От верхней части корневища отходят многочисленные листья, обладающие очень длинными черешками. Из пазух листьев выходят надземные побеги. Они двух типов: генеративные и вегетативные.

Генеративные побеги высотой от 8 до 25 см. Каждый такой побег заканчивается малоцветковым щитковидным соцветием, у основания которого расположена мутовка небольших прицветных листьев.

Вегетативные побеги (их зовут «усами») длинные, ползучие, с нитевидным стеблем. Они способны укореняться. В укоренившихся узлах вырастает пучок листьев, а из их пазух позже появляются надземные генеративные и вегетативные побеги. Таким образом, осуществляется вегетативное размножение земляники, которое играет в возобновлении и распространении этого растения ведущую роль, тогда как семенное размножение эффективностью не отличается.

Листья тройчатые, сложные. Листочки овально-ромбические, сверху темно-зеленые, снизу шелковисто опушенные, поэтому сизовато-зеленые, средний листочек с коротким черешочком, боковые сидячие.

Цветки снабжены длинными прижатоволосистыми цветоножками. Чашечка из 5 зеленых чашелистиков, остающихся и при плодах. Кроме чашечки имеется так называемое подчашие из 5 листочков, чередующихся с чашелистиками. Венчик белый, диаметром 1,5–2 см, из 5 округло-яйцевидных лепестков. Тычинки и пестики многочисленные, почти одинаковой длины.

Массовое цветение земляники бывает в мае-июне, но отдельные растения цветут и позже. Плоды созревают в июне-июле. Плод — орешек, а не то, что в просторечье называется ягодой. На самом деле «ягода» земляники — это, грубо говоря, разросшееся цветоложе, на котором в цветке располагались тычинки и пестики. А вот на этом мясистом образовании размещаются многочис-



Факт

Разводимая земляника, чаще называемая клубникой, не только не тождественна отечественным дикорастущим видам земляники (клубники), но и не является их близким родственником. Родоначальниками культурной клубники послужили североамериканские виды.

ленные мелкие настоящие плоды-орешки, погруженные основанием в мякоть. Ягоды ярко-красные, с приятным ароматом, легко отделяются от чашечки. А истинные плоды только мешают нам наслаждаться вкусом ягод.

Примерно такое же хозяйственное значение, как и земляника лесная, имеют два других дикорастущих вида земляники отечественной флоры, произрастающие в Европейской России и Западной Сибири: *земляника (клубника) мускусная (Fragaria moschata Duch.)* и *земляника (клубника) зеленая (Fragaria viridis Duch.)*. Они заметно отличаются от земляники лесной морфологически: у них ягоды малиновой окраски, а чашечка плохо отделяется от ягод, но на их лекарственных и пищевых свойствах это существенно не сказывается.

Заготавливают листья в период цветения растения, срывая или срезая их ножом или ножницами. При сборе необходимо часть листьев на растении оставлять, что дает возможность созреть плодам. После сбора листья быстро сушат в тени под навесами. Сырье должно состоять из сохранивших натуральную окраску листьев без примесей посторонних растений или их частей. Ягоды обычно собирают утром, когда сойдет роса, или в конце дня. Сушат сразу же после сбора в тени, на воздухе или в печах при температуре не выше 40–50 °С. Высушенные ягоды должны быть ярко-красного цвета, хранят их в плотных упаковках не более 2–3 лет.

Лекарственное значение

Лечебные свойства земляники впервые описаны Апулеем (родился около 125 г. н. э.); хотя литературные сведения о лечебном применении земляники можно найти еще в античной литературе у Вергилия, Овидия. Врач и ботаник XVI века Анжрей Матсоли писал о землянике, что ягоды ее кроме того, что они употребляются как пища и лакомство, приносят пользу желчным, горячечным и страдающим желудком, утоляют жажду. Спиртовая настойка ягод служит удивительным средством против *загара* и *веснушек на лице*, а также против *помутнения на роговице*. Листья и корни земляники залечивают *раны* и *язвы*, возбуждают мочу и сокращают селезенку. Полоскание рта отваром земляники укрепляет *десны* и *шатающиеся зубы*.

В перечень разрешенного для медицинского применения лекарственного растительного сырья включены листья земляники лесной. В народной медицине применяют также и плоды.

По накоплению железа, кальция, фолиевой кислоты (витамина B₉), витамина E она стоит на первом месте среди ягод и фруктов.

Земляника замечательное пищевое растение. В ягодах содержится много сахаров (в основном фруктоза и глюкоза), около 1,5% лимонной и яблочной кислот, пектиновые и дубильные вещества, до 50 мг% витамина C (аскорбиновой кислоты), много солей железа, кальция и других макро- и микроэлементов, необходимых организму. В орешках накапливается до 19% жирного масла.

Астроботаника

По Рафаэлю, земляника управляется Солнцем и является целебной для родившихся под знаком Льва.

Земляника лесная

Листья земляники собирают во время бутонизации и цветения растений. Их аккуратно срывают вместе с черешками, связывают в пучки и подвешивают для просушки в защищенное от прямых солнечных лучей место. Для домашнего лечения нередко заготавливают листья вместе с генеративными побегами, на которых бывают и завязи, и распутившиеся цветки, и плоды разной степени зрелости. Не выбрасывайте усы от садовой клубники. Просушите их. Они вам заменят лист земляники.

Ягоды собирают также вручную вполне зрелыми, без плодоножек и чашечки. Они очень сочные, поэтому сушат их в русских печах, духовках, сушилках до приобретения ими сыпучести.

Настои из листьев и травы — популярное народное средство для предупреждения и лечения **простудных заболеваний**. В научной медицине их назначают как легкое **мочегонное средство**, при **камнях в печени и почках**, а также при **авитаминозах**. Экспериментально установлено, что настой листьев слегка снижает **кровеное давление**, замедляет **ритм** и усиливает **амплитуду сокращений сердечной мышцы**, расширяет **кровеносные сосуды**, поэтому полезен при начальных формах **гипертонической болезни**. Это лекарство усиливает сокращение мускулатуры матки и может назначаться как вспомогательное средство при **маточных кровотечениях**.

Большую диетическую и лечебную ценность представляют ягоды земляники. Свежие ягоды (а в зимне-весенний период сухие, но размоченные) назначают как лечебное средство при **гипертонической болезни, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, атонических запорах, подагре** и других **нарушениях солевого обмена в организме**. Они, кроме того, хорошо возбуждают **аппетит** и улучшают **пищеварение**.

К сожалению, не все могут съесть большое количество земляники из-за аллергических реакций (крапивница, зуд, отек Квинке и др.). В таких случаях землянику нужно принимать дозированно — в небольших количествах, ограничиться земляничным соком, настоем или отваром листьев или полностью отказаться от ее применения.

Ягоды земляники находят применение в косметике. Маски из их мякоти назначают против **«старения» кожи**, они входят в состав средств для удаления **пигментных пятен** и для борьбы с **угрями на лице**.

В народной медицине ягоды земляники рекомендуют при **общем упадке сил** и **малокровии**, ими лечат **поносы у детей**.

Плоды земляники обладают **витаминным, гипотензивным, противоаллергическим, моче- и желчегонным, антитиреодным** (понижающим поглощение йода щитовидной железой), **нормализующим обмен веществ** (в том числе при **сахарном диабете**) **свойствами**. Земляника способствует **выведению из организма холестерина и токсинов**, образующихся в процессе обмена веществ. Благодаря богатому содержанию витаминов и антоциановых соединений

землянику считают также средством, защищающим от *радиационного поражения*.

Сок из свежих ягод рекомендуют принимать натощак при нарушении *солевого обмена (остеохондроз, обменный полиартрит), гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, холецистите, геморрое, глистной инвазии кишечника* (в больших количествах вместе с острой пищей).

В болгарской народной медицине отвар из корней и листьев применяют при *песке и камнях в почках, мочевом пузыре и желчевыделительной системе*, при *аллергических заболеваниях кожи, подагре* и как смягчительное средство при *воспалении бронхиальных путей*.

В немецкой народной медицине настой листьев применяют при *поносах, болезнях печени, обильном ночном потоотделении, астме, желтухе, отеках и сыпях*.

Тем, кто страдает *желудочно-кишечными заболеваниями*, следует употреблять свежие ягоды в большом количестве с молоком, сливками, молодой сметаной с сахаром. Давать ее помногу детям. Вот как рекомендует использовать землянику «Домострой»:

Хорошо ее в молоке хлебать тем детям, что не спят,
хороша она и от колик, и тем, у кого очи тноятся.

Как писал М. А. Носаль, не следует считать землянику баловством или роскошью, а считать необходимостью, как хлеб, крупу, картофель.

Отвар листьев и корней рекомендуют при *заболеваниях мочеполовой системы, желчнокаменной болезни, гепатите, дискинезии желчных путей, туберкулезе легких, злокачественных новообразованиях, псориазе*. Полагают, что благотворное влияние отвара земляничного листа и корней объясняется введением в организм биогенных растительных стимуляторов.

В народной медицине земляника используется при желчнокаменной болезни:

Земляника-раскрасавица
И с камнем справится.
Ты ее зимой попивай
Да камушки выгоняй.

Старинный «Лечебник из многих мудрецов о различных лечебных средствах, здоровью человека способствующих» содержит такую обобщенную рекомендацию:

«Настой из земляничных ягод принято пить поутру и вечером, смешав с обычным питьем; этим всякую вредную мокроту потом из тела выведет и страшную боль из печени и желтизну с тела стонит, и даст свободу груди, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепит, и силу подаст, и камень изнутри изгонит, и прокаженным большую пользу приносит; тот же настой нечистую кровь изгоняет, от которой возникает кровавая язва [...] Настой же из земляничных ягод различным готовится способом: некоторые настой из тех ягод готовят без огня, они берут

Факт

Земляника лесная широко распространена в европейской части России и в Западной Сибири, а также в ряде зарубежных стран Евразии. Растет в осветленных лиственных лесах, на опушках, полянах, среди кустарников, на лугах, по откосам железных и шоссейных дорог. Земляника обильно разрастается на вырубках и лесных пожарищах. Она быстро захватывает новую площадь благодаря усам. В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке, а также в Китае и Монголии земляника лесная замещается близким видом – земляникой восточной (*Fragaria orientalis* Losinsk.). Последняя морфологически мало отличима от своей близкой родственницы, поэтому и используются они совершенно одинаково. Собственно только специалисты-ботаники знают, что в районе Байкала, например, мы едим ягоды земляники восточной, а не той обыкновенной, которая всем так хорошо знакома в Подмосковье.

Земляника лесная

земляничные ягоды и смешивают их с солью, другие же берут те ягоды и помещают в стеклянный сосуд и, крепко укутав, в навоз глубоко зарывают, и стоит так в навозе 8 дней, и ягоды те превращаются в настой».

Считается, что свежая земляника способствует рассасыванию **зубного камня**.

Очень полезны земляничные чаи. Главное в лесном чае – не вкус, не аромат. В нем нет кофеина, будоражащего нервы. Зато в травах масса биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, фитонцидов, органических кислот, пектинов и других веществ, благотворно влияющих на организм человека. Немецкий ученый М. Платен в книге «Новый способ лечения» указывал в начале прошлого века: «Из смеси трех сортов листьев (земляники, ежевики и ясенника) можно приготовить напиток, который по вкусу и аромату не уступит китайскому чаю». Чем разнообразнее состав цветочного чая, тем полезнее он для здоровья. Установлено, что чай из листьев земляники благотворно влияет на **работу сердца**, замедляет **пульс**, усиливает **амплитуду сердечных сокращений**, расширяет **сосуды**, уменьшает **количество мочевой кислоты** и **ее солей в организме**. Лучше брать осенние, покрасневшие листочки, тогда навар будет гуще цветом, нежнее ароматом. Считается, что земляника регулирует **обмен веществ в организме**, оказывает **противосклеротическое действие** и улучшает **состав крови**.

Факт

 Плоды земляники обнаружены в остатках свайных построек древнего человека в Швейцарии. В средние века ее культивировали в Европе. Документы свидетельствуют, что в садах короля Карла V выращивалось 1200 кустов земляники. Есть доказательства о разведении земляники в садах средневековых вельмож во многих европейских странах. После завоза в Старый Свет американских крупноплодных форм и особенно после появления гибрида, появившего начало современной культурной клубники, возделывание земляники лесной прекратилось. Однако в создании так называемых ремонтантных сортов клубники земляника лесная несомненно участвовала как одна из родительских форм.

В земляничные чаи можно добавлять сухие и свежие плоды.

В нашей стране имеются сотни растений, из которых можно приготовить отвары, к ним относится и земляника. Комбинированные отвары обладают лучшим «букетом», большим набором витаминов, ферментов, более широким спектром физиологического действия.

Норму заварки каждый устанавливает себе сам. Но правила заварки таково: измельченные плоды заливают холодной водой. Доводят до кипения, кипятят 3–5 мин, затем добавляют листья и снимают с огня. Отвар настаивают в фарфоровой или эмалированной посуде. Попробуйте травяные отвары и, может быть, вы откажетесь от традиционных чаев.

Рецепты народной медицины

Принимать 3–5 стаканов ягод ежедневно в течение всего сезона, (то есть 3 недели). Хорошо помогает при **воспалительных процессах мочеполовой системы** на долгое время.

Одну столовую ложку смеси ягод и листьев заваривать 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану настоя 3 раза в день при склонности к **камнеобразованию**.

Для **понижения сахара в крови** рекомендуется съедать по 2–3 ч. ложки в день ягод земляники лесной. Ягоды земляники рекомендуются и как проти-

воглистное. С этой целью следует принимать их с острой пищей до 3 кг в сутки.

Листья земляники лесной применяют для клизм и оmyваний при **геморрое**. Одну столовую ложку измельченных листьев земляники заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, отцедить и охладить.

При **чрезмерных менструациях** или **заболеваниях женских половых органов** 1 ст. ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6–8 ч (или прокипятить 30 мин), процедить. Принимать по полстакана настоя ежедневно.

При **подагре, отложении солей, нарушении обмена веществ**, когда созреет земляника, рекомендуется есть ее свежую ежедневно в больших количествах в течение всего сезона.

Экзему лечат примочками из свежего сока земляники. Наружно из кашицы толченых ягод делают компрессы на пораженные места.

Свежие и сухие распаренные листья, приложенные к **гнойным ранам** и **застарелым язвам**, хорошо очищают их от гноя и способствуют более быстрому заживлению.

Одну столовую ложку листьев залить 2 стаканами воды, кипятить до 1 ч (или настаивать), пить ежедневно по полстакана и делать примочки, компрессы на **пораженные участки кожи**.

Народные лекари советуют при **насморке** пить по полстакана отвара из свежих или сушеных ягод по утрам или на ночь (2 ст. ложки на 1 стакан кипятка).

Детям старше 1 года, у которых существует предрасположенность к **аллергии**, дают 0,5 стакана земляничного чая в день или 1 ч. ложку отвара 2–3 раза в день. Отвар готовят так: 200 г сухих листьев заливают 400 мл воды и кипятят, пока не останется половина жидкости – 200 мл.

Настоем земляничных листьев (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) можно прекрасно **освежать полость рта**.

При **раке горла** отвар из листьев (1 ст. ложку на 2 стакана воды, кипятят в течение часа), принимаемый 6 раз в день по 2–3 ст. ложки, благоприятно влияет на болезнь, конечно, в сочетании с другими методами – облучением, хирургией.

Для **укрепления организма** после тяжелой болезни можно рекомендовать такой народный рецепт: 5 ст. ложек измельченных листьев земляники смешать с 5 ст. ложками измельченного розмарина, залить 1 л сухого красного вина; настаивать 20 дней, процедить, подсластить медом. Пить в течение дня по желанию.

Во все времена женщины хотят выглядеть привлекательными. Ягоды земляники – прекрасное средство, помогающее поддерживать **здоровье** и **молодость вашей кожи**. Рекомендуем земляничное масло, которое можно приготовить в домашних условиях: 1 ст. ложку ягод земляники прокипятить с 100 г растительного нерафинированного масла на водяной бане в течение 30 мин; затем настаивать в теплом месте 4 ч;

Зигаденус сибирский

процедить. Приготовленное масло лучше всего применять на ночь, увлажнив и пропитав им кожу лица в течение 20 мин, остатки масла перед сном снять бумажной салфеткой.

При **сухой коже** к соку земляники хорошо добавить сок алоэ, а при нормальной и жирной коже – сок листьев малины или петрушки. Все вместе прокипятить. Протирать лицо ватным тампоном, лучше на ночь.



Внимание

Земляника не рекомендуется при беременности. У некоторых людей вызывает идиосинкразию (реакцию организма, похожую на аллергию).

Зигаденус сибирский

Ботаническая характеристика

Зигаденус сибирский – *Zigadenus sibiricus* (L.) A. Gray – многолетнее травянистое растение из семейства мелантиевых, которое до недавнего времени не выделяли из лилейных.

Подземная часть растения состоит из эллиптически-конической луковицы диаметром 8–10 мм, покрытой темно-бурой волокнисто-пленчатой оболочкой, и отходящих от нее шнуровидных корней. Надземный побег представлен восходящим круглым неветвящимся стеблем высотой от 20 до 80 см, заканчивающимся соцветием, и листьями, значительное число которых сосредоточено в нижней трети побега.

Листья очередные, линейные, длиной от 10 до 35 см и шириной 4–8 мм, сверху с продольной центральной бороздкой, снизу с закругленным килем, нижние с замкнутыми влагалищами, верхние сидячие, без влагалищ. Стебель и листья с выраженным сизым восковидным налетом.

Цветки снабжены цветоножками длиной от 1,5 до 2,3 см, располагаются в пазухах мелких прицветных листьев, которые короче цветоножек. В совокупности цветки с прицветниками образуют верхушечное соцветие – длинную кисть. Цветок длиной около 1 см, с простым 6-листным венчиковидным околоцветником, зеленоватой окраски снаружи и беловатой внутри; листочки околоцветника сильно отклонены горизонтально, срослись между собой только в основании. Тычинок 6 с почковидными пыльниками. Пестик с верхней удлиненной завязью и 3 столбиками. У основания каждого листочка околоцветника с внутренней стороны размещен нектарник, привлекающий насекомых, благодаря чему обеспечивается перекрестное опыление цветков.

Цветет *зигаденус сибирский* в июне – августе. Плоды созревают в конце сентября. Плод – 3-гнездная коробочка яйцевидно-конической формы длиной около 1 см с многочисленными семенами. Семя продолговатое, угловатое, буровато-желтого цвета.

Факт

Зигаденус сибирский распространен в умеренном поясе Азии, лишь северо-западным краем ареала это растение заходит в европейскую часть России. В азиатской части России *зигаденус* встречается почти по всей Сибири и Дальнему Востоку, за пределами нашей страны – в Китае и Монголии.

Растет *зигаденус* в зарослях кустарников, разреженных лесах, на лугах, полянах, опушках, в трещинах скал.

Факт

Зигаденус – ядовитое растение. В недалеком прошлом им пользовались для борьбы с бытовыми насекомыми.

Лекарственное значение

В научной медицине препараты из зигаденуса сибирского не применяются. Этому препятствует их сильная токсичность. Растение содержит биологически активные алкалоиды, обладающие **слабительным** и **рвотным действием**.

Народная медицина, несмотря на ядовитость растения, все-таки использует зигаденус сибирский для лечения недугов у людей. Употребление зигаденуса связано с его влиянием на **нервную систему**, и **противопаразитарными свойствами**.

Рецепты народной медицины

При **ревматизме** и **невралгиях** можно рекомендовать мазь из травы зигаденуса как обезболивающее средство. Для приготовления мази 20 г измельченной травы следует растереть с 50 г смальца. Используют для растираний.

Настойку и настой из травы зигаденуса используют как средство против **головных** и **лобковых вшей**. Настойка: 50 г травы настаивать в 100 мл спирта в темном прохладном месте в течение 2 нед. Применять для втираний. Настой: 5 г сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка; настаивать 2 ч, процедить, применять для втираний и мытья головы.

**Внимание**

При использовании растения следует помнить, что оно ядовито.

Золотарник, или золотая розга**Ботаническая характеристика**

Золотарник обыкновенный, или золотая розга, — *Solidago virgaurea* L. — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с коротким деревянистым горизонтальным или косовосходящим корневищем.

Стебель одиночный, прямостоячий, неветвящийся, высотой от 15 до 100 см, нередко красноватый. Листья очередные, продолговато-эллиптические, длиной от 5 до 15 см, с хорошо заметной сетью жилок, по краю пильчатые, прикорневые и нижние стеблевые с крылатыми черешками, верхние сидячие, почти цельнокрайные.

Цветки золотисто-желтые, собраны в немногочетковые мелкие соцветия-корзинки длиной от 7 до 18 мм и диаметром 10–15 мм, которые в совокупности образуют общее верхушечное кистевидное или метельчатое соцветие длиной от 7 до 40 см. Обертка корзинки колокольчатая, из 4–6 рядов черепитчато расположенных зеленых листочков. Краевых цветков в корзинке 5–9, они ложноязычковые (с 3 мелкими зубчиками на отгибе венчика), женские. Срединные цветки многочисленные, обоопольные, трубчатые, венчик рассечен на 5 мелких долей. Тычинок 5,

Факт

Золотарник обыкновенный — европейско-западноазиатский вид. В России он встречается как довольно обычное растение почти во всех европейских областях, а также в Западной Сибири и на Кавказе. Произрастает в разреженных лесах, на полянах, опушках, вырубках, в оврагах, зарослях кустарников, на лугах, в придорожных насаждениях

Золотарник

их пыльники срослись в трубку, через которую проходит столбик пестика. Пестик с нижней 1-гнездной завязью. Краевые цветки раскрываются при зацветании раньше трубчатых.

Цветет с мая до сентября. Плоды созревают в августе-октябре. Плод – цилиндрическая ребристая опушенная семянка длиной 3–4 мм, с желтоватым или буроватым хохолком длиной 4–5 мм из зазубренных волосков.

В Восточной Сибири золотарник обыкновенный замещается очень близким видом – *золотарником даурским* (*Solidago dahurica* Juz.), а на Дальнем Востоке – *золотарником тихоокеанским* (*Solidago pacifica* Juz.). Лекарственные свойства всех трех видов абсолютно одинаковы.

Золотарник довольно широко использовался в древности народными целителями. Употребляли всю надземную часть растения (траву, соцветия) или отдельно листья.

В народной медицине применяют золотарник против **желудочных болей, поносов**, при **желчнокаменной болезни**. Значительно чаще употребляют растение благодаря его мочегонному действию при **отеках, ревматизме, подагре, хронических воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, почек**, особенно при **мочекаменной болезни**. Наряду с мочегонными золотарник обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами, поэтому листья растения используют для наружного лечения **гнойных ран, язв и фурункулов**. Настоем пользуются для полоскания горла при **ангине**, ротовой полости при **стоматитах**.

Научная медицина также не отвергла это растение. Золотарник входит в состав комплексного препарата **марелин**. Его назначают при **моче- и почечнокаменной болезни**, как **спазмолитическое, противовоспалительное и диуретическое средство**.

Рецепты народной медицины

Одну чайную ложку с верхом травы или листьев залить 1 стаканом кипятка и оставить на полминуты для настаивания. Затем процедить и пить маленькими глоточками ежедневно от 2 до 3 стаканов. Этот настой поможет вашему организму быстрее справиться с **гастроэнтеритом**.

Причины кровотечения могут быть самыми разными: **геморрой, язва двенадцатиперстной кишки, злокачественная опухоль** и т. д. Можно воспользоваться вышеприведенным настоем, и в зависимости от интенсивности кровотечения пить настой маленькими глотками от 2 до 4 стаканов ежедневно. Предварительно перед лечением обязательна консультация врача специалиста!

Этот же настой пьют при **острых почечных коликах** ежедневно по 4 стакана. Настой обладает мочегонными свойствами и одновременно расширяет мочевыводящие пути, облегчая выведение мочевых камней.

Факт



В растении обнаружены флавоноиды, дубильные и красящие вещества, эфирное масло.

Золотарник обыкновенный – хорошее медоносное растение, дающее пчелам поздний взятки нектара и пыльцы.

Лекарственное значение



Это интересно

Немного из истории. Впервые золотарник обыкновенный был упомянут на Среднем Востоке. Это растение там часто называют «Посох Аарона», или «Жезл Аарона». Аарон в Ветхом Завете – первосвященник, старший брат пророка Моисея. Посох (жезл) Аарона, согласно Библии, чудесным образом расцвел за одну ночь, знаменуя этим избранность сословия священников (Числ. 17, 8). Упоминание в Библии чудесного свойства «Посоха Аарона» помогло, вероятно, человеку приглядеться к другим, уже целебным, свойствам этого растения.

Из листьев золотарника, обладающих запахом аниса, заваривают травяной чай. Замечено, что он облегчает **боли во время мочеиспускания, судорожные боли мочевого пузыря**, помогает при его **воспалении, ночном недержании мочи**, иногда (это зависит от особенностей организма) при **камнях в почках**.

Настой из золотарника уменьшает **отеки**. После 3-недельного лечения чаем из золотарника обмен веществ значительно активизируется. Пьют настой по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

Две чайные ложки сухого растения (можно использовать и свежесорванную траву) залить 1 стаканом холодной воды и вскипятить. После кипячения поставить на 2–3 мин для настаивания, процедить и подсластить медом. Рекомендуется при **заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, камнях и песке в почках и желчном пузыре, желтухе, туберкулезе, бронхиальной астме, цинге**.

Берут 2 ст. ложки травы на 2 стакана холодной воды. Настаивают 4 ч, процеживают. Принимают по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при **ангине, воспалительных процессах в полости рта (стоматитах, гингивитах)**. Этим же настоем полоскать горло и полость рта 3–4 раза в день.

Измельченные промытые свежие листья прикладывают к **язвам, фурункулам, нагноившимся ранам**. Из настоя сухой травы (1 ст. ложка на 1 стакан воды) делают промывания и примочки. Постоянным применением этого средства добиваются очищения ран и быстрого их заживления.

При **подагре и ревматизме** взять две чайные ложки травы на 1 стакан остуженной кипяченой воды. Настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

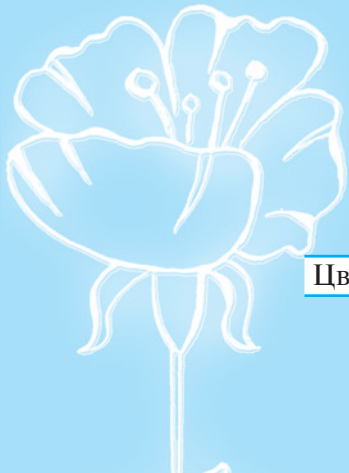
Иван-чай, или кипрей

Ботаническая характеристика

Иван-чай узколистный, или кипрей узколистный, — *Chamaenerium angustifolium* (L.) Scop. — многолетнее травянистое растение из семейства кипрейных, способное давать обильные корневые отпрыски.

Стебель прямостоячий, высотой от 50 до 150 см, простой или ветвящийся только в верхней части, густо облиственный. Листья очередные, ланцетные, длиной от 5 до 12 см и шириной от 0,7 до 2 см, сверху темно-зеленые, снизу сизовато-зеленые, матовые, с сильно выступающей средней жилкой, сидячие или с очень коротким черешком.

Цветки собраны в верхушечное соцветие-кисть длиной от 10 до 45 см. Околоцветник двойной, 4-членный. Чашелистики линейные, темно-красные. Венчик пурпурно-розовый, диаметром до 3 см, лепестки яйцевидные. Тычинок 8, из них 4 длиннее других. Пестик с длинной нижней завязью, загнутым книзу столбиком и 4-раздельным



Иван-чай

рыльцем с расходящимися лопастями. У основания пестика и тычинок расположен нектарник в виде мясистого кольца.

Цветет с июня до осени. Опыляются цветки насекомыми. Первые плоды созревают в июле. Плод – стручковидная опушенная коробочка длиной до 9 см с многочисленными мелкими семенами. Семя снабжено хохолком из длинных белых волосков. Благодаря хохолкам семена разносятся ветром на громадные расстояния от материнского растения.

Лекарственное значение

В тибетской и российской народной медицине иван-чай используют давно. С лечебными целями употребляют надземную часть (траву), отдельно листья и подземные части. Считается, что препараты из иван-чая обладают **вяжущим, кровоостанавливающим, смягчительным, жаропонижающим, успокаивающим, снотворным, ранозаживляющим действием**. Известно употребление лекарств из кипрея для нормализации **деятельности желудка и кишечника**, при **головной боли, бессоннице, маточных кровотечениях** и многих других недугах.

В медицине используют верхнюю часть растения. Кипрей собирают во время цветения в сухую погоду после схода росы. Сырье получается хуже качеством или совсем негодным, если сбор проводится при повышенной влажности. Кипрей быстро сушат при хорошем проветривании в тени. Сырье хранят в деревянном ящике в сухом месте. Интересно, что качество его в процессе хранения в первые 2 года становится не хуже, а лучше.

Кипрей успокаивающе действует на **нервную систему**, но по своему **транквилизирующему свойству** немного уступает валериане. В нем много танина и слизи, что оказывает сильное обволакивающее и противовоспалительное действие при **энтероколитах, сопровождающихся поносами**, при **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите**. Отвар травы растения изучался фармакологами: в опытах на животных установлено **седативное и противосудорожное действие** растения, сходное с влиянием аминазина. Из соцветий кипрея получен препарат **ханерол**, испытываемый в клиниках как высокоактивное **противоопухолевое средство**. Как оказалось, он эффективен и против **вируса гриппа**.

В народной медицине кипреем лечат **золотуху, головные боли, нарушения обмена веществ, бессонницу, ангину, отит, гнойные раны**.

Самые простые и доступные растения способны оказать благотворное действие на **больные нервы**. В народе давно было подмечено, что лечебные настои из иван-чая способны посоперничать с валерианой.

Иван-чай имеет в народе различные названия: копорский чай, плакун и др.

Факт



Иван-чай имеет большой ареал, охватывающий умеренный пояс всего Северного полушария. В России растет во многих областях как Европейской, так и Азиатской частей, от западных пределов страны до острова Сахалина. Особенно широко иван-чай распространен в лесной зоне по всей стране.

Иван-чай – светлюбивое растение, предпочитающее местообитания, богатые зольными элементами питания и азотом. Он произрастает в лесах разных типов. Его можно встретить в зарослях кустарников, на лесных полянах, опушках, просеках, вырубках, вдоль дорог, по берегам канав и каналов. Образует обширные заросли на лесных пожарищах и лесосеках, во второй половине лета многие их участки бывают покрыты сплошным ковром цветущего кипрея.

Факт



Иван-чай издавна известен как пищевое растение. Его мясистые корни имеют сладковатый вкус, их едят сырыми и вареными. Высушенные корни перемалывают в муку, которую добавляют в тесто для выпечки лепешек, булок, хлеба. Эта добавка придает хлебобулочным изделиям оригинальный сладковатый привкус. Поджаренные корни – суррогат кофе. Умельцы из корней иван-чая получают даже легкий хмельной напиток.

Чай из листьев кипрея известен на Руси как «копорский чай», или «копорка», — по названию села Копорье Петербургской губернии, где в XIX веке он производился на продажу. «Копорка» издавна была самым распространенным заменителем чая и почиталась нелишней при любом достатке.

Факт

Листья иван-чая содержат аскорбиновую кислоту (витамин С), дубильные вещества, соли железа, никеля, меди, марганца, молибдена и других металлов, в которых нуждается организм человека и животных. Молодые листья и верхушки побегов до цветения едят в виде салатов, также из них готовят суп. Молодые корневища отпрыски используются аналогично спарже или цветной капусте. Сухие листья заменяют чай, при заварке они дают напитку цвет натурального чая, приятный аромат и вкус. Недаром листья кипрея с давних времен использовались для подделки китайского чая.

Факт

Иван-чай — одно из лучших медоносных растений отечественной флоры. Его цветки, продуцируя огромное количество нектара и пыльцы, привлекают во время цветения множество насекомых, в том числе медоносных пчел. С 1 га зарослей кипрея, возникающих на вырубках или лесных пожарищах, пчелы могут собрать до 500 кг меда. Одна пчелиная семья приносит с зарослей иван-чая в улей от 5 до 17 кг нектара. Кипрейный мед прозрачный, светлый, с зеленоватым оттенком, нежного вкуса, приятного аромата. Знатоки ценят его очень высоко.

Кипрейный лист на чай собирают в июле—сентябре с высоких стеблей растения. Отправляются за кипреем в сухую погоду, после схода росы. Листья срывают лишь здоровые, не тронутые ни болезнью, ни вредителями.

Листья рассыпают в тени слоем не более 5 см, подвяливают одни сутки, скручивают ладонями, пока не выступит сок, затем раскладывают на противень, накрывают мокрой тканью, выдерживают 6—10 часов при температуре 25 °С и сушат 40 мин в печи или духовке при температуре 100 °С.

При просушке сброженного листа следят, чтобы он в печи не подгорал и не прижарился. Нормально высушенный лист легко крошится в руках, чайинки имеют натуральный цвет. Кипрейный чай можно хранить в деревянном ящике или стеклянной посуде в сухом месте в течение 2 лет. Когда кипрейный лист заготовлен правильно, из него получается золотисто-желтый, прозрачный напиток, обладающий приятным запахом и слабым вяжущим вкусом.

Мать всем травам плакун-трава, каждую травку рвать с приговором.

«От земли трава, а от Бога лекарство». Три раза проговорить, в чистоте пребывая. Второе: «Небо — отец, земля — мать, а ты, трава, позволь тебя рвать»... Корень его очень тверд, едва топором отрубешь, а цветом — сверху бур, внутри — искрасна же бур. Годится к делу лишь корень, копать его 1 августа на заходе солнца.

Трава называется плакун: когда распинали Христа, святая Богородица плакала, бежала к реке Иордан и роняла на эту траву слезы.

Годится чистой держать в избе или с собою в пути носить, тогда не коснется нечистый дух; с этим корнем собирать все травы — пусть будет при тебе; если нет его при себе, так хоть приложи потом к этому корню траву — и получит любая трава свою силу».

(Из старинного травника, включенного в Домострой.)

Рецепты народной медицины

Народная медицина рекомендует при лечении **неврастении** водный настой листьев иван-чая: 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в тепле не менее 6 часов; еще лучше залить листья на ночь, а утром процедить (можно сделать это в термосе). Принимать дробными порциями в течение дня. Суточная доза 0,5 л.

Водный настой листьев иван-чая дает особенно хорошие результаты при лечении **неврастении** в сочетании с настойкой из листьев

Кислица

малины, которую можно приготовить следующим образом: наполнить банку на 1/3 измельченными листьями малины и налить доверху обычную 40 %-ную водку; настаивать 9 дней; процедить; принимать в первые 10 дней по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды, во вторые 10 дней – по 30 капель; в последующие дни – по 50 капель. Курс лечения – не менее 3 месяцев.

При **головных болях, мигрени** используют смесь: цветки кипрея – 4 г, листья любистока – 2 части, лист крапивы – 1 часть. Одну столовую ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать 40 мин и выпить в два приема.

При **авитаминозе, цинге** свежие листья добавляют в салаты как витаминное средство.

При **сифилисе, гонорее, при белях** народная медицина рекомендует отвар корневищ иван-чая. 20 г корневищ залить 1 стаканом кипятка, выдерживать на водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Витаминный салат из листьев и побегов иван-чая: молодые листья и побеги моют, мелко нарезают, перемешивают с зеленым луком, зеленью укропа и петрушки, заправляют растительным маслом или сметаной и солят (150 г кипрея, 10 г лука, 1 ст. ложка масла или сметаны).

Салат из корневищ иван-чая для лечебного питания. Корневища моют, очищают от кожицы, мелко нарезают или натирают на терке. Добавляют натертый твердый сыр, чеснок, тертую морковь, солят и заправляют майонезом (100 г кипрея, 1 ст. ложка сыра, 1 морковь, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки майонеза, соль).

Пюре из листьев и побегов иван-чая. Листья и побеги моют, отваривают, помещают на сковородку с припущенными тертой морковью и луком, добавляют томатную пасту, соль, перец и доводят до готовности (200 г кипрея, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты).

Лепешки из корневищ иван-чая. Высушенные корневища перемалывают в муку. Затем ее смешивают с пшеничной мукой, добавляют соду, соль, растительное масло, яйцо, кефир, взбивают и выпекают лепешки. Подают с кефиром или простоквашей. (Три столовые ложки муки из корневищ, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 сырое яйцо, 1/2 стакана кефира, сода, соль.)

Кислица

Ботаническая характеристика

Кислица обыкновенная – *Oxalis acetosella* L. – мелкое многолетнее травянистое растение из семейства кисличных с тонким ползучим ветвистым корневищем, покрытым редкими сочными чешуйками.

Надземные побеги бесстебельные высотой 5–12 см. Длинночерешковые листья и цветки на длинных цветоносах отходят непосредственно от корневища. Листья тройчатые, с сердцевидными

ми листочками, складывающимися на ночь, в пасмурную погоду, а также в жару и на ярком солнце. Листья, стебель и даже цветки растения обладают кислым вкусом, отчего и произошло название «кислица».

Цветки одиночные, с двойным 5–членным околоцветником, 10 тычинками и пестиком с верхней завязью и 5 столбиками. Венчик белый с розовыми жилками или розоватый, диаметром до 3 см. Кроме обычных цветков, раскрывающихся весной и в начале лета (в мае-июне), летом развиваются мелкие, невзрачные, так называемые клейстогамные цветки. Они имеют более короткие цветоножки, лежат на почве, совсем не раскрываются, но дают спелые семена, так как способны к самоопылению.



Факт

Листья кислицы имеют приятный кислый вкус. Его обеспечивают содержащиеся в достаточно высокой концентрации (до 0,9%) органические кислоты: щавелевая, яблочная, янтарная, аскорбиновая (витамин С – до 150 мг%) и некоторые их соли, в частности щавелевокислый кальций. С давних пор люди используют листья этого растения для питания. Из них готовят салаты, варят щи и другие супы. Недаром в народе кислица имеет прозвание – «борщовка».

Плод – продолговатая коробочка, длиной до 1 см и диаметром около 0,5 см, на верхушке заостренная, светло-бурая, с многочисленными семенами. Семена мелкие, яйцевидные, длиной около 2 мм, блестящие, ребристые, коричневой окраски. Зрелые коробочки резко и быстро раскрываются, в результате чего семена с силой разбрасываются вокруг. В их переносе на другие места заметную роль играют муравьи.

Обладает способностью произрастать в глубокой тени, поэтому встречается в самых густых лесных ценозах, в том числе в темнохвойной тайге. Однако «тенелюбивость» этого вида вынужденная, о чем можно судить по тому, что и на открытых участках кислица чувствует себя превосходно, а на вырубках активно разрастается, образуя сплошной покров. От чрезмерного солнечного облучения она спасается тем, что складывает листочки, и это уменьшает испарение воды листьями растения. Преимущественное произрастание кислицы в тени объясняется тем, что в благоприятных по световому режиму местах она не выдерживает конкуренции с более высокими лесными травами.

Лекарственное значение



Факт

Кислица обыкновенная широко распространена в лесной зоне Евразии. В России это довольно обычное растение от западных границ до Дальнего Востока. Кислица поселяется в лесах самых разных типов, на их опушках, в зарослях кустарников, в лесных оврагах. Живет как на равнинах, так и в горах.

Кислица пользуется заслуженной репутацией антицинготного растения: в ней немало витамина С, присутствуют и другие витамины, в частности каротин (провитамин А) и рутин (витамин Р).

Для лечебных целей собирают листья и цветки во время цветения. Кислица усиливает **выделение мочи** и **желчи**, облегчает **обильные тяжелые менструации**, регулирует **пищеварение**, прекращает **изжогу**, ослабляет **воспалительные процессы** и хорошо заживляет **гнойные раны**.

В народной медицине спиртовую и водную настойку кислицы используют при **желтухе**, **воспалении почек**, **пониженной кислотности желудочного сока**, **цинге**, **атеросклерозе**, а также как **противоглистное средство**.

Если в связи с кожными заболеваниями **нарушен обмен веществ**, можно с успехом применять настойку из кислицы на водке. Свежие из-

Кислица

мельченными листьями прикладывают к **язвам** и **гнойным ранам**. Водным настоем полощут рот для уничтожения **неприятного запаха**. Внутрь следует принимать слабый настой травы (1 ст. ложка свежих листьев на 2 стакана кипятка), а более крепким пользоваться для полосканий, обмываний и примочек.

Противоцинготный **витаминный напиток** можно приготовить из свежих, растертых с сахаром листьев.

Настой зелени иногда пьют вместо чая.

Кислица используется для лечебного питания. Обычно в чистом виде блюда из этого растения получают чересчур кислыми, поэтому кислицу смешивают, как правило, с другими овощами. Порошок из сухих листьев используют как приправу для придания кушаньям кисловатого привкуса. Для длительного хранения листья можно солить и консервировать в виде пюре. Кислица может служить заменителем обыкновенного щавеля.

Листья кислицы служат основой вкусных освежающих напитков. Охотники, сборщики грибов и лесных ягод, туристы едят листья, чтобы утолить жажду.



Внимание

Употребление кислицы в пищу должно быть умеренным и по объему потребления ее листьев, и по продолжительности непрерывного питания ими: высокое содержание щавелевой кислоты и ее солей может вызвать раздражение почек и мочевыводящих путей.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку свежих листьев заливают 0,5 л кипятка и, не процеживая, пьют когда настой совсем остынет. При упорной **изжоге** рекомендуется выпивать по 2 стакана настоя ежедневно на протяжении нескольких дней.

Заболевания пищеварительного тракта лечат настоем кислицы. Одну чайную ложку с верхом свежесорванных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полминуты и процеживают. Пьют по 2 стакана ежедневно.

Одну чайную ложку с верхом свежесорванных листьев настаивать полминуты в 1 стакане кипятка, процедить и пить – рано утром и в полдень, для изгнания **глистов**.

Хорошее **антигельминтное средство** – сок кислицы. Его пьют по 1 ст. ложке с медом 3 раза в день до еды.

При **раке желудка**, особенно в начальной стадии болезни, благотворно действует добавление сока кислицы в травяной чай. Свежесорванные листья тщательно моют и выжимают сок в соковыжималке. На 1 стакан травяного чая добавляют от 3 до 5 капель сока.

Сок, отжатый из надземной части растения, употребляют как **охлаждающее, освежающее, противоцинготное** и **антигельминтное средство**. Назначают при **заболеваниях печени, желтухе, нефрите, обморо-**

ках, изжоге, гиперацидном гастрите. Используют при раке желудка, диатезе, метро- и меноррагиях, атеросклерозе. Рекомендуют при диарее, как противовоспалительное средство, с молоком (1:3) – в качестве диуретического, жаропонижающего и гемостатического средства.

Сок – хорошее средство, очищающее организм при **отравлении мышьяком и ртутью**. Полезен при **энурезе** (недержании мочи). Назначают по 1 ст. ложке с медом 3 раза в день до еды.

Наружно чистый сок или в смеси со спиртом (1:1) рекомендуется для полосканий при язвенном стоматите, теплые компрессы – при **артритах, параличах, при нарывах, скрофулезе**.



Внимание

Нельзя длительно применять внутрь отвары, настои, сок кислицы – это может вызвать поражения почек. Противопоказана кислица и при подагрических артритах.

Полезен **салат из кислицы**. Листья моют, нарезают, смешивают с мелко нарезанным огурцом и зеленым луком, солят и заправляют сметаной (400 г листьев кислицы, 1 свежий огурец, 20 г зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, соль).

Суп из кислицы. В мясной бульон кладут картофель, морковь и варят до готовности. Затем добавляют листья кислицы, зелень укропа и доводят до готовности. Подают в холодном или горячем виде со сметаной и вареным яйцом (0,5 л бульона, 2 картофелины, 1 морковь, 100 г листьев кислицы, зелень укропа, соль).

Соленая кислица. Листья моют, укладывают в эмалированную посуду вместе с зеленью укропа и петрушки, корнями хрена и листьями смородины. Добавляют чеснок, черный перец горошком и заливают холодным раствором (1 ст. ложка соли на 1 л воды).

Сухие листья кислицы. Листья моют, сушат под навесом или в духовом шкафу и хранят в бумажных мешках. Добавляют к супам и соусам.

Копытень

Ботаническая характеристика

Копытень европейский – *Asarum europaeum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства кирказоновых, обладающее своеобразным запахом.

Копытень имеет ползучее ветвистое корневище, от которого отходят надземные побеги. Они бесстебельные, состоят, как правило, из двух (реже трех) длинночерешковых листьев и одного цветка, цветоножка которого прикрепляется непосредственно к корневищу.

Листья имеют округло-почковидную листовую пластинку, формой напоминающую отпечаток конского копыта, откуда и пошло русское название растения. Листовая пластинка темно-зеленая, лоснящаяся, кожистая, опушена прижатыми волосками диаметром 5–8 см. Листья распускаются в конце весны или в на-

Это интересно

Народные названия копытня: подлесник, копытник, подлешник, подорешник, черный лютик, винный корень, земляной ладан, сердечная, облапа, дикий перец, волосняк, мяун.

Копытень

чале лета и зелеными уходят под снег. Весной они продолжают жизнь, фотосинтезируют, тем самым обеспечивают растение органическими веществами, а отмирают лишь после появления молодых листьев новой генерации.

Цветок с простым колокольчатым околоцветником, зеленовато-буроватым снаружи и буровато-красным изнутри, с 3 яйцевидными заостренными долями, загнутыми внутрь. Тычинок 12. Пестик с нижней завязью и 6 столбиками. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в июне. Плод – 6-гнездная коробочка. Семена яйцевидные, длиной около 3 мм, с морщинистой поверхностью серовато-бурого цвета.

Лекарственное значение

В разных частях копытня содержатся биологически активные вещества, в частности эфирное масло. К сожалению, растение ядовито, отчасти поэтому в научной медицине его не применяют. А вот гомеопаты высоко чтут копытень, его ядовитость в данном случае значения не имеет, так как в гомеопатических лекарствах яд содержится в ничтожных дозах.

С лечебными целями используют подземную часть (корневища с корнями, выкопанные ранней весной), листья (собранные во время цветения) или целое растение.

В народе считали, что корень вылечивает водянку («водоточный недуг»), помогает «обдержанным желтостью» (то есть больным желтухой).

Как лекарственное растение копытень известен давно. Во времена Авиценны считался целебным средством китайского происхождения. Ученый писал: «Корни – наиболее полезное, что в нем есть. Сила его такая же, что и в ауре, но больше». Помогает при **водянке, воспалении седалищного нерва**. Увеличивает **количество мужского семени**.

В народной медицине копытень применяют как **противолихорадочное, мочегонное, глистогонное, желчегонное, сердечное, отхаркивающее, рвотное средство**. Употребляют копытень и при **головной боли, эпилепсии, параличе языка, подагре, ревматизме, гипертонии**. Чай из корневища способствует **пищеварению**, послабляет **кишечник**, поэтому может быть использован при **гастритах, болезнях печени**, в смеси с соцветиями бессмертника песчаного – при **гепатите**. Считается, что длительный прием корня внутрь вызывает **отвращение к алкоголю**.

В народной медицине других стран копытень используют при **водянке, желтухе, малярии**, при **экземах на нервной почве**. В Венгрии детей со **спастическими бронхитами** лечат препаратом из травы копытня под названием озаропект, имеющим некоторые преимущества перед другими лекарствами, подобными по действию.

В европейской медицине копытнем лечили глазные болезни (от бельма), использовали в качестве противоядия при отравлениях. Обычно в таких случаях порошок из корня давали нюхать, при этом запах копытня вызывал рвоту, что помогало очищению желудка.

Факт



Копытень европейский, что отражено в названии, распространен в основном в Европе, но восточный край его ареала уходит за Уральский хребет в Западную Сибирь. В нашей стране произрастает в лесах европейской части, Урала, прилегающих районов Сибири. Изолированный участок ареала копытень имеет на Алтае.

Растет в широколиственных и смешанных лесах. Особенно любит лесные овраги в дубравах и участки с зарослями лещины.

Лучшим способом применения копытня считается его прием на молоке.

В справочнике А. Мейера (1781) о копытне говорится следующее:

«...в малом количестве с козьим молоком вареный корень выгоняет через низ желчные мокроты, очищает желудок от дурных мокрот; порошок из листьев нюхают для того, чтобы выгнать мокроты, скопившиеся в голове при длительных головных болях... В немецкой земле молошницы кладут листья в свежесдоенное молоко для того, чтобы гуще садилось и давало более сливок».

Вот как писал о копытне Одо из Мена в своем трактате «О свойствах трав»:

Эта трава вызывает мочу; если выпить ее, очищает
Регулы, способом тем же и печень она унимает,
Лечит водянку и частым принятием исхиас гонит,
А при страданиях матки отвар из нее помогает.
Выпьешь ее — и изгонит она, сообщают, желтуху;
Рвотою, как чемерица, очистит она подреберье,
Но очищение такое отнюдь не жестоко, и даже
Вовсе не страшно, когда очищение так совершают;
Прежде всего, ты прими во внимание возраст и силы
Тех, кого хочешь очистить, и время учитывай года.
Ведь понемногу давать ее надо и старцам, и детям,
Больше давать молодым, как и возраста среднего людям,
Тучным и сильным давать надо более, чем худощавым
И слабосильным мужам, и в холодных пределах дается
Больше, чем в теплых, и всем закаленным работой любовью
Больше ее уделц, чем расслабленным праздностью вялой.
Тщательно взвесив все это, и в случаях прочих подобных
С пользою эту траву и любые используешь травы,
Те, что нам слабят кишечник и рвотою чистят желудок.
В частности, я сообщу, как обычно дается вульгата.
Листьев свежих травы ты сорви три десятка, добавив
Чистого столько вина, чтобы все они в нем потгрузились;
Пусть они целую ночь в этом мокнут вине, а наутро
Вместе с вином, где лежали, ты их разомри, растирая.
Зелень затем отварив вместе с жирной и свежей свининой,
Дай ты больному ее поначалу в достаточной мере,
Крепкого белого пусть и вина он возьмет по желанию.
Сок водолея, что так приготовлен, ты дай ему выпить.
Сильным и рослым довольно такого количества листьев.
Но остальным его надо (как мы сообщили) уменьшить.
С возрастом, силой больного и временем года считаюсь!

Рецепты народной медицины

Водный настой листьев и корней способен **усилить сердечную деятельность, сужать кровеносные сосуды и повышать кровяное давление**, подобно адреналину. Берут 1 г сырья на 1 стакан воды. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день (не менее 10 дней) до еды.

Соком из листьев натирают места, пораженные **чесоткой**.



Внимание

При употреблении препаратов из копытня нельзя забывать, что растение слабоядовито и нужен контроль врача. Нельзя применять растение беременным.

Народная медицина использует отвар копытня при лечении **рака легких**.

Третью чайной ложки измельченного в ступке корня залить 1 стаканом крутого кипятка, плотно закрыть и томить на водяной бане 30 мин. Снять с огня, дать немного настояться и принимать непременно в теплом виде 3–4 раза в день после еды. Отвар можно хранить не более двух суток! Растение ядовито, поэтому рекомендуется принимать не более одной столовой ложки, строго соблюдать дозировку и чередовать месячный курс лечения с месячным перерывом.

Используется отвар из корня копытня и при лечении **астмы**. Два грамма корня залить 1 стаканом кипятка и выдержать 30 мин. на водяной бане. Взрослым принимать 4 раза в день по 1 ст. ложке, а детям по 1 ч. ложке 4 раза в день после еды.

Корни и листья копытня дают прекрасные результаты при лечении **сердечно-легочной недостаточности**, поддерживая работу сердца. Для приготовления отвара взять 1/2 ч. ложки измельченных корней и 1 ч. ложку вровень с краями измельченных листьев растения. Залить кипятком и выдержать на водяной бане 30 мин., после остывания процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Курс лечения – 3–4 нед. Повторять такое лечение можно несколько раз в год.

Народные названия копытня – винный корень, рвотный корень – появились не случайно. В деревнях издавна пользовались корнем растения, когда необходимо было вызвать у больного рвоту, особенно при **пищевых отравлениях** (крепкий отвар: 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка).

Женщины, измученные **пьянством** мужей, тоже прибегали к помощи копытня, подливая в стакан с водкой столовую ложку крепкого отвара корневищ. Когда после каждой попойки мужчину основательно рвет, он невольно начинает с опаской относиться к горячительным напиткам.

Отвар копытня, приготовленный из 1/2 ч. ложки корней растения и 200 мл кипятка (парить на водяной бане 30 мин., принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день), увеличивает количество мужского семени и используется при лечении **импотенции**.

Костяника

Ботаническая характеристика

Костяника – *Rubus saxatilis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с длинным горизонтальным корневищем.

Генеративные побеги прямостоячие, высотой 15–25 см (до 35 см), заканчиваются соцветиями. Кроме них развиваются однолетние вегетативные побеги. Они ползучие (вроде «усов»

**Факт**

Костяника имеет широкий ареал, охватывающий значительную часть Северного полушария. В нашей стране встречается практически во всех лесных районах, начиная с западной границы России и кончая Дальним Востоком. Произрастает в лесах разных типов, особенно в старых ельниках, сосняках и березняках. Часто разрастается на полянах, опушках, вырубках, в зарослях кустарников. Иногда костянику можно встретить на болоте.

земляники) или дуговидно изгибающиеся, способные укореняться и образовывать новые особи. Стебли и листовые черешки с грубым щетинистым опушением. Листья тройчатые, с длинными черешками. Листочки яйцевидно-ромбические, по краю надрезанно-городчато-зубчатые.

Цветки собраны по 3–10 в щитковидные верхушечные соцветия. Околоцветник двойной, 5-членный. Чашечка зеленая, сохраняющаяся при плодах. Венчик диаметром около 1,5 см, с белыми лепестками. Тычинки и пестики многочисленные, тычинки длиннее пестиков.

Цветет костяника с мая до июля. Соответственно и плоды созревают с июля до сентября. Плод – многокостянка, однако она несколько отличается от типичных многокостянок, характерных для других видов рода *Rubus*. У костяники отдельные костянки довольно крупные, сидят по 2–6 на общем цветоложе, охваченные чашелистиками, но между собой почти не срастаются. Нередко развивается всего одна костянка. Костянки ярко-красные, полупрозрачные, с крупной косточкой (семенем).

Лекарственное значение**Факт**

Плоды костяники едят свежими, из них отжимают очень вкусный сок, варят компот и кисель. Они особенно хороши для приготовления освежающего морса и кваса. В народе костянику называют «берендеевой ягодой», «северным гранатом». Листья пригодны для заварки чая. А съедобные косточки после отжима сока знатоки сушат и используют в размолотом виде как приправу ко вторым блюдам.

В плодах содержатся сахара, пектиновые вещества, кислоты (в том числе до 50 мг% аскорбиновой), микроэлементы. Плоды полезны для **укрепления стенок кровеносных сосудов**, особенно это важно для **пожилых людей**. В народной медицине их применяют при **малокровии, простудных заболеваниях, воспалениях суставов, подагре**.

Отвар и настой листьев костяники – неплохие **успокаивающие средства**. Ими пользуются также при **заболеваниях органов пищеварения**.

Отваром из травы и корневищ растения моют голову при **себорее**, а также для **укрепления волос**.

Листья применяют также при лечении **испуга, заикания, эпилепсии**. При этом собирают и используют только листья, пораженные грибковым заболеванием, с буро-ржавыми пятнами. Их высушивают и назначают в водных настоях и отварах.

Рецепты народной медицины

Отвар: 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 мин. на слабом огне, охладить, процедить. Пить по столовой ложке 3–4 раза в день при **геморрое**.

Этот отвар листьев применяют при **остановке менструаций, белях** и других **гинекологических заболеваниях**. Готовить и применять, как и в предыдущем рецепте.

При воспалении слизистой оболочки (**конъюнктивите**) к глазам прикладывают листья костяники.

При **ревматизме, подагре** делают припарки из травы на больные суставы (болеутоляющее средство).



Кошачья лапка

Кошачья лапка

Ботаническая характеристика

Кошачья лапка двудомная – *Antennaria dioica* (L.) Gaertn. – многолетнее травянистое беловойлочное растение из семейства сложноцветных с ползучим тонким корневищем, от которого отходят многочисленные стелющиеся бесплодные побеги, несущие розетки листьев и один или несколько генеративных побегов.

Цветоносные стебли прямостоячие, высотой от 5–25 см, с 5–10 листьями, прижатыми к стеблю, и верхушечным общим соцветием.

Большая часть листьев собрана в прикорневые розетки. Прикорневые листья лопатчатые, длиной 1–4 см и шириной 3–10 мм, суженные в длинный черешок. Стеблевые листья линейно-ланцетные или линейные, меньшие по размерам по сравнению с прикорневыми, сидячие.

Цветки кошачьей лапки мелкие, как и у всех сложноцветных, они собраны в соцветия-корзинки диаметром 5–6 мм, которые скучены на верхушках стебля в общие верхушечные щитковидно-головчатые соцветия.

Растения двудомные, то есть одни особи несут корзинки, имеющие только мужские цветки, в соцветиях других особей развиты исключительно женские цветки. Мужские корзинки шаровидные, листочки их оберток белые, цветки в них трубчатые, кверху расширенные, белые, с 5 тычинками, нередко с недоразвитым пестиком. Женские корзинки продолговатые, листочки их оберток розовые, цветки трубчато-нитевидные, розоватые или беловатые, пестик с нижней 1-гнездной завязью.

Цветет кошачья лапка с конца апреля до июля. Плоды созревают в разное время, начиная с июня. Плод – продолговатая мелкая гладкая семянка длиной около 1 мм, с хохолком из зазубренных волосков.

Лекарственное значение

Надземная часть (трава) кошачьей лапки содержит дубильные вещества, сапонины, смолы, витамин К. Как лечебное средство в научной медицине кошачья лапка не закрепились.

В лекарственных целях используют цветочные корзинки, которые собирают в начале цветения, сушат на открытом воздухе и в затемненном месте. В народной медицине настой травы используют при **опухолях, грыже, женских болезнях, заболеваниях горла, желтухе**. Кошачья лапка обладает сильным **желчегонным свойством** и применяется при **болезнях желчного пузыря и желчных путей** наравне с бессмертником песчаным.

Настой травы – сильное кровоостанавливающее средство при **желудочных, кишечных, носовых, маточных, послеродовых** и обильных **месячных кровотечениях**.

При геморрое можно делать примочки, а при маточных кровотечениях – тампоны с настоем кошачьей лапки.

Факт



Кошачья лапка двудомная – евразийский вид. В России она встречается, вероятно, во всех областях, где есть лесные массивы. В лесной полосе нашей страны это обычное растение. Произрастает она и севернее лесной полосы – в полярно-арктических районах. Растет кошачья лапка в сосновых и смешанных лесах, на их опушках, полянах, пустошах, сухих лугах, по песчаным побережьям водоемов, в сухих мохово-лишайниковых тундрах. Растение засухоустойчивое и светолюбивое, предпочитает места с разреженным травяным покровом, преимущественно на песках.

В случаях зубных или носовых кровотечений используют стерильные настои в форме примочек или тампонов.

Препараты из нее обладают сильным кровесвертывающим действием. Настои травы применяли при кишечных и геморроидальных кровотечениях.

Рецепты народной медицины

Для внутреннего применения при **заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих** путей можно рекомендовать отвар: 1 ч. ложка соцветий на 1 стакан воды, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды. Этим же отваром можно умыть-ся при желтухе.

Более крепкий отвар (2 ч. ложки на 1 стакан воды) рекомендуют для купания детей при **диатезе, детских экземах, туберкулезе кожи**.

Раны хорошо присыпать сухим порошком травы.

Для лечения **гастрита, холецистита** готовят отвар из расчета 1:20 – 1:30. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **обильных менструациях** можно воспользоваться следующим рецептом: утром, в обед и вечером за 20 мин до еды принимать по 1 ст. ложке смеси из 7 белков свежих куриных яиц, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты и 10 г порошка из соцветий кошачьей лапки. Через 10 мин следует выпить 1/3 стакана отвара корицы (10–15 г варить в 1 стакане воды, пока не останется 1/2 жидкости).

Кровохарканье, маточное, раневое кровотечение – настой готовят из расчета 1:20. Назначают по 1 ст. ложке через 1–1,5 ч до остановки кровотечения.



Внимание

Кошачья лапка – сильное кровоостанавливающее средство, поэтому больным тромбофлебитом ее следует принимать с осторожностью. Длительный прием также нежелателен при повышенном кровяном давлении.

Купена

Ботаническая характеристика

Купена душистая, или лекарственная, – *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce (*Polygonatum officinale* All.) – многолетнее травянистое растение из семейства ландышевых с горизонтальным четковидным корневищем диаметром до 1 см.

Надземные побеги высотой от 15 до 70 см. Стебель гранитый, вверху поникающий. Листья очередные, продолговато-овальные или яйцевидные, длиной 10–14 см и шириной 2–6 см, сверху темно-зеленые, снизу сизоватые.

Цветки повислые, располагаются поодиночке (реже по 2–3) на дугообразно согнутых цветоножках, выходящих из пазух листьев. Околоцветник простой, венчиковидный, белый, трубча-

Факт

Ветеринары лечат домашний скот от кожного овода кореньями купены (пекут их в золе и прикладывают к ранам, чтобы изгнать вылупляющихся там личинок).

Купена

тый, длиной 1,5–2 см, с 6 зеленоватыми зубчиками. Тычинок 6. Пестик с верхней завязью. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе. Плод – синеовато-черная ягода диаметром около 9 мм.

Лекарственное значение

Факт



Купена душистая распространена по всему умеренному поясу Евразии. В России встречается практически по всей лесной территории. Типичные местообитания: хвойные, смешанные и особенно широколиственные леса, лесные овраги, заросли кустарников, встречается иногда и на лугах.

Астроботаника



Согласно Седиру, купена управляется Меркурием.

Факт



Купена имеет оригинальный внешний вид и заслуживает разведения в качестве декоративного растения. В молодых надземных побегах содержится большое количество витамина С. На Кавказе их едят в салатах. Съедобны и богатые крахмалом корневища, если их отварить в соленой воде.



Внимание

С лечебными целями используют чаще подземную часть растения – корневища, которые заготавливают осенью. Они числятся в арсеналах народной медицины многих стран, однако и современные фармацевты не отрицают целебных свойств купены для людей, страдающих *сердечными недугами*, так как растение содержит, как и его родственник – ландыш майский, гликозиды конваллярин и конваллямарин. Лекарства из купены считаются *общеукрепляющим, омолаживающим, тонизирующим, мочегонным средствами*. Правда, о купене нередко говорят и пишут как о ядовитом растении, поэтому к дозировкам и назначениям нужно относиться с особой тщательностью и осторожностью!

В народе растение называют «соломоновой печатью» (на корневище отмершие прошлогодние стебли оставляют круглое углубление, как бы следы печати).

В корневище «соломоновой печати» имеются алкалоиды, хорошо снимающие боли при ревматизме, люмбаго, радикулите. Растение используется при лечении *грыж, геморроя, простуды, водянки, желтухи, сахарного диабета*, как *жаропонижающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее, кровоочистительное, мягчительное*, а также как *рвотное и обволакивающее средство* при различных *отравлениях*.

Отвар и спиртовая настойка корневищ применяются при бронхите, воспалении легких, головной боли.

По свидетельству А. Н. Стрижева, в старинных травниках можно отыскать упоминание о том, что ожоги и раны быстрее затянутся, если к ним приложить корневища купены, испеченные в золе.

За несъедобность и черный цвет в народных говорах ягоды купены прозвали вороньими или сорочьими глазами, за сходство с ландышем – глухим ландышем.

Трава в старину имела еще прозвище – «пена-лупена», что было связано с поверьем: если умыться настоем купены, имеющей четное число листьев, – лицо облупится. Такой куст называли лупеной. А пеной называли куст с нечетным числом листьев – он считался безвредным для кожи и очищал лицо от загара и веснушек.

Удаляя соком свежих корневищ пятна и веснушки на лице, надо помнить о возможности ожога.

В современных условиях, когда есть хорошая отечественная косметика, эти сведения имеют, конечно, лишь познавательный характер. Но они указывают на то, что в народе к этому растению проявляли немалый интерес.

В главном руководстве по врачебной науке Тибета «Чжуд-ши» корень купены входит в классические сборы — «пять корней» и «шесть корней», рекомендуется при лечении многих болезней, но самое интересное это то, что в тибетской медицине считается: купена продлевает жизнь.

Корневища купены издавна применяются при *острых* и *хронических заболеваниях женской половой сферы*.

Рецепты народной медицины

Соком из свежих срезов растения либо отваром сухих корневищ заливают *раны*. Отварить 40–50 г измельченного корневища отварить в 0,5 л воды. Через 2 ч процедить. Использовать для примочек и компрессов при *ушибах, болях в суставах*.

Для наружного применения готовят отвар, используемый для компрессов и примочек: 5 г свежего измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, настаивать 2–3 ч, процедить.

Лабазник, или таволга

Ботаническая характеристика

Лабазник вязолистный, или таволга вязолистная, — *Filipendula ulmaria* (L.) Maxim. — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с крепким ползучим корневищем.

Стебель прямостоячий, высотой 60–100 см (иногда достигает высоты 2 м), ребристый, часто краснеющий, заканчивается многоцветковым соцветием.

Листья очередные, плотные, прерывисто перисторассеченные, с 2–5 парами крупных яйцевидно-ланцетных листочков и несколькими парами мелких, причем большие и маленькие листочки чередуются друг с другом. Конечный непарный листок значительно крупнее боковых, он 3-, 5-раздельный. На пластинках листочков отчетливо выражено перистое жилкование, края их городчатые или пильчатые, сверху темно-зеленые, голые, с нижней стороны серебристые за счет тонкого войлочного опушения. Листья снабжены крупными прилистниками.

Мелкие белые цветки с очень сильным запахом собраны помногу в верхушечное щитковидно-метельчатое соцветие. Чашечка из 5 зеленых чашелистиков. Венчик диаметром 6–8 мм, из 5 желтовато-белых лепестков. Тычинки в каждом цветке многочисленные — от 20 до 40, нити их вдвое длиннее лепестков. Пестиков 6–10, они с верхней завязью.

Цветет с июня по август. Цветки опыляются насекомыми. Плоды созревают в июле — сентябре. Плод — многоорешек, распадающийся при созревании на спирально закрученные орешки. Размножает-

Факт

Ареал таволги вязолистной охватывает всю Европу, Кавказ, Малую и Среднюю Азию, Казахстан, Сибирь, Монголию. В нашей стране она растет в лесной и лесостепной полосе Европейской России, Северного Кавказа, Западной и Восточной Сибири.



Лабазник

ся таволга вязолистная как семенным, так и вегетативным путем — за счет корневищ.

Лекарственное значение

В народной медицине используют соцветия, подземную и надземную части таволги вязолистной.

Трава эта в простонародье слыла за «сорокаприточник» — средство от сорока недугов.

Собирать траву нужно во время цветения, сушить в тени при хорошем проветривании или в сушилках, хранить в плотных упаковках. Корни выкапывают осенью, очищают от земли и сушат на чердаках под железной крышей или в сушилках, хранят их в мешках. При сборе надо часть полноценных растений оставлять нетронутыми для возобновления.



Факт

Таволга вязолистная во всех своих частях содержит большое количество дубильных веществ. Экстракты из ее корневищ и травы пригодны для дубления и окраски кожи в черный цвет. Трава широко применялась в ветеринарии. В старину на Руси тонкие и крепкие прутья использовали для изготовления шомполов.

Кроме дубильных веществ растение содержит эфирное масло, флавоноиды, слизи, соли салициловой кислоты. Именно эти соединения определяют его целебные свойства.

Лекарства из таволги вязолистной обладают **мочегонным** и **потогонным действием**. Их применяют при **подагре** и **ревматизме**, а также против **водянки**. В отдельных случаях настоем этого растения употребляют для того, чтобы «сбить» температуру.



Факт

Растение влаголюбивое, поэтому произрастает только в хорошо обводненных районах. Сырые и заболоченные луга, днища лесных оврагов — излюбленные местообитания этого растения. Здесь таволга вязолистная образует обширные густые заросли, которые видны издали по ее высоким цветочным побегам. Встречается также по берегам ручьев и речек, побережьям озер, канавам, на травяных болотах, в черноольшаниках и других сырых лиственных лесах. Помимо достаточной увлажненности местообитания таволги вязолистной характеризуются, как правило, высоким плодородием.

Гомеопатическое лекарство **Spiraea ulmaria** из свежих корневищ таволги вязолистной ценится как хорошее средство против **хронического** и **острого суставного ревматизма**, помогает и при **ишиасе**.

В народной медицине лабазником лечат **горловые** и **грудные болезни, ломоту, удушье, грыжи, дизентерию, желудочно-кишечные расстройства, анемию**. Сухими цветками (в порошок) присыпают **обваренные места**, вдыхают в ноздри, чтобы избавиться от **насморка**. Цветки и корневища используют при **ревматизме**, корни — при **дизентерии, гипертонии**, а отвар корней — для промывания **гноящихся ран**. Иногда употребляют траву и корневища при **злокачественных опухолях**.



Факт

Лабазник — хорошее медоносное растение. С цветущих лабазников пчелы собирают немалый взятки. И пасечники даже натирают этой душистой травой внутренние стенки ульев. На Кавказе молодые побеги таволги потребляют в пищу в салатах. Цветки, в меньшей степени листья, служили кое-где суррогатом чая.

Установлено, что 20%-ная спиртовая настойка травы обладает антибактериальным действием и способствует скорейшей грануляции и эпителизации **ран, язв** и **ожоговой поверхности**, то есть может использоваться как ранозаживляющее средство. Исследования последних лет показали, что препараты из цветков лабазника успокаивающе и противосудорожно действуют на **центральную нервную систему**, снижают **капиллярную проницаемость** и уменьшают **образование эрозий и язв в желудке**. Они хорошо лечат **простуду, артралгию**. Подобным же действием обладают препараты из корней растения. Настои из травы лабазника проявляют выраженный **антикоагулянтный** (препятствующий свертыванию крови и образованию тромбов) и **противодиабетический эффект**. Клубеньки используют при **лейкозах**, корень и отвар корней — при укусе бешеными животными и ядовитыми змеями.

О таволге в старинных источниках говорится:

Рви ее утром третья дня Владимирского.
 На Святого Николая не ходи,
 А на Петров пост в мешок положи.
 В амбаре держи, детей лечи,
 Суставы растирай,
 Господа Бога благословляй!
 Раны промывай,
 Судороги прогоняет,
 Счастье в доме поселяет.
 Храни тебя Господь и род весь добрый!

Рецепты народной медицины

Настой из таволги вязолистной готовят по простейшей технологии: 1–2 ч. ложки измельченных сухих цветков (или другого сырья) заливают 1/4 л кипящей воды и оставляют настаиваться на 10 мин. Настой процеживают и пьют по 1 стакану 2 раза в день маленькими глотками при **подагре** и **ревматизме**.

Народные целители используют таволгу при лечении **нефритов** в качестве мочегонного, противовоспалительного, антимикробного средства. Траву, собранную в начале цветения, заваривают из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды. Это и есть дневная доза, которую надо принимать дробными порциями в течение дня. Таволгу можно комбинировать с березовыми листьями и почками, травой грыжника, хвоща полевого, шишкоягодами можжевельника.

Трава известна как **кровоостанавливающее** и **вяжущее средство** в виде настоя: 1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан воды, пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

Не менее эффективным **кровоостанавливающим средством** является отвар корней таволги: 2 ч. ложки сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

Отвар: 15 г цветков лабазника на 1 л кипятка. Настаивать, укутав, 3 ч, процедить. Принимать при **подагре, отложении солей** по 1/4 стакана 4 раза в день.

Некоторые больные совершенно не выносят валерианы. В таких случаях на помощь может прийти таволга. Не раз приходилось наблюдать, как в деревнях пользуются травой и цветками таволги. Обычная мера в таких случаях – 2–3 щепотки измельченной травы на 1 стакан кипятка, выпиваемого вместо чая. Таволга обладает не только **успокаивающим**, но и **противосудорожным действием, улучшает сон**. И пользоваться этим растением можно безбоязненно, никакими противопоказаниями оно не обладает.

Ландыш

Отвар корней и цветков можно использовать для спринцеваний при **белях**: 20 г корней залить 1 л кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, процедить.

Более концентрированный отвар (2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка) используют наружно в качестве **обезболивающих** и **противовоспалительных** припарок при разных **женских болезнях**.

В лечебном питании используется **салат из побегов лабазника**. Молодые листья мелко нарезают, смешивают с измельченной зеленью укропа, петрушки, лука. Заправляют растительным маслом (или майонезом), солят, добавляют рубленое яйцо.

Полезен **чай из цветков лабазника**. Цветки высушивают на воздухе в тени или духовом шкафу и хранят в бумажных мешочках. Одну чайную ложку мелко измельченных цветков заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 5 мин и пьют как чай.

Ландыш

Ботаническая характеристика



Факт

Распространен ландыш майский в умеренном поясе Северного полушария: в Евразии и Северной Америке. Обычен во многих районах Европейской России и Сибири. На Дальнем Востоке встречается близкий вид – ландыш Кейске (*Convallaria keiskei* Miq.), рассматриваемый многими систематиками как разновидность ландыша майского. Ландыш – лесное растение, растет в светлых лесах, лесных оврагах, на опушках и полянах, и нет такого человека, который прошел бы равнодушно мимо этих красивых и душистых цветков.

Ландыш майский – *Convallaria majalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства ландышевых с горизонтальным тонким корневищем.

Надземная часть растения высотой до 30 см, состоит из 2–3 прикорневых листьев и безлистной трехгранной цветочной стрелки, выходящей из пазухи самого внутреннего листа.

Листья ярко-зеленые, продолговато-эллиптические, длиной до 20 см и шириной до 8 см. Удлиненные влагалища их располагаются внутри друг друга так, что получается образование, подобное стеблю. Его и зовут «ложный стебель».

Цветочная стрелка заканчивается односторонним рыхлым соцветием-кистью из 6–20 цветков. Цветки ароматные, очень красивые, подвешены на дугообразно изогнутых цветоножках. Околоцветник простой, венчиковидный, белый, колокольчатый, наверху с 6 отогнутыми наружу зубцами. Тычинок 6. Пестик с верхней завязью. Цветет в апреле–июне, плоды созревают в августе–сентябре. Плод – шаровидная красно-оранжевая ягода со светлыми округло-яйцевидными семенами.

Растения, выросшие из семян, зацветают на седьмой год жизни. Кроме семенного у ландыша хорошо выражено вегетативное размножение с помощью корневищ, поэтому он нередко образует заросли.

Лекарственное значение

Ландыш с давних времен находил применение в народной медицине разных народов. Для внедрения же в научную врачебную практику любого лекарственного средства необходимы теоретические разработки и практическое их подтверждение. И вот в конце XIX века в России изучением лекарственных свойств ландыша впервые занялся Н. П. Богоявленский в клинике зна-

**Это интересно**

Латинское название ландыша – долинная лилия. На Руси ландыш называли: сорочка, ландушка, мытная трава, заячьи ушки, ванник, гладыш, воронец.

менитого русского врача С. П. Боткина. С этого времени лекарства из ландыша используются в научной медицине. Они входят в Государственную фармакопею России и ряда других стран.

Ландыш – всеобщий любимец у многих народов, его почитали как символ весны, радости, верности, нежности, самых красивых человеческих чувств. Ему посвящали поэтические произведения, о нем слагали сказки и легенды.

Цветок символизировал принадлежность к врачебному сословию. Сохранилось много живописных и гравированных портретов XVI–XVIII вв., изображающих врачей с цветком ландыша в руке. Среди них и портреты великого астронома Николая Коперника, который был также и превосходным врачом-практиком.

Препараты из ландыша используют для лечения различных **сердечных заболеваний**. Действующими веществами являются сердечные гликозиды: конваллатоксин, конваллазид и др. Гликозиды ландыша нормализуют **деятельность сердца** и **кровообращения**, оказывают общее успокаивающее действие.

**Факт**

Ландыш введен в культуру как декоративное растение еще в XVI веке. Для выращивания в цветниках были выведены садовые крупноцветковые формы, сорта с розовыми и махровыми цветками, а также с пестрыми желто-зелеными листьями.

Разработано множество лекарственных форм из сырья ландыша, начиная с ампульных растворов и кончая простыми галеновыми лекарствами. Их назначают при **неврозах, пороках сердца, кардиосклерозе, сердечной недостаточности, тахикардии** и т. п. Препараты из ландыша урежают и в то же время усиливают **сердечные сокращения**, увеличивают **мочевыделение**. У больных уменьшается **одышка**, проходят **боли**, исчезают **синюшность** и **отеки**. Экстракты из сырья ландыша – составная часть многих широко известных лекарственных средств: **валокордина, капель Зеленина** и других, действующих непосредственно на сердце.

**Внимание**

Требуется осторожность в дозировке и точность в показаниях, поэтому любое самолечение чревато серьезной опасностью для здоровья (да и для самой жизни) больного.

Сырье дальневосточного **ландыша Кейске** используют для получения сердечных лекарств наравне с сырьем ландыша майского. Но из наземной части (травы) этого растения получен и оригинальный самостоятельный препарат **конвафлавин**, представляющий собой сумму флавоноидов в таблетках. Он обладает желчегонным и спазмолитическим действием и назначается при **заболеваниях печени и желчных путей**.

**Факт**

Ландыш – замечательное декоративное растение. Цветки ландыша – ценное сырье для парфюмерной промышленности. Перегонкой свежих цветков парфюмеры получают эфирное масло, которое идет на приготовление оригинальных духов.

На Руси ландыш всегда был популярным лекарственным средством. О его настойке писали: «Дороже есть злата драгого и пристойит ко всем недугам».

Ландыш употребляли при **заболеваниях сердца, эпилепсии, водянке, при глазных болезнях**. В старинном травнике читаем: «Есть трава горечка, растет при темных глухих лесах, по листочку на стороне, среди их цвет бел, ростом в пядь. Истоlochь и пить с травой крапивой или мятой или лютиками от смертной грыжи, если болят очи».

В Англии настой цветков ландыша на воде под названием «золотая вода» долгое время применялся при нервных расстройствах и головных болях. Такое название произошло от того, что продавали настой в позолоченных или посеребренных флаконах.

В странах Западной Европы при **параличах** эффективным средством считалась вода Гартмана. Для ее приготовления собирали цветки ландыша до восхода солнца, пока они еще покрыты росой. При насморке и головной боли применяли «шнееберский нюхательный табак», состоящий из мелкого порошка ландыша и порошка семян каштана. В Болгарии ландыш находит применение при **сердечных неврозах** у женщин в пожилом возрасте, при **воспалении мышц, физическом переутомлении**, а также при **заболеваниях с поражением сердца**. Из отвара ландыша делают ванны при **ревматизме**.

Астроботаника

Ландыш управляется Меркурием и является целебным для Близнецов и Дев.

В старинных немецких травниках от паралича также рекомендовались цветки ландыша, настоянные на вине. Ландыш – давнее средство от **падучей**.

Рецепты народной медицины

При **сердечных заболеваниях** рекомендуется настой из расчета 2–6 г цветков на 1 стакан воды, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Ландышевая вода (рецепт описан еще в начале XVIII века): взять ландышевого цветку, настоять на белом вине, процедить и принимать по 1 ч. ложке один раз или два, по мере надобности. Возвращает речь **косноязычным**, исцеляет **подагру**, унимает **сердечную боль** и **укрепляет память**. А цвет положить в стеклянную посудину, плотно умять, воткнуть в муравейник и оставить так на месяц, после чего вынуть; тогда увидишь, что цветы пустили сок, а его хранить в пузырьке; полезен и больным и здоровым мужчинам, равно и женщинам.

При **стенокардии** и **кардиосклерозе** цветки ландыша плотно натолочь в поллитровую бутылку до половины. Долить до верха спиртом или водкой. Закопать на 10 дней в землю. Принимать от 5 до 15 капель, по возрастаню, ежедневно добавляя по капле.



Внимание

Хотя препараты ландыша не обладают кумулятивным свойством, передозировка опасна, как и при других средствах сердечного действия. При передозировке возможны экстрасистолия, нарушения сердечного ритма, тошнота, рвота, головокружения, шум в ушах и другие признаки отравления. Промывание желудка в таком случае – один из приемов оказания доврачебной помощи. Нежелательно применение препаратов ландыша при гастритах и острых заболеваниях печени и почек. Коргликон противопоказан при органических изменениях сердца и сосудов, при остром миокардите, эндокардите, при выраженном кардиосклерозе.

Лапчатка прямостоячая, или калган

Ботаническая характеристика



Факт

Распространена лапчатка прямостоячая в умеренном поясе Евразии. В нашей стране встречается по всей лесной и лесостепной полосе европейской части и в приуральских районах Западной Сибири, заходит и в лесотундру.

Растет на лугах, полянах, опушках, по окраинам болот, в осветленных лесах, лесных оврагах. Предпочитает открытые, достаточно влажные местообитания, но экологически это растение очень пластично и приспособляется к жизни в самых разных условиях.

Лекарственное значение



Факт

В старину из корня изготовляли калгановскую пряность, которая ценилась в производстве пряников.



Это интересно

В разных областях России лапчатку называют по-разному: узик, ужик, ужок, дикий калган, дубровка, древлянка, перевязиха, дубровный корень, завязник, завязный корень. Многообразие названий говорит о широком распространении ее в природе и о таком же широком применении в лечебных целях (завязник, завязный — указывает на вяжущие свойства; перевязиха — на свойства, останавливающие кровь). Звали ее и могущником за великую силу в лечении.

*Лапчатка прямостоячая, или калган, — *Potentilla erecta* (L.) Raeusch. — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с коротким толстым корневищем, покрытым многочисленными придаточными корнями разной формы и разных размеров.*

Стеблей обычно несколько, они прямостоячие или восходящие, высотой 20—40 см (до 50 см), тонкие, ветвящиеся в верхней части. Прикорневые листья тройчатые (реже 5-пальчатые), с длинными черешками. Стеблевые листья тройчатые, сидячие, с большими прилистниками.

Цветки одиночные, снабжены тонкими длинными цветоножками. Околоцветник двойной, 4-членный, с подчашием. У этого вида именно 4 чашелистика и 4 лепестка, а не по 5, как у большинства розоцветных, в том числе и у других лапчаток. Чашечка и подчашие зеленые. Венчик диаметром около 1 см, с желтыми лепестками. Тычинки и пестики многочисленные.

Цветет с мая по сентябрь, соответственно плоды созревают в разное время, начиная с июня. Плод — многоорешек, распадающийся при созревании на отдельные гладкие или морщинистые орешки.

Целебные качества лапчатки определяются в основном наличием в ее корневищах большого количества дубильных веществ (до 35%), флавоноидов, органических кислот, камеди, эфирного масла, смол, красящих веществ.

Заготавливают корневища лапчатки осенью (в августе-сентябре) и весной (в марте — мае). Их выкапывают лопатами, очищают от надземных побегов и корней, хорошенько отряхивают от остатков почвы, промывают в холодной воде и сушат любым доступным способом. Если перед сушкой корневища не удалось промыть водой, то после сушки желательно сырье потрясти на железных решетках, чтобы отделить остатки почвы.

Лапчатка является сверхконцентратом марганца, а марганцу принадлежит важная роль в жизнедеятельности любой живой клетки: он необходим для нормального функционирования **половых желез** и **опорно-двигательного аппарата**. Его дефицит отрицательно сказывается на стабильности **мембран нервных клеток** и **нервной системы** в целом. Существует мнение, что с возрастом усвояемость марганца снижается, в то время как потребность в нем остается прежней. Вследствие этого возникает неблагоприятный фон для развития у лиц старшего и пожилого возраста **злокачественных новообразований** и **сердечно-сосудистых заболеваний**.

«Есть трава узик, растет по раменам и по орешникам... что яичный желток. Та трава добра от зубной боли или у кого пуп болит» — так характеризует калган старинный травник.

Лапчатка прямостоячая

Астроботаника

По Рафаэлю, лапчатка управляется Юпитером и является особенно целебной для родившихся под знаком Стрельца и Рыб.

Факт

Корневища лапчатки прямостоячей как отменный дубитель используются для дубления и окраски кож. Корневища служат сырьем в ликероводочном производстве для ароматизации и придания приятной окраски некоторым маркам крепких напитков.

Упоминания о лапчатке в Европе встречаются у врачей Средневековья и эпохи Возрождения. Ею весьма эффективно лечили в те времена **дизентерию**. В Болгарии этой травой лечат **заболевания печени, энтериты, энтероколиты**. В отечественной научной медицине лапчатка стала находить применение в начале XX столетия, хотя в народе калганом пользовались исстари.

Лекарства из корневищ лапчатки обладают **вяжущим, противовоспалительным, бактерицидным и кровоостанавливающим свойствами**.

Водные экстракты лапчатки губительно действуют на некоторых микробов и поэтому дают хороший эффект в виде полосканий и смазываний при **воспалительных процессах в полости рта** (в том числе при **стоматитах** и **гингивитах**), при **разрыхлении десен**, а также наружно в виде компрессов и примочек при **ожогах, язвах, ранах, обморожениях, мокнущих экземах** и некоторых других **кожных заболеваниях**.

Вот что писал о калгане в своем трактате «О свойствах трав»

Одо из Мена (XI в.):

Примешь калган, и тотчас рассосет он флегму в желудке;
Если недужный — флегматик, то силы его укрепляет.
Принятый, он изгоняет внутри заключенные ветры,
Пищеварение тем улучшает и колики лечит.
Если его пожевать, изо рта будет запах приятный.
Принятый, он умножает желанье и действие почек.

Рецепты народной медицины

Отвар: 2 ч. ложки корневищ залить 1 стаканом воды, кипятить 20 мин, затем долить кипятком до первоначального объема и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 мин до еды или через 1 ч после еды. Используют отвар при **желудочно-кишечных заболеваниях**, обильных **маточных, легочных и кишечных кровотечениях**, при **кровоавой моче, слезотечении, туберкулезе легких**.

На Алтае водочный настой корневищ лапчатки считают эффективным средством при **недомоганиях, болях в животе и груди, опущении желудка**. Пять столовых ложек измельченных сухих корней калгана заливают бутылкой водки, настаивают 12 дней, принимают по половине рюмки 3 раза в день до еды. Эта настойка применяется при различных **внутренних кровотечениях**.

Порошком из корневищ растения можно чистить зубы для предупреждения **воспаления десен** при **кровотечении** из них и уничтожения дурного **запаха изо рта**.

Для наружного применения при **воспалении полости рта** готовят отвар более концентрированный, чем для внутреннего употребления. Одну столовую ложку с верхом измельченных корневищ заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин и сразу же процеживают. Разводят горячей кипяченой водой 1:4 и полощут рот. При **кровоточивости десен** следует полоскать каждые 2 ч.

Отвар: 50 г корня лапчатки, настаивать в 1 стакане холодной воды 5 ч, кипятить 2–3 мин. Полоскать горло и полость рта при **воспаленях**.

От **стоматита** можно приготовить мазь: смешать 10 частей настойки (см. рецепт ниже) и 5 частей глицерина.

Если появляются **трещины на губах и руках**, пользуются мазью, приготовленной из корней: 5 г порошка корней проваривают в течение 5 мин. в 200 г сливочного масла. Хранить мазь следует на холоде.

При **подагре, отложении солей** готовят настойку. Берут 20 г лапчатки на 100 мл 70%-ного спирта, настаивают 6 недель в светлом месте. Принимают по 40 капель 2–3 раза в день перед едой.

При склонности к запорам эта настойка не рекомендуется.



Внимание

Лук медвежий, или черемша

Ботаническая характеристика



Факт

Распространен лук медвежий в европейских равнинных широколиственных лесах, а также на Кавказе. В нашей стране черемша растет в дубравах Центральной и Южной России. В частности, она обильна в знаменитых Тульских засеках.

Лук медвежий, или черемша, — *Allium ursinum* L. — многолетнее луковичное травянистое растение из семейства луковых.

Луковицы удлинено-конические, длиной до 4,5 см и диаметром около 1 см, покрытые серыми сухими чешуями, сидят на коротком корневище. Каждая особь развивает 2 (редко 3) листа, которые располагаются в нижней части трехгранного стебля высотой от 15 до 50 см. Каждый лист имеет широколанцетную плоскую пластинку длиной 10–17 см и шириной 3–8 см, на верхушке заостренную, а внизу суженную в длинный черешок, превышающий по длине пластинку или равный ей.

Стебель заканчивается полушаровидным соцветием-зонтиком. Цветки с белым простым венчиковидным околоцветником, сросшимся из 6 листочков. Длина околоцветника 9–12 мм. Тычинок 6. Пестик с верхней завязью. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июне. Плод — трехгранная коробочка с почти черными семенами.

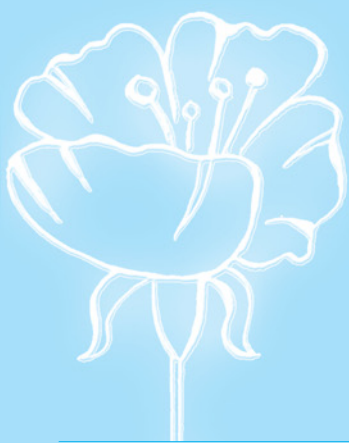
Лук медвежий относится к так называемым эфемероидам. К такой категории относят растения, рано начинающие вегетацию и рано ее заканчивающие, но при этом не отмирающие, а сохраняющиеся до будущего сезона в виде подземных органов. Лук медвежий — типичный эфемероид. За 1,5–2 весенних месяца он успевает развить листья, «выгнать» стебель с соцветием, отцвести и дать спелые семена. К концу июня надземная часть растения полностью отмирает, жизнь растения сохраняется только в луковицах, покоящихся до следующей весны.

Более широкий ареал имеет другой вид черемши — **лук победный** (в Сибири его зовут *колба*) — *Allium victoralis* L. (incl. *A. microdictyon* Prokh.), растущий в лесах и на лугах многих горных систем Евразии, в том числе на Урале и в Южной Сибири. Он более крупный, чем лук медвежий, — растения достигают высо-



Факт

Листья черемши едят свежими как салатную зелень, а для длительного хранения их солят, квасят, маринуют. При заготовке впрок отбирают лучшие экземпляры, промывают их в холодной воде, измельчают и, добавив соль, складывают под гнет в деревянные бочки. В таком виде черемшу можно использовать на протяжении длительного времени.




Лук медвежий

ты 100 см. Отличается лук победный и более мелкими желтовато-зеленоватыми цветками, а главное – продолжительной вегетацией: растение цветет только в середине лета. У листьев колбы такой же вкус, как и у листьев лука медвежьего. В них содержится до 730 мг% аскорбиновой кислоты, довольно много каротина и витаминов группы В. Колбу заготавливают в большом количестве для пищевого и лекарственного использования.

Лекарственное значение

Факт

 Черемша – известное пищевое растение. Для еды используют листья с черешками и влагалищами и молодые стебли, имеющие легкий чесночный привкус. Листья срезают ножом или серпом с апреля по май, тогда как корень – луковичу – выкапывают осенью.

Листья черемши содержат довольно много аскорбиновой кислоты (витамина С), поэтому употребление их в пищу предупреждает и лечит **цингу**. Они усиливают **перистальтику кишечника**, обладают **противоглистными свойствами**. Считается, что листья черемши полезны при **атеросклерозе**.

Из луковок черемши делали лекарственные препараты для лечения **трихомонадных кольпитов** (урзал), а также **гнойных ран** и **пролежней** (урзаллин). Однако ареал этого растения невелик, черемша нуждается в охране и массовые заготовки луковок недопустимы.

Рецепты народной медицины

Хронические и **гнойные** отиты у детей лечат черемшой. Свежевыжатый сок растения наливают в слуховой проход 2 раза в день. Через 15–20 мин осушают ухо. Одновременно в рацион ребенка включают свежую черемшу: по 100 г в день в течение 1–1,5 мес.

При **атеросклерозе** рекомендуется есть черемшу в сыром, соленом, маринованном виде (насколько это позволяет организм).

Народное средство от **трихомонадного кольпита** – тампоны из кашицы черемши.

Отвар из черемши применяют в виде спринцеваний при **эрозии шейки матки**. Для приготовления отвара берут 1 часть черемши на 10 частей воды; кипятят 30 мин на водяной бане; процеживают.

При лечении **ревматизма, дизентерии, при лихорадке, кашле, болях в животе** народные целители используют настой черемши. Одну часть черемши залить 10 частями крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде 4–6 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Теплой, проваренной кашицей из черемши можно обрабатывать **гнойные раны** и **язвы**, промакивая их этим снадобьем.

Листья черемши после сушки утрачивают свои целебные свойства. Для того чтобы сохранить лечебную силу растения, весной готовят настойку из черемши. Заполняем пол-литровую бутылку свежими вымытыми и измельченными листьями (можно использовать и луковички) и заливаем 38–40%-ным спиртом. Бутылку на 2 недели ставим в теплое место. При склонности к **запорам** ежедневно пьют 4 раза по 10 капель настойки, разбавляя ее небольшим количеством воды.

Черемша является хорошим средством, способным за короткий срок очистить кишечник от **глистов**. Весной свежие зеленые листочки медвежьего

лука после ополаскивания и измельчения едят сырыми. Пить настойку по 10–15 капель, разбавляя небольшим количеством воды.

Любисток

Ботаническая характеристика

Факт

Родина любистока лекарственного – Южная Европа. Его издавна культивируют как пряность во многих странах Европы, Азии и Америки. Растение легко дичает и как «беглец» из культуры встречается по всему Северному полушарию. В нашей стране любисток произрастает в европейской части России, преимущественно в степной и лесостепной полосе, а также на Кавказе. Его можно встретить в светлых лесах, среди кустарников, в лесных оврагах, на лугах, по берегам водоемов. Разводится кое-где на огородах и дачных участках.

Любисток лекарственный, или зоря, – *Levisticum officinale* Koch – многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с толстым коричневатым корневищем, от которого отходят крупные корни.

Стебель трубчатый, то есть полый, бороздчатый, в верхней части разветвленный, высотой 1–2 м.

Листья очередные, блестящие, снизу более светлые. Нижние листья имеют длинные черешки с широкими влагалищами в основании. Верхние листья сидят непосредственно на влагалищах. Нижние листья очень крупные, длина их достигает 70 см, пластинка дважды- или триждыперисторассеченная, средние – расчленены меньше, а самые верхние – простые или с неразвитой листовой пластинкой.

Соцветие – сложный зонтик диаметром около 12 см, располагающийся на верхушке стебля и ветвей. Зонтик состоит из 12–20 зонтичков. Зонтик и зонтики снабжены многочисленными ланцетными листочками оберток и оберточек, отогнутыми вниз, по краю белоперепончатыми. Цветки бледно-желтые. Цветок с двойным 5-членным околоцветником. Чашечка зеленая, малозаметная. Лепестки округлые, с загнутой верхушкой. Тычинок 5. Пестик с нижней 2-гнездной завязью и 2 столбиками. Цветет с июля по август. Плоды созревают в августе-сентябре.

Плод – эллиптическая желтовато-коричневая двусемянка длиной 5–7 мм и шириной 3–4 мм. Растение хорошо размножается семенами. При искусственном разведении в первый год жизни представляет собой лишь розетку листьев. Со второго года регулярно цветет и плодоносит.

Лекарственное значение

Разные органы и части любистока обладают целебными свойствами и находят применение в народной медицине.

Если любисток культивируют, то в первый год жизни растения с него берут лишь несколько листьев для приправы. Только в сентябре следующего года выкапывают корни. Их очищают, нанизывают на шнуры и вывешивают для сушки. Крупные корни разрезают не только поперек, но и вдоль, чтобы ускорить высыхание.

Плоды собирают поздней осенью, когда они полностью созреют.

Листья для приправы можно брать круглый год. Надземную часть целиком заготавливают тогда, когда и выкапывают корни, однако сушат на воздухе отдельно. Сырье любистока часто поражается на-

Факт



Любисток – старинное пряное растение. В качестве пряности употребляют черешки листьев, листовые пластинки, молодые стебли и корни. Свежие части растения, добавленные к обеденным блюдам, улучшают их вкус и способствуют более полному усвоению. Корни, траву, листья любистoka применяют для ароматизации ликеров и горьких настоек. Эфирное масло, отогнанное из плодов, находит спрос в кондитерской промышленности.

Это интересно



В старину считали, что любисток обладает свойством привораживать, очаровывать молодых людей, оттого и произошло его название.

Астроботаника



Любисток, как и другие растения семейства сельдерейных, управляется Меркурием и является целебным для родившихся под знаками Близнецов и Девы.

секомыми, к тому же сухое сырье гигроскопично (то есть способно набирать влагу из воздуха), поэтому его лучше хранить в плотно закрывающейся посуде.

Растение может оказывать тонизирующее, обезболивающее, желчегонное, послабляющее и очищающее действие. Наиболее известно его мочегонное свойство, обусловленное наличием в растении эфирного масла (в корнях его до 1%).

Обычно корень любистoka служит ценной составной частью мочегонных сборов, но его используют и в чистом виде.

Корни или трава любистoka входят в желудочные или так называемые кровоочистительные сборы. Лекарства из любистoka полезны при таких недугах пищеварения, как **отрыжка**, **изжога**, **чувство переполненности желудка** и др. Кроме того, их назначают при **болезнях мочевого пузыря** и **почек**, **ревматизме** и **подагре**, а также **мигренях** (преимущественно используют корень).

Название «любисток» наводит на мысль, что это растение может обладать действием, повышающим потенцию. В средние века из него пытались готовить «любовный напиток», но без успеха.

Из свежих корней любистoka готовят гомеопатическую настойку – **Levisticum**, которая является составной частью лекарств, предназначенных для борьбы с потерей **аппетита** у маленьких детей, **пучениями** и **болями в желудке**.

В народе любисток называют «зориной», «любистой», «дудочником», «любимом», «бездетником» и «безродником».

Безродника с огорода не переводи,
Отваром семью поц.
Силы будут иметь
Да животом не болеть,
Не станут стонать
Да задницу надрывать.
Ты к нему – с любовью,
Он тебе – здоровье,
Окупятся труды
Здоровьем семьи,
От его духа
Улетит муха.
А ты аромат вдыхай
Да Бога вспоминай,
Вспоминай, благодари,
Аромат до лета храни.
Все в дело пустить сумеи,
От семян до корней.
А беременным бабам
«Бездетник» не давай:
могут отвара напиться,
дитя перестанет биться.

«Бездетник» дитя может стубить —
 Как с таким трехом жить?
 Себя изведешь, в могилу уйдешь —
 так советуют бабушки-ведуньи.

Благодаря мочегонному действию настои и отвары применяют при **отеках сердечного** и **почечного происхождения**. Эффективность любистока при отеках сердечно-сосудистого происхождения объясняется не только увеличением диуреза, но и непосредственным воздействием на **сердце**, улучшающим его деятельность.

Назначают настой и как средство, ускоряющее приход **менструаций** при их **задержке** и уменьшающее их **болезненность**.

«О воде из зори. Тою же водою заживляем детородные язвы, аще жена дважды или трижды вымывает тою водою и платки омоча прикладывает».

Настой или отвар корней применяют для ванн, обмываний, компрессов при лечении **гнойничковых заболеваний кожи, незаживающих язв и ран**. В народе считают, что любисток **очищает кровь**.

Рекомендуется любисток при **дискинезии желчного пузыря, хронических холециститах**, для лечения **импотенции**.

Настои и отвары корней возбуждают **аппетит**, снимают **кишечные колики**, оказывают **ветрогонное действие**. Чай из корня любистока улучшает **функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта** и уменьшает **метеоризм**. В старину советовали пользоваться плодами любистока при **желудочно-кишечных проблемах**.

Корень любистока, введенный в виде свечей во влагалище, открывает **закупорку печени**.

Наружно отвар корня применяется для улучшения **роста волос** и при их **выпадении** (моют голову настоем), а листья, особенно немного смятые, если их прикладывать ко лбу, облегчают **головную боль** любого происхождения.

Вот что писал о любистокке Одо из Мена:

От лигурийцев отчизны любисток имеет название,
 Ибо трава в изобилие на землях у них вырастает;
 Степени третьей она по силе сухой и горячей.
 Большею силой у ней семена обладают и корни,
 Равная сила у них и с другими лекарствами в смеси.
 Вместе с вином исцеляет любисток от вздутий желудок,
 Пищеварительной силе питье помогает такое,
 И помогает оно же при внутренних разных недугах.
 Он — мочегонное средство и регулы может очистить,
 От ядовитых укусов трава целиком помогает,
 Если растертой пред тем и в вине растворенною пьется;
 Часть же растертой травы налагается сверху при этом.
 Если ее пожевать или выпить, то колики быстро
 Лечит, иль если отвар приготовить из корня и выпить.

Любисток

Впрочем, не колики только отвар упомянутый лечит, выпитый, он исцеляет недуги, что названы выше. Все антидоты, какие способствуют пищеварению, Семя включают его, ибо есть в нем такое же свойство.

Рецепты народной медицины

Хорошо действует любисток при **недостаточности кровообращения I и II степени**. Отвар: 50 г сушеных корней кипятить 10 мин в 1 л воды. Настаивать 1 ч. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Ежедневно делать свежий настой. Для усиления кровообращения народные целители советуют также принимать свежий сок из листьев любистoka: 30–90 г в день.

А если сушеные корни любистoka жевать утром натошак (3–5 г), то это хорошо успокаивает **нервы**, улучшает самочувствие при **нервных расстройствах**, например **истерических припадках**. При **трудных родах** этот способ можно порекомендовать ослабленным роженицам.

При **истерии** можно посоветовать принимать толченые семена (по 1 г 3 раза в день до еды) с белым вином.

Отвар корней **усиливает менструацию**, ослабляя при этом боли, а также является хорошим **мочегонным**. Залить 5 г сухих измельченных корней 3 стаканами кипятка, отварить, настаивать 3–4 ч в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Одну столовую ложку сухих листьев залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать целый день. В течение следующего дня выпить полученный настой за три приема (за 30 мин до еды). Большую дозу лучше выпить на ночь. Полезен отвар как **слабительное** и женщинам, страдающим **нерегулярными месячными**.

В 250 мл водки положить корень любистoka и 2 листа лавра благородного. Настаивать две недели. Алкоголику дать выпить стакан такой настойки и этим можно вызвать страшное **отвращение к водке**.

Взять 5 г сухих корней, варить 10–15 мин на малом огне после закипания. Настаивать, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при **подагре** и **ревматизме**.

Если съесть 3 г сухого корня любистoka с вином, разбавленным водой, это поможет избавиться от **глистов**.

При **водянке** надо удвоить дозу: съесть 6 г корня, запивая теплой водой.

Порошок корня на «кончике ножа» перед приемом пищи действует отхаркивающе при **кашле** и **катаре органов дыхания**.

Такое же действие оказывает настой из 5 г измельченных корней на 1 стакан кипятка. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При **болезнях сердца, бронхов**, при **одышке** можно рекомендовать следующий настой: 40 г корней настаивать 12 ч в 1 л воды, потом прокипятить 5 мин и еще 30 мин настаивать в тепле, отжать и процедить. Принимать теплым, как чай, в 4–5 приемов в течение дня.

Гнойничковые заболевания кожи, незаживающие язвы, раны лечат настоем корней (2 ч. ложки на 1 стакан кипятка – суточная доза внутрь). Применяется внутрь и наружно в виде ванн, обмываний, компрессов. Прием настойки внутрь **очищает кровь**.



Внимание

Противопоказания к приему любистока – беременность (может действовать abortивно) и острое воспаление почек и мочевыводящих путей.

Любка двулистная

Ботаническая характеристика



Факт

Любка двулистная распространена на значительной территории умеренного пояса Евразии. В России встречается в европейской части, Южной Сибири, на Кавказе. Произрастает в лесах, на полянах, опушках, в зарослях кустарников, реже на лугах. В горах Кавказа, Алтая, Саян растет на субальпийских лугах.

Любка двулистная, или ночная фиалка, – Platanthera bifolia (L.) Rich. – многолетнее травянистое растение из семейства орхидных высотой от 20 до 60 см.

Корневая система состоит из двух яйцевидных корневых клубней, на конце шнуровидно оттянутых, и мочковатых тонких корней. Один из клубней более крупный, но дряблый, он образовался в прошлом году и осенью исчезнет вместе с отмиранием надземных органов; другой – более мелкий, но сочный, – клубень текущего года. Весной следующего года именно этот клубень даст начало новому растению – на поверхность выйдет цветоносный стебель и листья. Весной же зародится и новый клубень, призванный заменить прошлогодний. Сначала это будет небольшая почка, которая в течение вегетационного периода вырастет в полноценный клубень. Таким образом, корневые клубни любки, как и многих других орхидных, обеспечивают ежегодное возобновление особи, но не служат органами вегетативного размножения.

Стебель заканчивается соцветием, на нем вырастает от одного до трех мелких зеленых листочков. «Нормальных» крупных листьев у растения всего 2 (очень редко 3). Они охватывают стебель в его самой нижней части, но располагаются не на нем, а отрастают непосредственно от корневой системы. Форма листьев овальная, длина от 8 до 18 см, ширина 3–7 см, у основания они сужены в крылатый черешок.

Соцветие – редкоцветковая кисть длиной от 6 до 20 см. Цветок имеет сильный аромат, его околоцветник белый, простой, венчиковидный. Все 6 листочков околоцветника разные по форме и величине. Один из них, самый крупный, образует губу с тонким прямым или слегка изогнутым шпорцем длиной до 3 см. Три листочка околоцветника сближены и образуют шлем, остальные 2 свободные. Тычинка всего одна, пыльца в ее пыльниках склеена между собой в комочек, который называют поллинием. Пестик с нижней одногнездной завязью и трехлопастным рыльцем.

Цветет в июне-июле. Цветки опыляются насекомыми. Плоды созревают в июле-августе. Плод – коробочка, раскрывающаяся 6 продольными щелями. Семян очень много, все они мелкие, пылевидные.

Лекарственное значение



Факт

Любка – замечательное декоративное растение, обладающее сильным ароматом, который заметнее ощущается в ночное время, за что ее зовут «ночной фиалкой». Разводить любку непросто, и, к сожалению, пока используются лишь дикорастущие растения. Их в массе собирают для букетов, что, естественно, ведет к сокращению ресурсов любки. Формально растение почти всюду считается охраняемым, хотя на деле надежной охраны организовать не удается.

С лечебными целями используют корневые клубни любки. Их копают после цветения или в его конце, отбирая только молодые, мясистые и сочные. Клубни погружают на 2–3 мин в кипяток (чтобы не прорастали), затем сушат в тени. Получается так называемый салеп, его издавна употребляют для приготовления лекарств **общеукрепляющего** и **тонизирующего действия**. Главное, что привлекает внимание к салепу, – его способность возбуждать половую активность, поэтому с древнейших времен разработаны тысячи рецептов для избавления от **импотенции** с помощью этого растительного продукта. К сожалению, ограниченная сырьевая база любки и других орхидных, дающих салеп, не позволяет создать надежную систему лечения лекарствами из этих растений.

Действие салепа обволакивающее и антитоксичное, поэтому салеп назначают при **отравлениях** некоторыми **ядами**, вызывающими **желудочно-кишечные расстройства**, при **хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах**, различных **кишечных заболеваниях у детей**, реже при **острых и хронических бронхитах**.

В народной медицине любку двулистную употребляют от **лихорадки, зубной боли** и как **мочегонное**. Растение считают хорошим **средством для поддержания сил** у стариков, и людей, истощенных тяжелой болезнью. Иногда салеп рекомендуют как **питательное средство** с виноградным вином или бульоном.

Народная медицина использует любку для лечения **женских болезней** и **половых расстройств**. Порошок из старых материнских клубней растения (по 1 г 2–3 раза в день) применяют в качестве **противозачаточного средства**.

Русские знахари полагают, что длительное применение клубней любки может вызвать стойкое бесплодие у женщин. При этом тибетские врачи используют растение как средство, «увеличивающее силы организма и семени».

Авиценна писал о салепе: «Очищает язвы, препятствует распространению герпеса, открывает почечульные шшки и заживляет злокачественные разъеденные раны».

В русском лечебнике «Прохладный вертоград» читаем: «Корень той травы варен в вине, и то пьют, помыслы постельные движет. Сок той травы вельми пользует тем, кои обдержани суть грыжею, аще его пьют. Емли той трава кореня един золотник, да подлешникова (копытня) кореня полтора золотника, да перцу долгого треть золотника, всех толченых, и то питье приеми ложася спать, и от того родится сперма, и помыслы постельные движет».

Рецепты народной медицины

При **белокровии (лейкемии)** приготовить сбор: любка двулистная, ятрышник пятнистый, хвощ полевой – по 2 ст. ложки. На 2 л кипятка взять

6 ст. ложек сбора. Полученный настой принимать утром 200 мл, а затем по 100 мл 6 раз в день.

Медуница

Ботаническая характеристика

Факт

Медуница – хороший медонос, чем и оправдывает свое основное ботаническое название, особенно ценится пчеловодами за то, что дает ранний обильный взятки. Листья богаты аскорбиновой кислотой и другими витаминами, съедобны, пригодны для салатов.

Медуница неясная, или темная, – *Pulmonaria obscura* Dum. – многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых высотой 15–30 см.

Ранней весной растение развивает цветоносные побеги с небольшими зелеными листьями. Летом после плодоношения эти побеги засыхают, их место занимают укороченные побеги с пучками крупных прикорневых листьев. Эти листья сердцевидно-яйцевидные, жесткошетиновые, внезапно суженные в длинный черешок; стеблевые (на весенних побегах) – очередные, продолговатые, на верхушке острые, слегка низбегающие.

Цветки располагаются в малоцветковых рыхлых соцветиях-завитках, которыми заканчиваются стебли. Чашечка узкоколокольчатая, 5-зубчатая, сохраняется при плодах. Более того, при отцветании она увеличивается в объеме и при плодоношении достигает длины в 1,5 см. Венчик с длинной трубкой и 5-лопастным отгибом диаметром 7–10 мм, розовый в начале цветения, позднее синеющий. Тычинок 5. Пестик с верхней завязью.

Цветет в апреле-мае. Цветки выделяют много нектара, поэтому охотно посещаются насекомыми, осуществляющими перекрестное опыление. Плоды созревают в мае-июне. Плод сухой, дробный, при созревании распадается на 4 темных орешка.

Цикл развития растений медуницы «нестандартный»: ранней весной вырастают цветоносные побеги, медуница цветет и плодоносит. К концу цветения вырастают обильные прикорневые листья, живущие до глубокой осени, тогда как цветоносные побеги отмирают полностью еще в мае-июне.

Лекарственное значение

С лечебными целями используют надземную часть растения (траву). Ее собирают весной и в начале лета, в пору цветения. Сушат быстро, раскладывая тонким слоем в хорошо проветриваемом месте. При медленной сушке трава может почернеть, что снижает ее ценность.

В медунице содержатся дубильные и слизистые вещества, каротин (витамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), рутин (витамин Р), окись кремния, соли марганца, железа, калия, кальция.

Астроботаника

По Рафаэлю, медуница управляется Юпитером и является особенно целебной для родившихся под знаком Стрельца и Рыб.

Благодаря противовоспалительному и смягчительному действию отвары из медуницы назначают при **катаре верхних дыхательных путей, бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме, туберкулезе легких** как отхаркивающее средство. Отсюда происходит латинское название *Pulmonaria* – от слова *Pulmo* –

Медуница

легкое, а в народных говорах медуницу называют просто и точно — легочница. Кроме того, медуница обладает мочегонным действием, поэтому употребляется при **заболеваниях почек** и **мочевого пузыря**. Медунице приписывают и кровоостанавливающие свойства, позволяющие применять ее при **внутренних кровотечениях** и **геморрое**.

Считается, что это растение стимулирует **кроветворение**. Медуница — «йод-трава» — хорошее средство для заживления **ран** и **язв**. Препараты из медуницы оказывают положительное действие на состав крови при **опухолевых процессах** и усиливают эффект от других противоопухолевых средств.



Факт

Медуница неясная — европейский вид. В европейской части России это обычное растение во всех областях лесной и лесостепной полосы. Растет в лесах, на опушках, полянах, вырубках, в лесных оврагах, зарослях кустарников.

Растение способно регулировать **щелочно-кислотное равновесие** в организме. По некоторым данным, экстракт из корней расслабляет **мышцу матки**. Трава медуницы содержит марганец, который стимулирует **рост**, способствует **усвоению витамина В₁**, регулирует **деятельность некоторых желез внутренней секреции**.

Рецепты народной медицины

Настой готовят его из расчета 1,5–2 ст. ложки измельченной травы на 2 стакана кипятка. Процеживают после естественного охлаждения и пьют по полстакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды при **нарушениях обмена веществ**.

Иногда медуница употребляется при **экземе, зобе, нефритах** и **болезнях печени** как слегка вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее. Сок медуницы отжимают во время цветения из надземной части растения. Употребляют по 3–5 ст. ложек с 1 ст. ложкой меда, разведенных в стакане теплой воды 3–4 раза в день через полчаса после еды.

Наружно сок используют в виде примочек, компрессов, промываний при **гнойных ранах, нарывах, белях**, в виде ванн назначают при **золотухе**. Сохранять впрок можно только при консервировании 20%-ным спиртом.

Измельченные листья растения ускоряют заживление **ран**; крепким настоем травы можно дезинфицировать раны. Готовят настой из расчета 4 ст. ложки травы на 2 стакана кипятка. Использовать в виде обмываний **язв** и **ран** и компрессов к ним.

Весной и летом прикладывают к **ранам** свежие промытые листья. Чаще раневые поверхности присыпают порошком измельченных сухих листьев.

В народной медицине медуница считается одним из лучших средств при лечении детского **туберкулеза**. Настой травы назначают при **бронхитах, плевритах, пневмонии, астме, кровохарканье, охриплости голоса**. Четыре чайные ложки травы залить 2 стаканами кипятка; настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Невозможно обойтись без медуницы и при различных **заболеваниях крови**. Этот весенний первоцвет на удивление богат кроветворным комплексом микроэлементов, который способен не только обогатить, но и улучшить состав крови. Каждую весну в течение 3–4 нед, отпущенных на время цветения медуницы, каждому, даже практически здоровому человеку, необходимо есть свежие салаты из этого удивительного растения, приправляя их для вкуса лимоном и растительным маслом или майонезом. Это будет лучшей профилактикой заболеваний крови.

Если человек уже болен и **состав крови угрожающе ухудшился**, можно рекомендовать водный настой из заготовленной впрок медуницы: 2 ст. ложки растения заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч; принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Этот настой можно принимать продолжительное время, так как в указанных дозах медуница абсолютно безвредна для организма.

В качестве **лечебного питания** используется **икра из медуницы с крапивой**. Лист медуницы – 300 г, лист крапивы – 200 г, лук репчатый – 100 г, чеснок и соль по вкусу. Медуницу и крапиву бланшируют 2 мин, мелко нарезают, добавляют репчатый лук и пассеруют в растительном масле, затем заправляют солью и чесноком. Вместо репчатого можно использовать зеленый лук. Подают к мясу и овощам.

Икра из медуницы, сельдерея и черемши. Листья медуницы – 300 г, зелень сельдерея – 300 г, черемша – 100 г, масло растительное – 150 г, соль по вкусу. Зелень медуницы бланшируют, шинкуют и смешивают с мелко нарезанной зеленью черемши и сельдерея, пассеруют в растительном масле 3 мин. Солят перед подачей на стол. К каждой порции можно добавить кусочек лимона и мелко нарезанное крутое яйцо.

Щи из медуницы и крапивы с картофелем. Листья медуницы – 300 г, листья крапивы – 300 г, картофель – 500 г, зелень укропа – 10 г, сметана – 100 г, яйца – 2 шт., вода – 3 л, соль по вкусу. Отварить мелко нарезанный картофель. Крапиву промыть, обдать кипятком и мелко нарезать вместе с медуницей и укропом. Пассеровать всю зелень в растительном масле 1 мин, добавить сметану и тушить еще 1 мин, затем зелень заложить в картофельный бульон и проварить не более 1 мин. Перед подачей на стол в каждую порцию добавить половинку сваренного вкрутую яйца.

Жареная медуница. Молодые побеги медуницы вымыть, обдать крутым кипятком, обвалить в сухарях или в муке, жарить в большом количестве растительного масла. Перед подачей на стол посолить.

Попробуйте, дорогие читатели! Это очень полезные блюда и, конечно, вкусные, как иначе объяснить еще одно народное название медуницы – смоктунчик (от слова смаковать – испытывать на вкус). В. И. Даль предполагал связь этого слова со словом «смак» – вкус, вкусно.



Орляк

Орляк

Ботаническая характеристика



Это интересно

Молодые, только что распускающиеся вайи орляка, когда они еще белые и свернуты в виде улитки, употребляют в пищу в отваренном, маринованном и соленом виде. В них много аминокислот, по вкусу они напоминают первоклассные грибные блюда. В Японии папоротник рассматривается как деликатес и импортируется в страну в значительном количестве, в том числе из России. Любителей папоротника-орляка много также в Китае и Корее. На Канарских островах, где орляк растет в изобилии, его корневища постоянно примешивают к муке; хлеб, выпеченный из такого теста, называется хелехо.

Орляк обыкновенный – *Pteridium aquilinum* (L.) Kunh – многолетний травянистый папоротник из семейства гиполеписовых.

Это, пожалуй, самый бросающийся в глаза и запоминающийся папоротник. Он имеет крепкое черное корневище, длина которого достигает 1 м, а диаметр колеблется от 1,5 до 10 мм. Корневище горизонтальное, ветвистое, иногда деревенеющее. От корневища на некотором расстоянии друг от друга отходят одиночные листья.

Чуть раньше в очерке о мужском папоротнике было достаточно подробно рассказано об особенностях листьев папоротников. Напомним, что они возникли в процессе эволюции в результате срастания и уплощения целых побегов, поэтому ботаники называют листья папоротников вайями. Большинству папоротников присуща крупнолистность. У орляка тоже вайи очень большие, длина их и ширина у основания составляют от 50 до 150 см. Они жесткие, светло-зеленые. Пластинка вайи орляка в общем очертании широкотреугольная, делится на 3 сегмента, которые в свою очередь дваждыперисторассеченные, конечные доли вайи ланцетные, цельнокрайные.

Каждая вайя имеет длинный крепкий черешок, равный по длине пластинке или даже длиннее ее, густо усаженный бурыми пленками. Черешок ориентирован почти вертикально, а пластинка крепится к нему под углом и располагается в основном параллельно поверхности почвы.



Это интересно

Во Франции девушки готовили купель из корня орляка для привораживания любимого, а, кроме того, для очищения кожи и тела.

На нижней стороне вайи орляка расположены спорангии, в которых развиваются и вызревают споры. Кучки спорангиев тянутся сплошной узкой полоской по краю листовых долей. Они слегка прикрыты завернутым краем листа. Орляк размножается спорами, как и другие папоротники. Споры высыпаются и разносятся ветром с июня до сентября.

Орляк – один из немногих космополитных папоротников. Он встречается как в Северном, так и в Южном полушарии, равно как в Старом, так и в Новом Свете. Разумеется, это не значит, что его можно увидеть и в Заполярье, и в Сахаре. Орляк населяет только лесные области. Вот и в нашей стране он известен практически повсюду, где есть леса.

Орляк произрастает в лесах разных типов, но достаточно светлых: березовых, сосновых, лиственничных и т.п. Он заходит на поляны и опушки, разрастается на вырубках, лесных пожарищах, населяет заросли кустарников. В горах не поднимается выше лесного пояса.

Лекарственное значение

Корневище и в меньшей степени листья орляка используются в народной медицине при самых разнообразных заболеваниях.



Это интересно

Свое название этот папоротник получил от того, что сосудистые пучки в корневище на поперечном разрезе представляют некоторое подобие государственного орла (отсюда нем. название *Adlerwurz* или франц. *Fongere imperiale*); иногда же сосудистые пучки на поперечном разрезе напоминают инициалы имени Иисуса Христа (IC), почему орляк называется также Иисусовой травой (*Jesus Christus Wurzel* у немцев). В России в разных местностях орляк имеет названия: купород, котичижник, блошник, перунов огнецвет, жар-цвет.

Отвар принимали при лечении **кашля, ломоты в суставах**, наружно — при лечении **ран**; использовали также при **золотухе**, как **глистогонное**, при **поносах, болях в желудке, головной боли**, а соком растения лечили застарелые **раны, нарывы, экземы**. О папоротнике упоминается в трудах Плиния и Diosкорида, а подробное описание растения и способов его применения дал в своих трудах Авиценна в XI веке.

В средние века швейцарский лекарь и аптекарь Нуффер составил рецепт приготовления лекарства из папоротника, который держал в секрете. Позже, после смерти Нуффера, этот рецепт за большие деньги выкупили у вдовы аптекаря по указу французского короля Людовика XVI, и в 1775 году папоротник был включен в фармакопею европейских стран.

Вайи орляка обладают **противогнилостным свойством** — переложенные ими овощи и фрукты долго остаются свежими, не портятся. Замечено, что вайи орляка отпугивают насекомых. В некоторых областях Западной Европы крестьяне использовали листья орляка для набивки матрасов и подушек. Считалось, что такая постель предохраняет от **радикулита**, а самое главное, отпугивает тараканов, мух, пауков, клопов, так как трава орляка инсектицидна.

Рецепты народной медицины

Для лечения **артритов и полиартритов** назначают настой из корней (внутри и наружно). Корни папоротника орляка (3 ст. ложки с верхом) отварить в 0,5 л воды в течение 15 мин, затем настаивать 2 ч. Эту суточную дозу принимать за 15–20 мин до еды (натощак) или через 2–3 ч после еды на ночь. На пораженные суставы делать примочки и компрессы.

В нашей стране орляк употребляют в пищу только любители. Учитывая его богатое витаминное содержание, его чаще следовало бы использовать в питании больных **сахарным диабетом**, при **сосудистых нарушениях**. Можно приготовить салат из листьев папоротника. Молодые вайи очищают, моют, отваривают, мелко нарезают, смешивают с измельченным зеленым луком и вареным яйцом, солят, заправляют растительным маслом или сметаной (100 г орляка, 20 г зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла или сметаны, соль).

Суп зеленый с листьями папоротника также применяется в **лечебном питании**. В мясной бульон кладут морковь, молодые вайи орляка, картофель, пассерованную муку с луком и томатом, солят и варят до готовности. На 0,5 л бульона берут 100 г папоротника, 1 луковицу, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку томатной пасты, соль.

Молодые вайи папоротника очищают, моют, бланшируют, панируют в муке и обжаривают на сливочном масле. Подают как гарнир к мясу или рыбным и овощным блюдам.

Очиток пурпурный

Очиток пурпурный

Ботаническая характеристика



Факт

Очиток пурпурный – хорошее медоносное растение. Пчеловоды ценят его за то, что цветки выделяют нектар даже в засушливую жаркую погоду, когда у многих других медоносов нектаровыделение прекращается. Растение довольно декоративно. Его высаживают в цветниках.

Очиток пурпурный, или скрипун, или заячья капуста, – Sedum telephium L. [Sedum purpureum (L.) Schult.] – многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых с мясистыми корнями, клубневидно утолщенными.

Стебель прямостоячий, высотой от 10 до 70 см, неветвящийся, сочный, заканчивается соцветием. У каждой особи стебель одиночный или их несколько. Листья очередные, яйцевидно-продолговатые, длиной 2–7 см и шириной 1–3 см, сочные, мясистые, по краю неравнозубчатые, нижние клиновидно суженные к основанию, верхние сидячие, с округлым основанием.

Цветки собраны в верхушечное густое щитковидное соцветие. Чашечка зеленая, из 5 острых чашелистиков. Венчик пурпурный, лиловый или розовый, из 5 продолговато-ланцетных лепестков длиной 5–6 мм. Тычинок 10. Пестиков 5, с верхними 1–гнездными завязями, срастающимися у основания.

Цветет очиток пурпурный с июля до осени. Соответственно плоды начинают поспевать с августа. Опыление осуществляют насекомые. На месте каждого цветка образуется 5 плодов (по числу пестиков). Плод – красная или розовая листовка длиной около 6 мм, с коротким носиком. Семян в каждой листовке много, они с бороздчатой коричневатой поверхностью.

Очиток пурпурный распространен на большой территории Евразии. Он встречается во многих районах России, начиная с западных границ и кончая Дальним Востоком, исключая арктический пояс.

Растет преимущественно на открытых местах: в степях, на остепненных лугах, в светлых сухих лесах (например, в борах), на опушках, полянах, среди кустарников, на прирусловых валах вдоль реки, у дорог, на сухих глинистых и каменистых склонах, даже на скалах. Поселяется на лесных пожарищах, паровых полях и залежах.

В западных районах Европейской России встречается еще один вид очитка, который тоже зовут заячьей капустой, – *очиток большой* [*Sedum maximum* (L.) Hoffm.]. Он отличается от очитка пурпурного белыми или желтоватыми цветками и супротивными листьями. В народной медицине оба вида используют одинаково.

Лекарственное значение

В народной медицине используют надземную часть (траву), реже мясистые корни. Лекарства из них применяют как тонизирующее средство при *общей слабости, нервных расстройствах, импотенции.*

Очиток большой нашел применение в научной медицине России. Экстракт из надземной части этого растения – *биосед* – стимулирует *обменные процессы* и *регенерацию тканей*. Его применяют как вспомогательное средство в лечении *воспаления легких, бронхи-*

Факт

Листья и молодые надземные побеги очитка пурпурного используют для питания. Они кислото-приятного вкуса, пригодны для салатов и супов. Для потребления в зимнее время их засаливают или квасивают.

та, гепатита и других заболеваний. Длительно лечат им незаживающие *раны* и *трофические язвы*. Используют также в офтальмологической практике и отоларингологии. По данным некоторых ученых, для производства биоседа можно воспользоваться и надземной массой очитка пурпурного.

Очиток – суккулентное сочное растение, хорошо удерживает влагу и поэтому плохо сохнет. Для ускорения сушки сырье можно обварить кипятком, чтобы убить живые ткани и лишить их вододерживающей способности.

Растение оказывает ранозаживляющее и кровоостанавливающее действие. Настой травы стимулирует работу сердца, усиливая его сокращения.

Отвар употребляют как мочегонное средство.

Рецепты народной медицины

Настой травы применяют при *женском бесплодии, нервных расстройствах и эпилепсии*, как *тонизирующее, укрепляющее средство при общей слабости организма*. Настой: 1 ч. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 3–4 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Папоротник мужской, или щитовник мужской**Ботаническая характеристика**

Папоротник мужской, или щитовник мужской, – *Dryopteris filix-mas* (L.) Schott – многолетнее травянистое растение из семейства щитовниковых с мощным темно-бурым корневищем.

Корневище покрывают самые нижние части черешков старых листьев, в результате оно имеет вид бугорчатого цилиндрического образования длиной от 10 до 40 см, толщиной порой в руку. С нижней стороны от корневища отходят многочисленные тонкие корни, а его верхний конец заканчивается пучком листьев.

Для большинства папоротников характерна крупнолистность. Щитовник мужской не является исключением – его листья достигают длины 1 м и более. Листья темно-зеленые, в общем очертании продолговато-ланцетные, дваждыперисторассеченные. Листочки, на которые рассечен лист, к вершине листа становятся все короче и мельче. Конечные доли их ланцетные, с зубчатым краем. Листья имеют толстые черешки, покрытые светло-коричневыми ланцетовидными пленчатыми чешуйками. Такими же буроватыми чешуйками покрыта и главная жилка на нижней стороне листа.

Астроботаника

По Седиру, мужской папоротник управляется Сатурном, испытывает влияние Марса и является целебным для Стрельцов.

По происхождению листья папоротников отличаются от листьев семенных растений. Они возникли в процессе эволюции в результате срастания и уплощения целых побегов, почему ботаники и называют листья папоротников вайями. Доказательство стеблевой

Факт



Щитовник мужской широко распространен по всему Северному полушарию. В нашей стране он встречается в лесной и лесостепной полосе европейской части России, а также в горах Южной Сибири. Произрастает преимущественно в еловых, пихтовых и широколиственных лесах, но не редок и во многих других типах хвойных, смешанных и лиственных лесов, а также в лесных оврагах. Местами образует заросли на довольно значительных площадях.

Лекарственное значение

Это интересно



У славян с этим растением связано много легенд, особенно известна та, что папоротник якобы цветет, хотя его цветки никто никогда не видел. Эта красивая легенда связана с Ивановым днем – 7 июля, днем Рождества Иоанна Крестителя – пророка, который предсказал пришествие Иисуса Христа и крестил Его в Иордане. Считалось, что в день Ивана Купалы вода приобретает чудодейственные целебные свойства, которые очищают тело от всякой скверны. Девушки и парни водили хороводы, жгли «купальские» костры, прыгали через огонь, очищаясь от «худых напастей». А самые храбрые ночью пробирались в глухие дебри в поисках цветка папоротника. Считалось, что «папорть цветет огненным цветом только в ночь под Иванов день и кто успеет сорвать и будет так смел, то отыщет клад».

природы вайи демонстрируют весной, когда улиткообразно свернутые молодые «листья» папоротников разворачиваются и начинают расти своей верхушкой подобно стеблю, и этот рост продолжается чуть ли не все лето. (Настоящие же листья, присущие семенным растениям, разворачиваются из почки в течение нескольких суток, достигают характерного для них размера и больше не растут.)

На нижней стороне вайи мужского папоротника вдоль средней жилки расположены двумя правильными рядами особые круглые образования, так называемые сорусы, покрытые специальными покрывальцами, которые сначала имеют желтовато-зеленую, а позже бурую окраску. Сорус представляет собой группу спорангиев, в них развиваются и вызревают споры, которые являются для папоротника тем же, что и семена для цветковых растений. У мужского папоротника споры высыпаются и разносятся ветром с конца июня до сентября. Именно спорами размножается щитовник мужской, равно как и другие папоротники. Ведь цвести он не может, даже в ночь на Ивана Купалу, как бы нас ни убеждали в этом.

Веками в народе использовали корневище, которое хоть особого богатства и не приносило, но зато корень в порошке помогал избавляться от *солитера* и *глистов*. Знали об этой пользе папоротника и в Европе, и в Азии. Диоскорид советовал: «Кто хочет выпить папоротника, предварительно должен съесть немного чеснока». Теофраст отмечал: «Глисты обычно бывают у египтян, арабов, армян, сирийцев и киликийцев. Из эллинов они есть у фригийцев, посещающих гимнасии, и вообще у беотийцев. У африканцев их нет».

Подвергать сомнению высказывания отца ботаников нет никакой надобности – равно как бесплодно искать здесь какую-то закономерность. Глисты не считаются даже с высочайшим положением: так, измученный Людовик XVI был вынужден заплатить бешеные деньги за рецептуру снадобья, в состав которого входило корневище папоротника.

Корневища мужского папоротника выкапывают осенью. Их тщательно отряхивают от почвы или промывают в воде, отрезают листья и очищают от мелких корней, провяливают, потом сушат в тени на воздухе или в сушилке при температуре 40 °С. Для ускорения высыхания крупные корневища разрезают вдоль и поперек. Хранить корневища следует в плотных упаковках в течение года. На одном и том же месте папоротник можно собирать только через 20 лет, оставляя при этом 30% нетронутых экземпляров для размножения. Так как корень при долгом хранении теряет свое лечебное действие, рекомендуется ежегодно обновлять его запасы.

В России в конце XIX века ежегодно заготавливалось более 2 тыс. пудов корневища, которое шло на экспорт, что говорит о популярности этого средства с давних времен.

Итак, в качестве лечебного средства в научной медицине используют корневища папоротника мужского, химический состав которого хорошо изучен. Выпускаются препараты из корневища: густой экстракт в желатиновых капсулах и сухой экстракт в пилюлях (**филиксан**), которые применяют при различных гельминтозах.



Внимание

Эти препараты противопоказаны страдающим хроническими заболеваниями печени, почек, а также эпилепсией.

Основным препаратом, применяемым при кишечных цестодозах, является экстракт мужского папоротника. Для более эффективного воздействия препарата кишечник максимально освобождают от пищевых масс. За два дня до приема экстракта больному назначают овощные супы, каши, кисели, отварную рыбу, молочные продукты, белые сухари, чай, исключают мясо, жиры и масло. Паразиты гибнут в результате паралича мускулатуры. Лечение этими препаратами необходимо проводить строго под наблюдением врача, принимая во внимание дозу, физическое состояние и возраст больного.

В народной медицине папоротник мужской используется как **кровоостанавливающее средство**. Прием его отвара внутрь прекращает **кровохарканье, очищает печень** и открывает **закупорку**.



Внимание

Препараты мужского папоротника далеко не безопасны, их нельзя применять при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, желудочно-кишечных нарушениях, при беременности, сильном истощении, молокочивии, активном туберкулезе, и вообще следует соблюдать осторожность, так как это растение ядовито. Прием лекарств из него может вызвать отравления. Признаки отравления препаратами мужского папоротника: тошнота, икота, отрыжка, рвота, понос, головокружение, головная боль, угнетение дыхания и сердечной деятельности, желтуха, судороги, нарушение зрения. Первая помощь и лечение: промывание желудка, солевые слабительные, теплые ванны.

Наилучшими целебными свойствами обладает свежее, черное и крепкое корневище папоротника. Но оно очень ядовито! Поэтому следует точно соблюдать указанную дозировку!

Рецепты народной медицины

*Порошок, приготовленный из корневищ щитовника, поможет избавиться от **плоских глистов**, если принять его в количестве 12 г с вином, предварительно выпив стакан молока. Если же выпить 9 г порошка с вином, можно избавиться от **длинных глистов**.*

*Папоротник употребляется наружно для лечения вен при **тромбофлебите**. Истолочь надземную часть только что сорванного мужского папоротника. Смешать ст. ложку толченой массы с таким же количеством кислого молока, размешать как следует и нанести ровным слоем на марлю, которую затем положить на больные участки. Ноги положить*

Первоцвет

на подушку и прикрыть целлофаном. Через полчаса марлю снять, а ноги смазать сметаной снизу вверх. Лечение проводить в течение 3–4 дней. Через несколько дней лечение можно повторить.

При **ревматизме, различных язвах** и **судорожных сокращениях мышц ног** прописывались ванны: 50 г сухого корневища или 100 г свежего кипятят 2–3 ч в 2–3 л воды, температура ванны 28–30 °С.

Порошок корня, приложенный к **язвам**, хорошо высушивает их.

Первоцвет

Ботаническая характеристика

Факт

Листья первоцвета потребляют в пищу свежими, преимущественно в салатах. Всего одного-двух листиков достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в витамине С. К сожалению, в России первоцвет не стал массовым пищевым растением, его едят немногие. Правда, во многих сельских местностях дети охотно потребляют в пищу цветочные стрелки. А вот в Западной Европе первоцвет настоящий кое-где даже разводят как высоковитаминный листовой овощ. Его не только едят в салатах, но и варят суп из листьев.

Первоцвет (примула) настоящий, или весенний, или лекарственный, – *Primula veris* L. [*Primula officinalis* (L.) Hill] – многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных с коротким косым корневищем, многочисленными шнуровидными придаточными корнями, розеткой листьев и безлистными цветоносными стеблями – стрелками.

Листья с продолговато-яйцевидными морщинистыми пластинками, длиной 5–20 см и шириной 2–6 см, городчатые по краю, внезапно суженные в короткий черешок.

Цветоносные стебли высотой от 10 до 30 см, заканчиваются зонтиковидным соцветием из поникающих цветков. Чашечка из 5 зеленых сросшихся чашелистиков, трубчато-колокольчатая, длиной 8–15 мм, рассеченная на одну треть, угловато-гранитая. Венчик 5-лепестный, ярко-желтой окраски, с длинной трубкой и плоским отгибом диаметром до 15 мм. Тычинок 5. Пестик с верхней завязью. Опыление перекрестное, осуществляется насекомыми. Плод – яйцевидная коробочка длиной до 1,5 см, с многочисленными мелкими семенами.

Первоцвет настоящий – растение, основное развитие которого проходит в первую половину вегетационного сезона. Об этом говорит и название, хотя оно и несколько преувеличивает особенности данного растения – первые цветки в наших условиях появляются не у первоцвета, а у мать-и-мачехи и так называемых «подснежников». Цветет первоцвет в мае, а в июне уже поспевают плоды и происходит обсеменение. Оставшуюся часть лета у растения на поверхности имеются только листья.

На Урале, в Сибири, на Кавказе первоцвет настоящий замещается близким видом – **первоцветом крупночашечным** – *Primula macracalyx* Bunge, который нередко считают подвидом первоцвета настоящего. Он отличается более вздутой чашечкой, что и подчеркнуто в названии. Лекарственные свойства обоих видов равнозначны.

Первоцвет относится к числу редких и исчезающих видов, поэтому нуждается в охране от хищнических заготовок.

Лекарственное значение

С лечебными целями используют корневища с корнями, реже листья. В подземных частях содержится 5–10% сапонинов, обладающих *отхаркивающими свойствами*. Благодаря этому лекарства из корней назначают при *бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме*. Однако передозировка может привести к рвоте.

Корневища растения заготавливают осенью при увядании листьев, промывают и сушат в тени. Листья собирают в пору цветения, срывая их руками (половину листьев на каждом растении оставляют, чтобы не повредить цветению и плодоношению), и быстро сушат с целью сохранения витамина С.

Первоцвет настоящий – лекарственное, пищевое и декоративное растение.

В пищу употребляют листья и молодые цветonoсные стрелки. Основное достоинство их в высоком содержании аскорбиновой кислоты. Из литературы известны случаи, когда в некоторых пробах листьев первоцвета обнаружилось фантастическое содержание витамина С – около 5% абсолютно сухой массы! Кроме того, в первоцвете много каротина (провитамина А), витамина Е, солей марганца, разных микроэлементов. Таким образом, первоцвет нужно рассматривать как ценнейшее витаминoносное растение, равных которому в отечественной флоре немного (например, актинидия, облепиха, шиповник).

Астроботаника

Согласно Седиру, первоцвет управляется Меркурием и является целебным для родившихся под знаком Весов.

Первоцветом издавна врачевались многие народы. Древние греки называли его цветком двенадцати богов. Они знали о его целебных свойствах, однако применяли в основном для лечения паралича, за что и называли параличной травой. Ценность первоцвета как носителя витамина С и как отхаркивающего средства уже давно признана научной медициной. Создан препарат **Примулин**. Кроме того, выпускаются настойка и таблетки.

В тибетской медицине считается, что это растение способно подавлять опухоли, ускорять заживление ран и излечивать заболевания крови.

В России в старое время в крестьянском обиходе использовали первоцвет для лечения *цинги, чахотки* и *лихорадки*. До зацветания собирали корни (позднее они будто бы теряют свои лечебные свойства), варили в молоке, процеживали и пили в остуженном виде. В этих же целях заготавливали порошок из одних листьев. Листья и цветки употребляли как *успокаивающее* и *потогонное* (в виде чая), салаты из молодых листьев считались хорошим средством при *малокровии*.

Отвары листьев первоцвета (баранчиков) практически безвредны и обладают к тому же *успокаивающим действием*. В народной медицине их применяли при *отеках* в качестве мочегонных средств, а также при *запорах*.

Русские деревенские знахарки-«травознаюшки» советовали:

Вроде прыщ – пустяк –
А не стонишь никак.
«Веснянки» листочки



Факт

Первоцвет настоящий имеет ареал, который почти не выходит за пределы Европы. Он приурочен к лесной и степной зонам. В европейской части России это широко распространенное растение.

Встречается на полянах, опушках, вырубках и просеках, в светлых лесах, среди кустарников, в лесных оврагах, луговых степях, на материковых лугах. Местами образует довольно плотные скопления.

Укрепят глазочки.
Ты веснянку ешь весной
И живот порадуй свой.
В щи листочки покроши,
Станут крепче малыши.
«Веснянку» Бог людям послал,
Кто за зиму силы потерял,
«Веснянки» листочки
С «бабушкиной» травой (содуванчиком)
Освободят животик твой.
Не будешь долго во дворе сидеть,
Не будешь дуться и кряхтеть.

Настои листьев — прекрасное **общеукрепляющее** и **тонизирующее средство**, полезное весной всем — и больным, и здоровым — для преодоления так называемого **«весеннего утомления»**, вызванного в первую очередь недостатком витаминов в пище.

Особенно рекомендуется первоцвет в педиатрической практике как **потогонное** и **мочегонное средство**, при **малокровии**, **общей слабости**. Листья первоцвета ценны тем, что их можно использовать ранней весной.

Настой из распутившихся цветков в народной медицине рекомендуется при **бессоннице**, **нарушениях мозгового кровообращения**, **болезнях сердца**, **удушьи**, **мигренях**, **неврозах** (заваривают как чай).

Если первоцвет и признается медициной как превосходное отхаркивающее, потогонное и общеукрепляющее средство, то в качестве помощника при лечении **сердечно-сосудистых заболеваний** его используют только народные целители. Ходят весной вдоль лесных опушек травники, выбирая из цветков одни лишь желтые венчики. Сколько венчиков надо собрать на один курс лечения! Но кропотливая работа приносит облегчение больному и оборачивается людской благодарностью.

Рецепты народной медицины

Для отвара берут 10–15 г измельченного сырья на 1 стакан воды. Принимают 3–4 раза в день по 1 ст. ложке как **тонизирующее средство**.

При **простудных заболеваниях**. (**гриппе**, **ангине**, **бронхите**) готовят настой: 2–3 ст. ложки травы заливают 0,5 л кипятка (в термосе) — суточная доза.

В этих же целях можно воспользоваться рецептом настоя из корней и корневищ: 10 г (1 ст. ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, добавляют 200 мл воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 30 мин, процеживают. Оставшееся сырье отжимают и добавляют в настой, доводя его до первоначального объема (200 мл).

Для лечения **ринита** или **ринита аллергического** используется отвар первоцвета из листьев и цветков. Одну столовую ложку смеси заварить 250 мл крутого кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 10 мин. Пить в один прием. Можно этим отваром промыть пазухи носа.

Листья и трава в виде порошка используются в лечении **гипо-** и **авитаминоза** (который выражается в слабости, отсутствии аппетита и разрыхлении десен). Настой: 5 г порошка заливают 100 мл кипятка, настаивают 30 мин, процеживают, добавляют 1 г поваренной соли и выпивают в течение дня. В сложных случаях гиповитаминоза – это средство очень быстро действует.

Свежие листья и цветки в виде салата используют при **цинге** и других **авитаминозах** (недостатке в организме витаминов С и А). Берется 1 ст. ложка сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Из собранных высушенных венчиков готовят настой: 3 ст. ложки залить 4 стаканами кипятка, но не кипятить; настаивать в теплом месте не менее 4 ч; принимать получившийся настой в течение дня равными дозами при **сердечно-сосудистых заболеваниях**; курс лечения – 3–4 нед. Никаких ограничений нет, ибо цветки первоцвета абсолютно безвредны для организма. Настой можно принимать также при **головных болях, головокружениях, заболеваниях, вызванных физическим перенапряжением**.

Витаминный салат из первоцвета: листья моют и мелко нарезают, перемешивают с измельченным зеленым луком, щавелем и вареным яйцом, добавляют соль, лимонную кислоту, перец, заправляют сметаной или растительным маслом.

Салат из первоцвета с морковью: листья первоцвета мелко нарезают, смешивают с натертой морковью, солят и заправляют сметаной или майонезом.

Салат из первоцвета со свеклой: листьев первоцвета – 100 г, вареной свеклы – 80 г, зеленого лука – 25 г, сметаны – 20 г, соль по вкусу. Промытые листья первоцвета и лук измельчить, потом положить на ломтик вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 мин в холодильник.

Плаун булавовидный

Ботаническая характеристика

Плаун булавовидный – *Lycopodium clavatum* L. – многолетнее травянистое вечнозеленое растение из семейства плауновых.

Стебель очень длинный (от 1,5 до 4 м), ползучий, ветвящийся, укореняющийся. От стебля, распластанного по почве, отходят вниз придаточные корни, а вверх – приподнимающиеся разветвленные побеги, на концах которых размещено по 2–4 спороносных колоска. Листья мелкие, линейно-ланцетные, с длинным волоском на конце и заметной средней жил-

Плаун булавовидный

кой, сидячие, расположены спирально, покрывают главный стебель и ветви так густо, что поверхность стебля не просматривается совсем.

Спороносные колоски длиной 2–5 см размещены на тонких ножках длиной до 18 см, на которых растут мелкие зеленовато-желтые листья, совсем не похожие на листья вегетативных побегов. Колосок образован видоизмененными листьями, так называемыми споролистиками, располагающимися черепитчато на общей оси. На внутренней стороне каждого споролистика развивается спорангий, в нем вызревают споры, которыми размножается плаун. Споры очень мелкие, светло-желтые. Рассеиваются и разносятся ветром в июле-августе.

Встречается плаун булавовидный в лесной зоне по всей Евразии, а также на других континентах. В России распространен от западных границ европейской части до Дальнего Востока. Растет в хвойных и смешанных лесах. Предпочитает сосняки, в особенности не сильно нарушенные человеком. Заходит и в лесотундру. В горах поднимается до субальпийского пояса. Местами образует заросли.

Лекарственное значение



Это интересно

В разных отраслях, в том числе в медицине, получили признание споры плауна булавовидного. Товарное название их – ликоподий. Ликоподий представляет собой мельчайший порошок бледно-желтого цвета, без запаха и вкуса, жирный наощупь. Он имеет замечательные физические свойства – не смачивается водой, не растворяется в ней и не набухает, что объясняется содержанием в нем до 50% жирного невысыхающего масла, состоящего из глицеридов олеиновой, стеариновой, пальмитиновой и других кислот.

Ликоподий раньше широко использовали для фейерверков, бенгальских огней и прочих световых эффектов. На ранних порах фотографии спорами плауна обеспечивали подсветку объектов (то, что сейчас делают с помощью «фотовспышки»). Как это ни покажется странным, но ликоподий до сих пор применяют даже в металлургической промышленности: при фасонном литье им покрывают формы для того, чтобы отливка не прикипала и хорошо отделялась от формы.

Ликоподий – непревзойденная детская подсушивающая и адсорбирующая присыпка, совершенно не раздражающая кожу. Присыпка незаменима при лечении *пролежней* и *мокнущих экзем*. В аптеках им раньше обсыпали пилули, чтобы предотвратить их слипание.

Ползучие стебли растения и короткие, вертикально поднимающиеся ветки густо усажены мелкими узкими листочками, благодаря чему очень напоминают мохнатую звериную лапу. Поэтому, видимо, древние греки дали этому плауну такое название ликоподий, что в переводе означает волчья нога.

Ликоподий собирают во второй половине лета, начиная с июля, срезая ножницами пожелтевшие спороносные колоски и складывая их в плотную тару: мешки из крепкой ткани, ведра, прочные коробки и т. п. Нужно помнить, что споры высыпаются из колосков постоянно, а они очень сыпучи, поэтому требования к прочности тары должны быть самыми строгими. Для удобства сбора и борьбы с потерями ликоподия используют специально переделанные ножницы – к одному из лезвий приваривают или припаивают жестяную банку, в которую автоматически падают срезанные колоски. При наполнении банки колоски пересыпают в более объемную тару.

Сбор ликоподия лучше вести в пасмурную погоду или рано утром при росе, так как в сухую погоду споры легко высыпаются из колосков и есть опасность нарезать много колосков, в которых уже нет ликоподия. Колоски нужно обязательно срезать, а не срывать, потому что при срывании, во-первых, легко выдергивается все растение, что приводит к его гибели, страдают заросли, которые восстанавливаются в течение 20–30 лет, во-вторых, от

толчка при срывании ликоподий неизбежно высыпается на почву, не попадая в тару.

Собранные спороносные колоски плауна сушат в теплых помещениях на плотной ткани, можно на бумаге, в тазах, корытах или другой посуде. В помещении не должно быть сквозняка, так как ликоподий разлетается от малейшего ветерка.

Сырье нельзя сушить и в горячих печах, споры слипаются и темнеют. После сушки массу просеивают через плотное сито, ликоподий собирают, а колоски выбрасывают. Сухой ликоподий при хранении в коробках в сухом месте не теряет свойств долгое время. Срок хранения не ограничен.



Факт

Для получения ликоподия используют и другие виды плауна, широко распространенные в наших лесах, в особенности плаун годичный (*Lycopodium annotinum* L.) и плаун сплюснутый (*Lycopodium complanatum* L.).

Споры ликоподия в воде не смачиваются и не тонут, что и определило им роль нежнейшей присыпки от пролежней. Но гораздо важнее то, что ликоподием можно лечить многие заболевания почек и мочевого пузыря. Лечить результативно, с полным исцелением. Хотя, к сожалению, это мало кому известно и редко используется на практике.

Иногда ликоподий применяют в смеси с крахмалом.

Споры плауна и надземную часть плауна применяют в гомеопатии при некоторых нарушениях пищеварения и обмена веществ.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку спор варить 15 мин в 1 стакане воды; принимать вместе со спорами, всякий раз хорошо размешивая, по 1 ст. ложке через каждый час в течение всего дня при **заболеваниях мочевой системы**. Снадобье совершенно безвредно и имеет скорее болеутоляющее и противовоспалительное свойства, чем мочегонное.

Отвар травы применяют как вспомогательное средство при лечении **почек**, кроме того, он помогает при **сердцебиениях, головной боли**. Отвар: 4 ч. ложки измельченной травы залить 0,5 л воды; кипятить 15 мин, процедить; принимать каждый час в течение дня по 2 ст. ложки на прием.



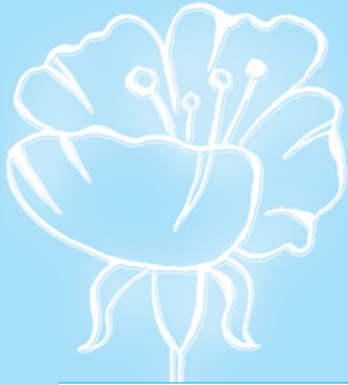
Внимание

Трава в отличие от спор содержит ядовитые вещества, поэтому следует строго соблюдать дозировку.

В народной медицине известно применение травы плауна при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени**, а также как успокаивающее и болеутоляющее средство при **невралгиях, ревматоидных поражениях суставов**. Для этого готовят настой из расчета 1 ч. ложка травы на 2 стакана кипятка и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Вместо настоя можно использовать спиртовую настойку: 5 полных ст. ложек измельченной травы залить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 9 дней, принимать по 1 ст. ложке.

Описанную спиртовую настойку назначают и при лечении **гриппа и нарушениях обмена веществ**. Наряду с настойкой в этих случаях можно принимать и отвар из спор или травы растения. Отвар можно готовить из



Подмаренник душистый

расчета 1 ст. ложка спор или 10 г травы на 1 стакан воды. Принимать по 1 ст. ложке через час.

Подмаренник душистый

Ботаническая характеристика



Это интересно

Подмаренник душистый содержит во всех органах много кумарина, придающего растению своеобразный аромат. Надземная часть растения употребляется как ароматизатор для придания специфического запаха некоторым сортам вина, безалкогольных напитков, чая, сыра. Порошок из сухих растертых листьев иногда примешивают к табаку для его ароматизации. Плоды кое-где используют в качестве суррогата кофе.

Подмаренник (ясменник) душистый, или пахучий, – *Galium odoratum* (L.) Scop. (*Asperula odorata* L.) – многолетнее травянистое растение из семейства мареновых с тонким ползучим корневищем.

Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 60 см, четырехгранный, неветвящийся. Листорасположение мутовчатое, в каждой мутовке 6–8 (иногда 10) листьев. Листья ланцетные или овально-ланцетные, плоские, с коротким острием на верхушке, по краю шероховатые из-за коротких щетинок, сидячие.

Цветки мелкие, душистые (что отразилось в названии растения), собраны в верхушечное щитковидное соцветие, состоящее из нескольких полузонтиков. Чашечка представлена 4 едва заметными зубчиками. Венчик белый, воронковидный, диаметром 3–7 мм, с короткой трубкой и 4 продолговатыми лопастями. Тычинок 4, их пыльники выставляются из зева венчика. Пестик с нижней 2-гнездной завязью и 2 столбиками, оканчивающимися головчатыми рыльцами. Цветет в мае–июле. Плоды созревают в июле–августе. Плод состоит из 2 орешков, покрытых крючковидными щетинками.

Подмаренник душистый – евроазиатский вид, занесенный в Северную Америку. В России встречается почти во всех областях Европейской части (за исключением северных районов), на Кавказе, в горах Южной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в широколиственных, реже смешанных лесах. Переносит густое затенение. Довольно требователен к влажности почвы.

Лекарственное значение

Подмаренник пахучий применяют в народной медицине довольно широко. Для приготовления лекарств чаще используют надземную часть (траву) растения. Кроме кумарина в ней содержатся флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, в том числе аскорбиновая (витамин С). Во время цветения собирают все растение и сушат быстро в тени, корневища и траву хранят по отдельности.

Лекарство из ясенника назначают как успокаивающее, противоспазматическое и гипотензивное средство при **заболеваниях сердечно-сосудистой системы**. Лекарства из этого растения принимают также при **болезнях печени** и **желчного пузыря, водянке**, а также при **желудочных болях, желтухе, поносах**. Считается, что подмаренник обладает мочегонным действием, поэтому помогает при **камнях** и **песке в мочевом пузыре**.

Подмаренник считают хорошим кровоостанавливающим средством при **маточных** и **геморроидальных кровотечениях**.



В народной медицине Болгарии отвар травы употребляют как наружное средство при **носсовых кровотечениях** и **труднозаживающих ранах**.

Находят применение и корневища растения. В тибетской медицине их используют при **заболеваниях почек, связанных с ушибами**.

Народные целители в России полагают, что корневища подмаренника способны возбуждать **половую активность**.

Установлено, что препараты из подмаренника повышают **тонус** и **перистальтику кишечника**, уменьшают **слезообразование**, положительно действуют как **противоопухолевые средства**.

Рецепты народной медицины

В народе подмаренником излечивают **нефриты**, назначая свежий сок – по 1 ст. ложке 3 раза в день. Из высушенного растения делают отвар: 1 ч. ложку травы (в некоторых случаях 1 ст. ложку) залить 1 стаканом кипятка; выдержать на водяной бане 15 мин, снять с огня, процедить через 1 ч. Принимать небольшими глотками (1–2 ст. ложки) в течение дня до еды.

Этим же способом (сок + отвар) лечат **пиелиты** и **пиелонефриты**.

Одну десертную ложку корней варить в 200 мл воды на слабом огне 5 мин. Иногда воду можно заменить виноградным вином. Принимать по 50 г до еды для **повышения половой активности**. При этом в диету следует ежедневно включать вареную и свежую тертую морковь.

При **эпилепсии** хорошо давать больному 5 дней подряд по утрам по 8 ст. ложек сока, выжатого из цветков травы подмаренника, собранных на рассвете.

Настой травы успокаивающе действует на нервную систему, прекращает **истерические припадки**, излечивает **бессонницу**. Настой: 2 ч. ложки сухой травы настаивать 4 ч в 1 стакане холодной кипяченой воды в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды или 1 стакан вечером перед сном.

Этот настой можно рекомендовать и для облегчения **болезненных менструаций**.

Порошком сухих цветков присыпают **раны**.

Синюха

Ботаническая характеристика

Синюха голубая, или синюшник лазоревый, – *Polemonium coeruleum* L. s.l. – многолетнее травянистое растение из семейства синюховых с коротким корневищем, от которого отходят многочисленные тонкие придаточные корни.

Стебли прямостоячие, высотой от 30 см до 1 м, неветвящиеся или разветвленные только в верхней части, заканчиваются соцветием. Листья очередные, непарноперистые. Каждый лист состоит из 15–25 продолговато-ланцетных листочков, заостренных на верхушке. Нижние листья с длинными черешками, верхние – сидячие.

Факт



Синюха голубая – хорошее декоративное растение, и ради красивых цветков ее разводят в цветниках. Это прекрасный медонос, охотно посещаемый пчелами, которые берут с цветков нектар и пыльцу. Считается, что плотные заросли синюхи дают около 200 кг меда в расчете на 1 га.

Лекарственное значение

Факт



Синюха голубая распространена на значительной территории Европы и Азии. В нашей стране она встречается в лесной и лесостепной полосе Европейской России и Сибири. В Сибири и на Дальнем Востоке растут весьма близкие виды синюхи, которые в лекарственном отношении, по-видимому, практически равнозначны и заготовителями не различаются. Растет на опушках, полянах, сырых лугах, среди кустарников. Для получения лекарственного сырья синюху культивируют в специализированных хозяйствах. Кроме того, ее выращивают как декоративное растение.

Цветки собраны в верхушечное метельчатое соцветие. Чашечка зеленая, 5-раздельная. Венчик голубой или синий (иногда белый), ширококолокольчатый, с 5-дольчатым отгибом диаметром до 1,5 см. Тычинок 5, они равны по длине лепесткам. Пестик с верхней 3-гнездной завязью, нитевидным столбиком и 3-лопастным рыльцем.

Цветет в июне-июле. Цветки опыляются насекомыми. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – продолговатая или почти шаровидная 3-гнездная многосемянная коробочка. Семена мелкие, буроватой окраски.

В медицинской практике используют корневища с корнями. Они обладают сильно выраженным **отхаркивающим действием** благодаря наличию в них большого количества (до 30%) тритерпеновых сапонинов. Лекарства из синюхи (чаще настои и отвары) назначают при **болезнях органов дыхания**.

Корневища с корнями заготавливают осенью, желателно после обсеменения растений. Выкопанные подземные органы тщательно отряхивают от почвы, отрезают от надземной части и промывают в холодной воде. Сушат любым доступным способом.

Хранят сухие корни в мешках или ящиках в сухом прохладном месте. Сухое сырье можно хранить 3 года.

В народной медицине используют еще и траву, но она менее ценна как лекарственное средство.

Ученые установили, что по **отхаркивающим свойствам** растение не только не уступает ввозящейся из-за границы сенеге, но и превосходит ее.

Лечебная ценность синюхи не ограничивается ее отхаркивающим действием. Установлено также благоприятное влияние настоя растения на **свертываемость крови, нормализацию обмена веществ** в организме, **снижение артериального давления**.

Лекарства из синюхи оказывают **успокаивающее действие**, понижают **возбудимость центральной нервной системы**. Было выявлено, что успокаивающее действие синюхи превосходит валериану в 8–10 раз.

Фармацевтическая промышленность выпускает сухие экстракты синюхи и сушеницы в таблетках, которые перед приемом растворяют в воде и используют в качестве **седативного средства**.

Рецепты народной медицины

Применяется синюха чаще всего в виде 0,5%-ного настоя или отвара корней и корневищ при **остром и хроническом бронхите, бронхопневмонии, абсцессах легких, туберкулезе**, когда трудно отделяется мокрота, или как хорошее отхаркивающее. Настой готовят из расчета 6–8 г, а отвар 3–6 г измельченных корней и корневищ на 1 стакан воды. Применяют по 1 ст. ложке 3–5 раз в день после еды.

Действует очень эффективно если принимать непосредственно перед приступом кашля. Препараты из синюхи особенно полезны при коклюше. Действие водных настоев и отваров корней синюхи ощущается скоро: через день уменьшается кашель, утихает боль в груди, а через 2–3 недели снимаются воспалительные процессы.

В народной медицине растение заменяет валериану при **бессоннице, испуге, неврастении, эпилепсии, укусах змей**, при **дизентерии**. Для этого 6–8 г корней синюхи заливают 1 стаканом кипятка. Кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 15 мин, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

С общим успокаивающим свойством синюхи связано ее благотворное действие на течение **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки**. В этих случаях ее применяют в виде комбинированного лекарства с травой сушеницы болотной. Под влиянием синюхи и сушеницы ускоряется заживление язв и улучшается общее самочувствие язвенных больных. Лечение проводится следующим образом: за 1,5 ч до еды принимают внутрь отвар сушеницы (10 г на 200 мл кипятка) по 1 ст. ложке 3 раза в день, а через 2 ч после еды пьют отвар корней синюхи (6 г на 200 мл воды) также по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения составляет 3 нед. У больных исчезает симптом ниши, уменьшаются диспептические явления, улучшается общее самочувствие, увеличивается масса тела, ускоряется заживление язв. Лечение язвенной болезни рекомендуется проводить под контролем лечащего врача.

Сныть

Ботаническая характеристика

Сныть обыкновенная – *Aegopodium podagraria* L. – многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с длинным ползучим корневищем.

Стебель прямостоячий, высотой от 0,5 до 1 м, немного ветвистый в верхней части, полый, иногда бороздчатый.

Нижние листья очень крупные, сверху голые, снизу опушенные. Их пластинка в общем очертании широкотреугольная, длиной 10–20 см и такой же ширины, дваждытройчатая, то есть каждый из ее 3 первичных сегментов состоит из 3 листочков. Листочки продолговато-яйцевидные, длиной от 4 до 12 см и шириной от 1,5 до 7 см, заостренные, остропильчатые по краю, с короткими черешочками. Нижние листья снабжены длинными черешками – 20–40 см.

Стеблевые листья очередные, более мелкие, однаждытройчатые, то есть состоят из 3 листочков примерно такой же формы, что и на нижних листьях. Черешки стеблевых листьев короткие, внизу расширенные во влагалище.

Соцветие сныти – сложный многоцветковый зонтик диаметром 7–9 см, без оберток и оберточек. Соцветием заканчивается

Факт

Сныть – пищевое и медоносное растение. Ее молодые листья, содержащие витамин С, едят в салатах и окрошке, используют для приготовления супов. Из листьев сныти делают икру, пропустив ее через мясорубку. Для длительного хранения листья заквашивают, а листовые черешки маринуют. Порошок из сухих листьев сныти употребляют как добавку к соусам и приправам.

Факт

Листья сныти обладают приятным запахом. В некоторых местностях их раньше использовали в качестве своеобразных ароматизаторов овощей. Для этого ими перекладывали овощи, которые воспринимали аромат сныти.

Сныть достаточно влаго- и светолюбивое растение. В лесной тени сныть может расти, но почти никогда не цветет. Лишь при освещении леса она переходит к цветению и плодоношению.

Лекарственное значение**Факт**

Сныть – растение умеренного пояса Евразии. Распространена во многих районах Европейской России, а также в Сибири вплоть до Енисея. Растет в лесах разных типов, особенно широколиственных, на опушках, полянах, вырубках, среди кустарника, вдоль дорог. Нередко сныть сорничает в садах, парках, на молодых залежах.

Сныть не используют в научной медицине, а в народе она довольно популярна. Для лечебных целей берут разные части растения.

В народной медицине и гомеопатии сныть применяется при **подагре, ревматизме**. Настой корневищ для компрессов при **миозитах**.

Сок травы и свежие измельченные листья используют наружно для втираний при **ревматизме**, для обезболивающих компрессов при **подагре**, различных **воспалительных процессах**, в качестве **ранозаживляющего средства**, а также как обезболивающее при **рожистых воспалениях** и **экссудативном диатезе**.

Рецепты народной медицины

Сок сныти отжимают из надземных частей молодых растений. Назначают при **желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря, дыхательных путей**, как **детоксикационное средство**, при **головокружении**, в качестве **диуретического и мягчительного средства**. Принимают по 1/3–1/4 стакана с 1 ст. ложкой меда.

Из сныти готовят превосходный **витаминный напиток**, который способен поддержать **ослабленный организм**. В деревнях и сейчас его готовят весной, едва сныть появляется из земли. Три чайные ложки травы настаивать 2 ч в 2 стаканах кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Витаминный салат: листья моют, мелко нарезают, перемешивают с измельченным зеленым луком, зеленью укропа и петрушки, солят, заправляют сметаной и посыпают рубленым вареным яйцом (100 г листьев сныти, 20 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 1 ст. ложка сметаны, 1 вареное яйцо, соль).

В лечебном питании используется **ботвинья из сныти**: 100 г зелени молодой сныти варят, протирают через сито, разбавляют квасом, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, зелень укропа и петрушки, свежий огурец, 50 г вареной рыбы или колбасы, 1 вареное яйцо, соль, 0,5 л кваса.

Пюре из сныти: 100 г листьев сныти, 1 морковь, 20 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец. Листья и черенки сныти моют, бланшируют, смешивают с натертой морковью, мелко нарезанным зеленым луком, зеленью укропа и петрушки, солят, перчат и тушат на растительном масле.

Котлеты из сныти делают следующим образом. Из листьев и черенков сныти готовят пюре. К говяжьему фаршу добавляют пюре сныти, лук, натертую морковь, яйцо, соль, перец (200 г фарша говяжьего, 100 г листьев и черенков сныти, соль, перец, 1 луковица, 1 морковь, 1 сырое яйцо). Тщательно вымешивают, формируют котлеты, панируют их в сухарях и жарят на растительном масле или готовят на пару.

Тушеная сныть с картофелем: 100 г листьев и побегов сныти, 100 г картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 2 ч. ложки томатного соуса, соль. Молодые листья и побеги сныти мелко нарезают, солят и тушат до полуготовности. Затем смешивают с тушеным картофелем и луком, добавляют сметану, тушат 10–15 мин и заправляют томатным соусом.

Икра из сныти и крапивы: листья сныти – 200 г, листья крапивы – 200 г, лук репчатый или зеленый – 200 г, масло растительное – 100 г, соль по вкусу. Сныть и крапиву промыть холодной водой, бланшировать в кипящей воде 2 мин, мелко нашинковать, добавить мелко нарезанный лук, пассеровать в течение 3 мин в растительном масле. Подавать к отварному картофелю, мясу, рыбе. С такой икрой можно также делать бутерброды. Соль добавлять перед подачей на стол.

Икра из сныти и зелени чеснока: листья сныти – 300 г, зелень чеснока или черемши – 200 г, масло растительное – 100 г, соль по вкусу. Сныть бланшируют в кипящей воде в течение 2 мин, мелко режут, добавляют мелко нарезанную зелень чеснока или листьев черемши и пассеруют в масле 3 мин, добавляют сок.

Щи из сныти с картофелем: сныть – 300 г, картофель – 500 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, яйца – 2 шт., укроп – 10 г, зелень чеснока – 50 г, вода – 3 л, соль по вкусу. Отварить мелко нарезанный картофель. Сныть промыть, обдать кипятком и мелко нарезать. Нашинковать лук и морковь, все смешать и пассеровать 3 мин на любом масле. В конце пассерования добавить 1 ст. ложку муки и хорошо размешать. Смесь положить в картофельный отвар и варить 2 мин. Сырые яйца взбить вилкой (как для омлета) и тонкой стружкой влить в кипящие щи. При подаче на стол добавить мелко нарезанные укроп и чеснок.

Сныть квашеная: сныть – 1 кг, зелень кориандра – 500 г, зелень чеснока – 300 г, зелень петрушки – 200 г, «стручок» перца овощного – 1 шт., соль – 50 г. Всю зелень промыть холодной водой, мелко нарубить, пересыпать солью, добавить мелко нарезанный горький перец, перемешать, уложить в тару, накрыть чистой тканью и под гнет.



Фиалка душистая

Фиалка душистая

Ботаническая характеристика



Факт

Фиалку душистую выращивают для получения эфирного масла, имеющего устойчивый спрос в парфюмерном производстве. Масло отгоняют отдельно из цветков и листьев. Культурные плантации этого растения в середине XX столетия были созданы и в нашей стране – на Черноморском побережье Кавказа и в Крыму. Выведены сорта, отличающиеся повышенным содержанием и высоким качеством эфирного масла.

Фиалка душистая – *Viola odorata* L. – многолетнее травянистое растение из семейства фиалковых с ползучим сильно разветвленным корневищем, его некоторые ботаники предпочитают называть столоном.

От верхушки корневища отходят листья и цветоносные побеги высотой от 5 до 15 см. На стеблях цветоносных побегов размещается всего 2 супротивных очень мелких линейных листочка – прицветника. Все «настоящие» листья прикорневые, их черешки крепятся не к стеблю надземного побега, а к корневищу.

Листья округло-яйцевидные, сердцевидные или почковидные, с выемчатым основанием, городчатые по краю, желтовато-зеленые, с длинными черешками. Молодые листья опушенные, позднее опушение может отсутствовать.

Цветки душистые, неправильные, сине-фиолетовые, располагаются на верхушке цветоносного побега поодиночке. Чашечка из 5 зеленых свободных чашелистиков, она не опадает и при плодах. Венчик из 5 лепестков, нижний с тупым шпорцем. Тычинок 5, у них очень короткие нити; 2 нижние тычинки снабжены зеленоватыми придатками, вдающимися в шпорец лепестка. Пестик с верхней 1-гнездной опушенной завязью, утолщенным столбиком и крючковидным рыльцем.

Цветет фиалка душистая весной: в апреле-мае. Плоды созревают в мае-июне. Плод – шаровидная 1-гнездная опушенная коробочка, вскрывающаяся 3 створками, с многочисленными семенами. Семена яйцевидные, желтовато-белые, глянцевые, снабжены губчатым придатком, так называемым присемянником. Выражено как семенное, так и вегетативное размножение.

Лекарственное значение



Факт

Фиалка душистая дикорастущей встречается почти по всей Европе и в Западной Азии. Ее издавна успешно культивируют как эфирномасличное растение, она может «убегать» с плантаций, поэтому в ряде мест сейчас трудно понять: растут ли здесь растения фиалки дикие или одичавшие.

В народной медицине используют целое растение, отдельно корневища, листья или только цветки. Лекарства из корневищ, которые действуют на организм как отхаркивающее средство, употребляют при **заболеваниях дыхательных путей и легких**. Они эффективны при **спазматическом кашле**, особенно при **коклюше** у детей.

В народной медицине фиалка душистая нашла применение при **камнях в почках** и **мочевом пузыре** как средство, «сокрушающее» их в песок. Очень хорошие результаты дают отвар или настойка фиалки душистой, но лучше использовать смесь из фиалки душистой, бобов фасоли, кукурузных рыльцев, листьев толокнянки и почек березы (всего поровну).

Фиалка душистая оказывает успокаивающее действие при **истерии, нервном возбуждении, судорогах, припадках, сердцебиении** и **бессоннице**.

Применяют фиалку душистую при ревматизме, кожных заболеваниях.

часть 10

На Украине фиалку называют бышишником, так как народные лекари используют ее при лечении **рожи** (бышихи).

Издавна считалось, что сироп фиалки помогает при **поносе** и делает обильной мочу. А принимаемый вместе с ячменной водой сироп помогает при всех видах **лихорадок**.

Авиценна считал, что сок из лепестков фиалки, смешанный с сахаром, хорошо помогает детям при **выпадении** у них **заднего прохода**. нюхать цветы фиалки издавна рекомендовалось для успокоения **головной боли**, которая возникала из-за жары. В Греции на цветках фиалок настаивали вино. Считалось, что такой «весенний напиток» обладает целебными свойствами.

Астроботаника

По Рафаэлю, фиалка управляется Венерой и является особенно целебной для родившихся под знаками Тельца или Весов.

Маслом фиалки смазывали **экзему** на голове, устраняли **припухлость лица** и **трещины губ**, смазывали глаза при **глазных болезнях**. Кроме того, маслом пользовались при лишае, **крапивнице** и **волдырях на теле**.

Масло из фиалкового цвета упоминается в поэме «О свойствах трав» Одо из Мена:

Делают масло из них, как из розы цветов, и полезно,
Как говорят, это масло при множестве случаев разных:
Боль изгоняет и шум, если в уши его заливают,
И голове помогает, терзаемой болью любой,
Мягко ее охлаждая и тело вверяя покою.
Маслом таким в голове шелушение кожи выводят.
Если внезапный удар, голове причиненный, закроет
Рот, отчего языком перестанет владеть пострадавший,
Тертую прежде всего дай фиалку с вином для принятия.
После, коль правая часть головы поражению подверглась,
К левой ноте на подошву приложишь растертой фиалку,
Наоборот поступив, если голову слева разбили:
Снова откроется рот, в тот же день дар речи вернется.

Факт

В нашей стране фиалка душистая произрастает в Европейской России от северной границы лесов до Северного Кавказа. Растет в лиственных и смешанных лесах, среди кустарников, как одичавшее в парках и садах.

Рецепты народной медицины

При **коклюше** ребенку дают пить отвар каждые 2 ч по 1 ст. ложке (1 ст. ложка листьев на 1 стакан воды), а теплым жмыхом этого растения после отваривания обкладывают грудь больного дважды в день по 1–1,5 ч. При таком лечении в течение 3 суток кашель перестает мучить ребенка.



Внимание

Корневища обладают и рвотным действием.

Для облегчения **сердечных болей** русские знахари издревле советовали больным пить чай из цветков фиалки. Пить его надо много раз в день в течение продолжительного времени. Поможет фиалка и при лечении тахикардии. В этом случае лучше воспользоваться настоем: 2 ст. ложки измельченного сырья из всего растения на 0,5 л кипятка, настаивать 4 ч. Полученную дозу принимать в течение дня равными порциями.

Хмель обыкновенный

При **суставном ревматизме, артрите, подагре** можно применять настой травы фиалки душистой. Взять 1 ст. ложку сырья на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Этот настой в народной медицине рекомендуют и при раке гортани, горла, языка, а также при раке желудка.

Свежие размолотые листья, компрессы из распаренных листьев эффективны при **отеках, гнойных ранах, фурункулах, дерматозах**, а также при **доброкачественных и злокачественных опухолях**.

При **раке гортани и горла** народные целители пользуются настойкой из цветков фиалки: 1 часть цветков залить 10 частями водки; настаивать 10 дней в темном месте. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день до еды.

Для успокоения **раздраженных и слезящихся** глаз применяют настой из листьев фиалки. Берут пучок листьев, тщательно моют и заливают 1,5 л кипятка. Настаивают несколько часов, после чего процеживают и промывают глаза.

Для полоскания горла при **гриппе, ангине** и других **воспалениях горла** используют отвар (10–20 г на 1 стакан воды; кипятить 15–20 мин).

Освежающие напитки из сиропа фиалки душистой пьют при **болях простудного характера** в области шеи. На 1 л жидкости: 1 кг сахара, 50–100 г цветков фиалки. Свежие цветки замачивают водой в закрытом сосуде в теплом месте в течение суток. Воду сцеживают, цветки отжимают. Обе жидкости смешивают и медленно нагревают до 70–75 °С. В настое растворяют сахар, продолжают нагревать еще 5–7 мин и разливают горячим.

Хмель обыкновенный

Ботаническая характеристика



Факт

Культивируют хмель как декоративное растение, быстро развивающее большую листовую массу и дающее тень. Но основная цель его выращивания – получение сырья для пивоваренного производства. Особенно много плантаций этого растения в США, Англии, Германии, Чехии. В мире плантации хмеля занимают более 20 тыс. гектар. В России 80% плантаций хмеля сосредоточено в Чувашии.

Хмель обыкновенный – *Humulus lupulus* L. – многолетняя травянистая двудомная лиана из семейства тутовых. Надземные побеги обвивают стволы деревьев и кустарников или искусственные опоры. Зимой надземная часть отмирает, весной растение отрастает от корневищ.

Хмель обыкновенный встречается не только в диком виде, но и очень широко выращивается. Это многолетнее растение с вьющимися ребристыми стеблями, длиной 7–10 м, покрытыми крючковатыми шипами, которыми растение прикрепляется к стволам деревьев или кустарников. Листья крупные, супротивные, на длинных, тонких, шершавых черешках, сердцевидные или 3–5-лопастные, сверху зеленые, снизу светлее и опушенные, покрыты золотисто-желтыми железками. Корень многолетний, мясистый, уходит в почву на глубину до 3–5 м, внутри белый, снаружи светло-бурый. Под землей от него отходят многолетние длинные горизонтальные побеги, в узлах которых развиваются почки и придаточные корни. Из почек ежегодно весной вырастают надземные стебли.

Факт

Дикорастущим хмель встречается во многих районах Европы и Азии. В России произрастает в лесных и лесостепных районах европейской части, Западной Сибири, на Кавказе, на Урале. Хмель хорошо растет и плодоносит в условиях продолжительного, не очень жаркого, умеренно влажного лета. Предпочитает плодородные черноземные или слабокислые дерново-подзолистые почвы, встречается в сырых лиственных лесах, среди кустарников по берегам рек, озер и других водоемов, в оврагах.

Лекарственное значение**Это интересно**

Хмель используют для приготовления пива так давно, что это даже закрепилось в его названии. В пивоваренном деле используют шишки хмеля. Ими заправляют ячменное сусло. Дубильные вещества, содержащиеся в шишках, регулируют брожение и не дают прокисать напитку при хранении. Смолистые вещества, а также эфирное масло хмелевых шишек придают пиву особый горький вкус и специфический аромат. Им же пиво обязано и своей пенистостью.

Это интересно

Шишки хмеля используют также для приготовления специальной закваски для теста, из которого выпекают особые сорта хлеба. Эту закваску зовут жидкими дрожжами, хотя к настоящим дрожжам она не имеет никакого отношения.

Растение двудомное. Цветки мелкие, раздельнополые. Женские цветки на коротких черешках, желтовато-зеленые, собраны по 30–50 штук в соцветия-шишки, расположенные в пазухах листьев. С внутренней стороны прицветных чешуек много липких, желтых, блестящих железок, содержащих ароматный порошок лупулин. В нем находится эфирное масло, придающее растению своеобразный аромат, а также холин (витамин группы В), смолистые, горькие, красящие вещества, и др. Мужские цветки собраны в метельчатые светло-зеленые соцветия 2–3 см длиной, без запаха, расположенные на верхушках побегов. Цветет в июне-июле. После цветения прицветники сильно разрастаются и превращаются в соплодия – «шишки». Вначале шишка бывает зеленой и мягкой, но ко времени созревания она желтеет. Плод – округлый, сплюснутый, односемянный орешек, беловато-серого цвета, созревает в июле – сентябре.

Как в пивоварении, так и в медицине используют соплодия или «шишки» хмеля. Они содержат большое количество биологически активных веществ: 8–10% горького вещества лупулина, органические (хмеледубильную и валерьяновую) кислоты, алкалоид хумулин, обладающий седативным действием, дубильные вещества, смолы, эфирное масло.

И для пивоварения, и для медицинских нужд «шишки» хмеля собирают вместе с плодоножками, когда прицветники еще плотно закрывают шишку и имеют зеленоватый цвет. Как перезревшие «шишки» (желто-бурого цвета), так и сильно недозревшие (ярко-зеленые), для лечебных целей непригодны. Сушат в хорошо проветриваемом помещении. Замедленная сушка ведет к потере качества и естественной окраски сырья. Правильно высушенные «шишки» упругие, натурального зеленого цвета, имеют сильный ароматный запах и вяжущий, горький, остро-пряный вкус. Высушенные шишки, встряхивая, просеивают через сито, пропускающее осыпающиеся железки, из которых высыпается желто-золотистый порошок лупулин (хмелевая мука), немного липкий, очень ароматный и горький. Срок хранения 1 год.

Препараты, приготовленные из хмеля, оказывают **противовоспалительное, ранозаживляющее, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее, успокаивающее действие**, улучшают **обмен веществ**.

Гомеопатическое средство **Humulus lupulus** – хорошее **успокаивающее** лекарство.

В народной медицине настой и отвар шишек хмеля назначают для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Хмель применяют внутрь при **циститах** (при частых болезненных позывах к мочеиспусканию), как горечь для повышения **аппетита**. Наружно его применяют при **ушибах** в виде припарок, примочек или ароматических ванн.

⚠ Внимание

Препараты из хмеля применяют только по назначению и под наблюдением врача. При передозировке могут появиться боли в животе, общая слабость, быстрая утомляемость, тошнота, рвота. Препараты хмеля противопоказаны при беременности.

Рецепты народной медицины

Настой хмеля: заварить в 250 мл кипятка 20 г измельченных высушенных шишек, настоять 30 мин, процедить. Пить по 50 мл 2–3 раза в день перед едой при **гастритах, колитах, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, цинге, золотухе, нарушении обмена веществ.**

Настоем можно также обмывать **раны, язвы**, делать компрессы на **места ушибов**, на больные, **опухшие суставы**, мыть голову при **перхоти**, при **выпадении волос.**

Отвар из «шишек» хмеля: заварить в 250 мл кипятка 10 г «шишек», кипятить на малом огне 20 мин, охладить, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день при тех же заболеваниях, что и настой.

Если принимать отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день за 5–10 мин до еды, это способствует **усилению секреторной и двигательной функции желудка.**

В качестве успокаивающего средства отвар принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. При бессоннице отвар хмеля пьют перед сном.

Мазь из хмеля: 1 ст. ложку порошка из «шишек» хмеля растереть с 1 ст. ложкой свиного жира. Смазывать места ушибов, абсцессы, фурункулы, суставы при болях. Мазь снимает **боль при ушибах и синяках**, помогает при **радикулите.**

Спиртовая настойка из шишек хмеля: залить 200 мл водки или спирта 1 ст. ложку «шишек», настоять 9 дней, процедить. Растирать больные места при **радикулите.**

Порошок из хмеля принимать по 1/2 ч. ложке 3 раза в день для улучшения **аппетита**, при **циститах, нервном возбуждении, бессоннице, болях в суставах и мышцах.**

Уменьшают боль и способствуют замедлению воспалительного процесса при **артрите** и **радикулите** компрессы с мазью из «шишек» хмеля обыкновенного: взять 2 ст. ложки свежесушенных и истолченных в порошок растений, смешать с 50 г вазелина и тщательно растереть. Хранить мазь в темном прохладном месте.

Для уменьшения болей к **воспаленным суставам** прикладывать горячие подушечки с напаром из хмеля: «шишки» хмеля нагреть с небольшим количеством воды почти до кипения, наполнить ими льняные мешочки и прикладывать к больному суставу на 15–20 мин. Процедуру проделывают ежедневно в течение 10–15 дней.

При **артрите пальцев рук** растирать пораженные суставы настойкой хмеля: заполнить стеклянную посуду мелконарезанной свежей травой, залить доверху спиртом и настаивать в темном месте 1 неделю.

При **ушибах, суставном ревматизме:** взять 2 ст. ложки сухих «шишек», заварить небольшим количеством крутого кипятка до образования

кашицы. Массу выложить на чистую ткань и прикладывать к больному суставу.

При лечении **расширенных вен на ногах** пить отвар «шишек» хмеля: 1 ст. ложку «шишек» измельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 мин. Отвар пить по 3 стакана в день до еды; так как хмель обладает небольшим снотворным действием, можно выпить стакан в 2 приема перед сном. Марлю, смоченную сделанным отваром, полезно также прикладывать на участки ног с расширенными венами.

При **малярии** помогает настой «шишек» хмеля: 25 г «шишек» хмеля настаивать в 2 стаканах кипятка в течение полутора часов, укутав; процедить. Принимать по 50 мл во время приступа, вечером, на следующий день утром и вечером, даже если и не было приступа. Принимать 3 дня, лежа в постели, и после приема хорошо укрываться. Считается, что приступ быстро пройдет. В течение 2–3 дней будет некоторая тяжесть в голове, но она скоро пройдет.

При лечении **инфекционного гепатита** (болезни Боткина) принимать настой из «шишек» хмеля: взять 10 г «шишек» на стакан кипятка, настаивать 7–8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **радикулите** можно пить отвар «шишек» хмеля: взять 10 г «шишек», залить 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применяется как болеутоляющее.

Для наружного лечения **радикулита** отвар «шишек» варят так: взять 10 г «шишек» на 200 мл кипятка, уварить до половины объема. Применять для растираний. Можно употреблять также в виде мази: 1 часть сгущенного отвара на 4 части коровьего масла или вазелина.

Для лечения **заболеваний селезенки** пьют настой «шишек» хмеля: заварить 10 г «шишек» 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 мин; процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Применяют как обезболивающее и уменьшающее опухоль средство. Оставшиеся после приготовления настоя «шишки» прикладывают на опухшую селезенку в теплом виде как припарку.

При необходимости полового воздержания может помочь такое средство: 100 г цветков хмеля обыкновенного залить 2 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день при **чрезмерной половой возбудимости**.

При лечении **импотенции** пьют отвар хмеля: 1 ст. ложку сухих «шишек» залить стаканом кипятка и при закрытой крышке варить на слабом огне 5 мин. Остудить, процедить и пить по полстакана 2 раза в день до еды. Курс лечения – 10 дней.

При **частых поллюциях** настоять 1 ч. ложку хмеля в стакане кипятка и пить этот настой по 1 ст. ложке перед сном.

При начинающемся **облысении** для **укрепления корней волос** использовать отвар «шишек» хмеля: 1 ст. ложку «шишек» залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 мин. После охлаждения втирать в кожу головы.

Отвар «шишек» хмеля: 1 ст. ложку сухих «шишек» мелко порезать, залить стаканом кипятка, довести до кипения, дать остыть и процедить. Вти-

Цетрария исландская

рать в кожу головы. Устраняет **перхоть**, успокаивает **зуд**, **укрепляет корни волос**.

Жирные волосы можно мыть отваром хмеля: 2 ст. ложки «шишек» залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне 10 мин, настаивать 15–20 мин, процедить.

При уходе за **жирной кожей лица** можно делать компрессы из настоя или отвара «шишек» хмеля. Для приготовления настоя: 2 ст. ложки «шишек» залить 1 л кипятка и настаивать 2 ч. Отвар готовят так: 2 ст. ложки сырья залить 1 л холодной воды, нагреть до кипения на очень слабом огне. Махровое полотенце, сложенное в несколько слоев, смочить в горячем настое или отваре (температура не ниже 38–40 °С) и наложить на лицо и шею на 10–15 мин. Можно чередовать горячие компрессы с холодными. (Перед наложением компресса очистить кожу туалетной водой.)

Цетрария исландская, или исландский мох

Ботаническая характеристика



Факт

Цетрария исландская долгое время считалась питательным растением и использовалась в пищу. В Скандинавии размолотые слоевища добавляли в муку при выпечке хлеба. Причем эта добавка могла быть очень весомой – до 50%. Однако, как оказалось, лишайниковый крахмал – лишайник – не имеет сколько-нибудь существенной питательной ценности.

Лекарственное значение

Цетрария исландская, или исландский мох, – *Cetraria islandica* (L.) Ach. – лишайник из семейства пармелиевых.

Слоевище (так называют тело лишайника) листоватое. Оно обычно изрезано на неправильные лентовидные лопасти шириной от 2 мм до 3 см, с короткими темными шиповидными выростами по краям – ресничками. Иногда лишайник имеет вид кустистых дерновинок из прямостоячих ветвистых лопастей слоевища высотой до 10 см. Лопasti слоевища часто сворачиваются в цилиндрические трубочки. Сверху слоевище оливково-зеленоватое, зеленовато-бурое или темно-коричневое, снизу светло-коричневое. На поверхности слоевища выражены белые пятна, представляющие собой разрывы коры лишайника и выступающую из этих разрывов белую ткань более глубоких слоев. Эта белая ткань интенсивно синее, если на нее капнуть йодом.

На краях и особенно верхушках лопастей слоевища развиваются плодовые тела – апотеции, имеющие вид тонких лепешек темно-коричневой окраски. В них развиваются микроскопические споры, предназначенные для размножения лишайника.

С лечебными целями в народной медицине используют слоевище цетрарии исландской, то есть все растение. В нем содержится до 5% лишайниковых кислот, обладающих антибиотическими свойствами, а также углеводы, пигменты, камедь, слизь, воск, минеральные соли.

Применяют цетрарию исландскую и для приготовления гомеопатических лекарств.

Собирают лишайник летом (в июне – августе) вручную, на сплошных зарослях его можно сгребать деревянными граблями. Перед сушкой очищают от почвы, прилипших листьев деревьев, хвои, су-

Факт

Цетрария исландская распространена по всему Северному полушарию. Этот лишайник произрастает почти по всей тундровой и лесной зонам России, а также в лесном и субальпийском поясах горных хребтов. Растет на почве в сосняках и других светлых лесах и редколесьях, на торфяниках, приморских песчаных дюнах. Местами образует сплошной ковер.

хой травы. Сушат в печах, сушилках, духовках, в сухую погоду — под открытым небом.

В народной медицине исландский мох в качестве горечи используется в арсенале лекарств для возбуждения **аппетита** и является хорошим **обволакивающим средством**. Отвар из него назначают при **туберкулезе легких, коклюше, бронхите, бронхиальной астме** и других **заболеваниях органов дыхания**, а также как средство, регулирующее **деятельность желудочно-кишечного тракта при атонии** желудка и **понижении секреции желудочного сока**, при **поносах** и **хронических запорах**. Благодаря противомикробным и ранозаживляющим свойствам цетрарии, отваром из нее пользуются для обмывания и примочек при **гнойных ранах** и **язвах кожи, гнойничковой сыпи, фурункулах, ожогах**. Отвар лишайника при охлаждении дает густой слизистый студень.

Рецепты народной медицины

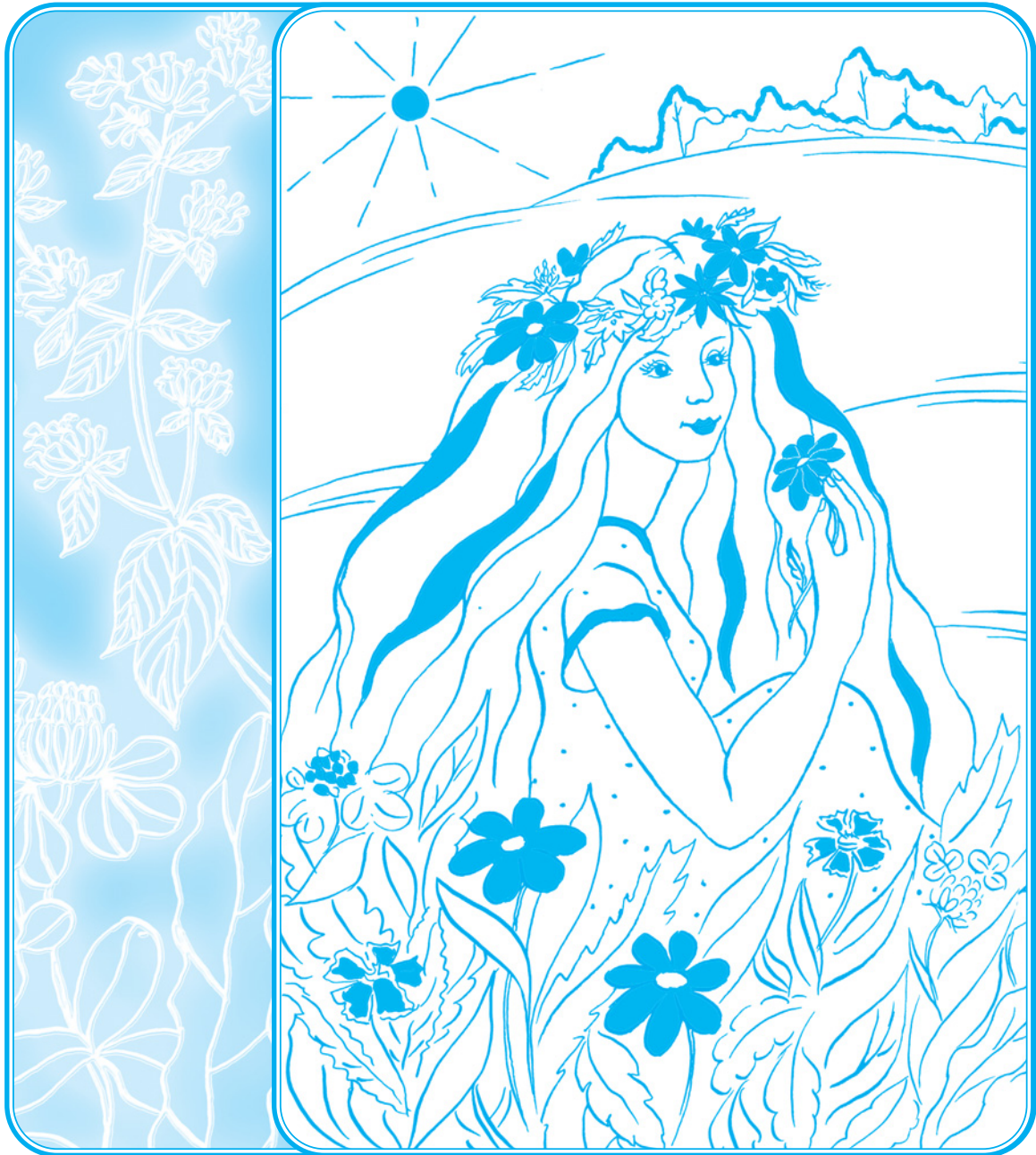
При **бронхите, коклюше, нарушениях кишечной деятельности** 1 ст. ложку слоевища заливают 2 стаканами холодной воды, доводят до кипения, охлаждают и выпивают за день глотками (желательно до еды) или же 20–50 г лишайника обливают 3/4 л кипятка и кипятят полчаса. Полученный отвар также принимают в течение дня.

Народное средство от **бронхита** из лечебника П. Куреннова. «Одна лекарша русской народной медицины вылечила этим способом несколько тысяч больных бронхитом. Взять эмалированную посуду (металлическая кастрюля не годится; не годится также старая эмалированная кастрюля с глубоко потрескавшейся эмалью), налить в нее стакан молока и положить туда 1 ст. ложку (не с верхом) мелко нарезанного исландского мха. Смесь вскипятить, накрыв кастрюлю блюдцем или тарелочкой, но ни в коем случае не металлическим. Вскипятив, молоко процедить, а мох выбросить. Затем это молоко вновь подогреть, закрыв кастрюлю тарелочкой. Пить лекарство как можно более горячим, но не обжигая губ или горла. Это надо делать только на ночь, перед сном, и после приема лекарства лечь в постель. Все окна и двери комнаты больного должны быть закрыты, чтобы не было сквозняка».

Югославское народное средство от **бронхита, заболеваний легких**, очень популярное среди сербских крестьян, приведено П. Куренновым в русском народном лечебнике. Положить 1 ч. ложку исландского мха в чашку крутого кипятка и настаивать как обыкновенный чай. Больной должен выпивать одну чашку этого настоя вечером перед сном. Надо пить его столь горячим, как только можно, не обжигаясь. Так как это средство горькое, можно прибавить меду. Продолжительность лечения — от 1 до 3 месяцев (до полного выздоровления).

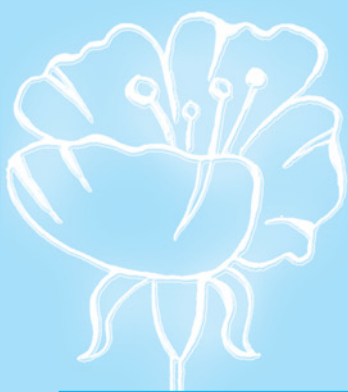
При **туберкулезе** рекомендуется следующий отвар: 1 унция исландского мха (унция — 31,103 г) вымачивается в воде (для удаления горечи) и варится в 2 фунтах молока (фунт — 453 г); процедить, добавить немного сахара. Принимать по 1 ч. ложке через каждые 2–3 ч.

Часть 11



Луговые лекарственные растения

Часть «Луговые лекарственные растения» познакомит вас с целебными свойствами обитателей пойменных и горных лугов, милых сердцу лесных полян и опушек, тех растений, без которых мы не представляем себе прелести природы средней полосы. Это клевер и луговая герань, кукушкин цвет и горечавка, алтей и девясил, тмин и конский щавель. В народе давно знают секреты этих привычных трав и умело ими пользуются. Кто же не вспомнит, что от излишнего волнения поможет валериана, а алтей облегчает кашель, и разве есть кто-нибудь, кто не слышал о целебных свойствах маральего корня или родиолы розовой — золотого корня, снимающих усталость и повышающих работоспособность? Луговые лекари помогут нам справиться с болью в горле и сыпью на коже, с отеками и нервным напряжением, да что там, — всего и не перечислишь.



Алтей лекарственный

Ботаническая характеристика

Алтей лекарственный — *Althaea officinalis* L. — многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых, сероватое от густого опушения звездчатыми волосками.

Имеет хорошо развитую корневую систему, состоящую из толстого стержневого корня, одревесневающего в верхней части, проникающего на глубину более 2 м, и множества отходящих от него мясистых боковых корней. У старых растений развито короткое толстое многоглавое корневище, от которого отходит несколько надземных побегов, тогда как молодые растения с 1 стеблем.

Цветет алтей лекарственный с июня до августа. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод — плоская сухая многосемянка, распадающаяся при созревании на 15–20 (до 25) орехообразных плодиков, густоопушенных с наружной стороны короткими звездчатыми волосками.

Лекарственное значение

Как лекарственное растение алтей известен с античных времен. Интересно, что его медицинское использование за прошедшие века практически осталось неизменным. В качестве сырья для получения лекарств употребляют чаще всего мясистые корни алтея. Лучшим качеством обладают двухлетние корни, то есть у старых растений берут не всю подземную часть, а только сравнительно молодые боковые корни, остающиеся сочными.

Целебные достоинства корней алтея определяются высоким содержанием в них слизи — до 35%. Кроме слизи, в корнях содержатся крахмал, сахароза, пектин, минеральные соли. В листьях и цветках алтея, которые тоже имеют лечебное употребление, слизи содержится меньше, но зато есть немного эфирного масла.

Слизь алтея снимает раздражение при **воспалительных процессах в желудке и кишечнике**, а также при **воспалении слизистых оболочек ротовой полости и глотки**. Содержащие слизь снадобья оправдали себя и как средство против **кашля**, так как облегчают отделение мокроты. По этой причине настой алтейного корня с успехом применяют при **болях в желудке и кишечнике**, а также при **поносе**.

Вот что пишет о лечебных свойствах алтея Одо из Мена:

Корень вареный алтея, добавленный к салу свиному,
Тертые вместе, а также смола терпентинного древа
Матки припухлости лечат и прочие матки недуги.

.....
Выпитый с поской*, алтей в состоянии противиться ядам.

* Поска — кислый напиток из воды уксуса и яиц.

Это интересно

Естественный ареал алтея лекарственного занимает большую территорию Европы, западной и Средней Азии. Однако распашка его природных местобитаний, строительство искусственных водохранилищ, затопивших луга с зарослями алтея, постоянные заготовки его корней привели к тому, что найти алтей в диком состоянии в Западной и Центральной Европе стало почти безнадежным делом. В нашей стране дикорастущий алтей пока не стал редкостью. Он встречается в южных и средних районах Европейской России, на Кавказе, в Западной Сибири, в южной части Восточной Сибири. Растет на сырых лугах, среди кустарников на влажных местообитаниях, в степных западинах, в долинах рек, речек и ручьев. Переносит засоление, что позволяет ему расти на засоленных почвах в сухих степях, полупустынях и на приморских песках, но при обязательном условии достаточного водообеспечения.

Известный греческий ученый Теофраст писал, что алтей «дают от переломов и от кашля со сладким вином и прикладывают к нарывам вместе с оливковым маслом».

Рецепты народной медицины

Алтейный настой, подслащенный медом, – хорошее средство от кашля, он смягчает его приступы при **хронической бронхиальной астме** и **эмфиземе**. Из корней алтея нужно готовить именно настой, а не отвар, потому что при кипячении крахмал корня превращается в клейстер. Простейший способ приготовления настоя таков. Берут 2 ч. ложки измельченного корня, заливают их четвертью литра холодной воды и дают настояться в течение получаса, периодически помешивая. Через полчаса сосуд еще раз основательно взбалтывают и настоем фильтруют через марлю. Готовое лекарство пьют медленно, маленькими глотками, предварительно чуть подогрев. Настой из листьев алтея готовят в общем так же, как из корня, но берут горячую воду, что позволяет время настаивания сократить до 10 мин.

При **воспалении десен, слизистой рта** и **глотки** можно быстро добиться облегчения полосканием алтейным настоем.

Горячие примочки с лекарствами из алтея ускоряют заживление поврежденной кожи. Они приносят облегчение при **фурункулах** и **карбункулах**, ускоряя их созревание.

Из отваренных листьев алтея делают кашлицу, которую прикладывают к **ранам** для убыстрения их заживления.

Сырой корень рекомендуют жевать при **боли в горле**.

Холодный настой корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан холодной воды, настаивать 10 мин, процедить. Этим настоем **запивать лекарства**, чтобы уменьшить их побочное действие и повысить эффективность.

Залить 6 г корня 200 мл холодной воды, настаивать 8–10 ч, процедить. Настоем полоскать горло при **простудных заболеваниях, остром и хроническом бронхите**.

Три-четыре ложки измельченного корня на стакан холодной воды, настаивать 8 ч. Применять для компрессов при **конъюнктивите**.

Две столовые ложки листьев и цветков залить стаканом кипятка. Применять для примочек при **конъюнктивите**.

Арника горная

Ботаническая характеристика

Арника горная — *Arnica montana* L. — многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с красновато-бурым коротким косым корневищем толщиной до 1 см, от которого отходят многочисленные тонкие придаточные корни.

Арника горная



Это интересно

Ареал арники горной очень невелик. Она распространена только в горных системах Западной, южной и Центральной Европы: Альпах, Карпатах и др. Растет на горных лугах, в травяных сообществах так называемых горных пустошей, еловых редколесьях, на полянах, опушках, среди кустарников в лесном и субальпийском поясах гор на высоте от 400 до 2000 м над уровнем моря.

Жесткий прямостоячий стебель высотой 30—50 см (до 60 см) вырастает из центра розетки листьев, плотно прилегающих к почве. Стебель опушен, несет 1—2 пары мелких листьев и верхушечное соцветие, ниже которого в пазухах верхних листьев чаще всего находится еще по одному недоразвитому соцветию.

Прикорневых листьев 6—8. Они овальной формы, длиной 15—17 см и шириной до 5 см, цельнокрайные, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, с 5—7 хорошо заметными продольными жилками, имеют короткие черешки. Стеблевые листья супротивные, ланцетные, сидячие, стеблеобъемлющие.

Цветки у арники, как и у всех сложноцветных, собраны в соцветия-корзинки. Цветет арника горная в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод — темно-серая цилиндрическая семянка длиной 5—7 мм, окрашенная в желтовато-серые, иногда почти темно-серые тона. На верхушке семанки развит хохолок длиной около 8 мм из жестких бледно-желтых волосков. По происхождению хохолок представляет собой сохранившуюся при плодах видоизмененную чашечку. Служит хохолок своеобразным парашютом, способствующим распространению семян ветром.

Лекарственное значение

Лекарственное значение имеют соцветия арники горной. Они содержат эфирное масло, флавоноиды, холин, сесквитерпеновые лактоны и многочисленные другие действующие вещества.

Лекарства из соцветий арники имеют, прежде всего, наружное применение. При **растяжении мышц и сухожилий, вывихах** лучшее средство в самом начале — компрессы с настойкой арники. При **травматических кровоизлияниях** компресс с арникой стимулирует рассасывание кровоподтеков и благодаря этому ускоряет процесс заживления. При этом исключительно быстро затихает боль. Отлично действуют компрессы с арникой при **плохо заживающих ранах**. При **воспалениях во рту и зеве** радикальную помощь оказывают полоскания с арникой.



Внимание

При применении препаратов арники как наружных средств могут быть аллергические реакции: жжение, зуд, образование пузырьков и другие патологические явления на коже. Тогда нужно прекратить лечение арникой и обратиться к врачу. От применения арники внутрь следует воздержаться, так как стали известны вредные воздействия на желудок, кишечник и сердце.

Арника занимает важное место в арсенале гомеопатических средств. Гомеопаты используют не только соцветия, но и всю надземную часть (траву) цветущего растения, а также корневище с корнями. Арника считается в гомеопатии важнейшим источником лекарств для заживления **ран, лечения заболеваний вен, кровоизлияний, растяжений и ушибов**. Арника применяется в гомеопатии также против **ревматизма и подагры**. Используют арнику и как



Это интересно

В настоящее время арника горная – повсюду редкое растение, внесенное в разные красные книги. В России, к сожалению, дикорастущей арники горной нет. Ее можно увидеть в ботанических садах. Все сырье, используемое в нашей стране, завозное или получено от других видов.

средство для нормализации сердечной деятельности и кровообращения, особенно при старческой **сердечной недостаточности**, **артериосклерозе**, а также при **ангине**. И, наконец, арнику дают для восстановления сил после **инфекционных заболеваний**.

Рецепты народной медицины

Экстракт арники применяют в качестве добавки к общим и местным ваннам (2–4 ст. ложки настойки на 1 л воды), а также для компрессов и втираний. Утоляет боль; применяют при лечении **травм**, **кровоизлияний**, **ревматизма**, снимает **боли в конечностях** после перенапряжения.

Взять измельченной травы хвоща полевого и соцветий арники по 1 ст. ложке. Смесь залить 2 стаканами воды, прокипятить, процедить. Полученный отвар втирать в кожу головы через день (не менее чем за 1 ч до сна). Применять против жирной **перхоти**.

Жидкой глины – 1 стакан, уксуса – 1 ст. ложка, настойки соцветий арники горной – 1/2 ч. ложки (10 г соцветий на 100 мл 70 %-ного спирта). Смесь применять наружно для лечения **парши**.

Настой арники оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, обезболивающее действие. Применяется при **гингивите**, **стоматите**, **пародонтите**, **зубной боли**. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных соцветий заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и использовать для полоскания рта.

Залить 100 г соцветий 1 л 70 %-ного спирта или водки, настоять. Применять наружно как сильное кровоостанавливающее средство при **обширном ранении**, **ушибах** и **опухолях** (кровяных), а также **невралгических болях**.

Валериана лекарственная

Ботаническая характеристика

Валериана лекарственная – *Valeriana officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства валериановых с коротким корневищем, от которого отходят многочисленные придаточные корни.

В первый год жизни растения развивается только розетка листьев. На второй год вырастает облиственный стебель высотой 1–1,5 м (до 2 м), полый внутри, снаружи бороздчатый, заканчивающийся разветвленным соцветием. На стебле развиваются 4–7 пар супротивных листьев. Иногда листья располагаются мутовками по 3–4. Они непарноперистые, из 3–11 (до 21) листочков различной формы (от линейных до яйцевидных), прикорневые и нижние стеблевые листья иногда бывают почти цельными или лировидными. Верхние листья сидячие, нижние – с черешками.



Это интересно

Лекарственным сырьем у валерианы являются корневища с корнями. Они содержат эфирное масло (до 3,5%), валериановую кислоту (до 1,4%), сахара, камедь, дубильные вещества и т. д. Как оказалось, ни одному из многочисленных веществ, входящих в состав валерианы, нельзя приписать решающей целебной роли. Лечебный эффект определяется всем сложным комплексом веществ, содержащихся в корневищах и корнях валерианы.

Лекарственное значение



Это интересно

Валериана лекарственная распространена на значительной территории Евразии. Этот сборный вид распадается на ряд географических и экологических рас, нередко принимаемых за самостоятельные виды или подвиды. Различаются они по многим морфологическим признакам: окраске цветков, числу сегментов перистого листа и их форме, опушению отдельных органов и частей растения и т. п., однако эти различия не всегда существенны, что и позволяет множество разновидностей рассматривать в составе одного вида. Для нас существенно важно, что целебные свойства их практически равнозначны, поэтому при заготовках сырья нет нужды их различать.

С учетом сказанного выше можно утверждать, что валериана лекарственная распространена довольно широко по всей России.

Цветки валерианы мелкие, душистые, лиловые, бледно-розовые или почти белые, собраны в верхушечные многоцветковые щитковидные соцветия. Цветки с острыми травянистыми прицветничками. Чашечка во время цветения не выражена, при плодах она видоизменена в хохолок. Венчик воронковидный, длиной 4–5 мм, с неправильным 5-лопастным отгибом. Тычинок 3, пыльники выставляются из венчика. Пестик с нижней 3-гнездной завязью и 3-раздельным рыльцем.

Период цветения с мая до августа, плоды соответственно созревают в июле–сентябре. Плод – мелкая бурая продолговатая семянка. На ее верхушке развит 10–12-лучевой хохолок, который в 1,5 раза длиннее семянки. Хохолок способствует разлету семян с помощью ветра.

Валериана – широко известное лекарственное растение, входящее в национальные фармакопеи многих стран, в том числе России. Нет сомнений, что ее знали уже во времена Гиппократ (V–IV в. до нашего летоисчисления). Диоскорид и Плиний также писали о ней. Травники Средневековья не обходили ее своим вниманием. Без валерианы, наверное, нет ни одной книги, повествующей о лекарственных растениях.

Препараты из валерианы уменьшают **возбудимость центральной нервной системы**, снимают **спазмы гладкой мускулатуры**, способствуют расширению **сосудов сердца** и понижению **кровяного давления**. Их широко применяют как успокаивающие средства при **нервном возбуждении, бессоннице, истерии, судорогах, вегетоневрозах, сердечных неврозах**, а также при сильной возбудимости и учащенном сердцебиении в связи с **повышенной функцией щитовидной железы**.

Лекарства из валерианового корня эффективны также при **спазматических болях в желудке и кишечнике**, обусловленных «нервами». Попутно они снимают и сопутствующие **боли в печени, желчном пузыре, в области сердца** и даже, как ни странно, устраняют хронические **запоры**. В народной медицине валериану особенно ценят как средство, смягчающее **климактерические страдания женщин**.

Фармацевтическая промышленность выпускает разные готовые лекарства из валерианы, отличающиеся активностью, поэтому дозировку их обязательно должен назначить врач, к тому же разные люди отличаются индивидуальной чувствительностью к этим лекарствам. Сырье валерианы входит в состав популярных препаратов для лечения сердечно-сосудистых заболеваний – **валокордина** и **капель Зеленина**. Валериановый корень – компонент многих успокоительных, желудочных и ветрогонных сборов.

Научными исследованиями опровергнуто долго бытовавшее мнение об успокаивающем действии одного только запаха валерианового

корня. Нет, для получения лечебного эффекта нужно принять лекарство из валерианы внутрь. Более того, благоприятное воздействие достигается лишь при достаточно высокой дозе лекарства.

Рецепты народной медицины

Как правило, применяют готовые ваннные экстракты, которые служат добавкой к общим ваннам. При приготовлении отвара в домашних условиях для полной ванны требуются 500 г корня валерианы. Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца и всей нервной системы. Они действуют успокаивающе на нервную систему и особенно рекомендуются при **нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца**. Такие ванны уменьшают и регулируют **число сердечных ударов**, понижают **кровенное давление**.

Одну столовую ложку корней промыть и высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка. Принимать на следующий день. Дозировка индивидуальная: обычно принимают по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день; при **повышенной возбудимости** выпить весь настой за 3 раза по 1/3 стакана.

Залить 5 г толченого корневища 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по полстакана утром и вечером перед сном. Применять при **приливах крови к голове**, особенно у женщин в период **климакса**.



Внимание

Лечебное действие валерианы сугубо индивидуально. У части больных при систематическом применении валерианы наступает значительное и стойкое улучшение самочувствия, но есть больные, которые не переносят валериану.

Взять 30 г измельченных корневищ и залить 1 л холодной воды. Настаивать 1 ч, кипятить 20 мин, настаивать еще 5 мин, процедить, вылить в ванну. Ванну (36–36,5 °С) принимать перед сном. Применять при **ишиасе, неврозах, бессоннице, ожирении, ревматизме, половом бессилии**. Курс лечения 12–14 ванн.

Одну столовую ложку измельченного корня валерианы залить 1 стаканом кипятка; настаивать 30 мин; остудить и процедить. Принимать 2–3 раза в день: детям школьного возраста – по 1 дес. ложке, дошкольникам – по 1 ч. ложке. Используют в качестве успокаивающего средства при **повышенной нервной возбудимости** и **спазмах кишечника**.

Одну столовую ложку сухих корневищ на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настаивать в закрытом сосуде 12 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Порошок из корней принимать по 1–2 г на прием, не более 3–4 г в день, при **скарлатине, мигрени**.

Залить стаканом воды 2 ч. ложки измельченных корней валерианы. Нагреть на кипящей водяной бане 15 мин, охладить, процедить. Давать детям при **судорогах** 2–3 раза в день по чайной ложке.



Внимание

Более 1,5–2 месяцев без перерыва валериану принимать не следует, так как могут появиться ощущения дискомфорта, головная боль, беспокойство.

Володушка золотистая

Одну чайную ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды; настаивать 8–10 ч; кипятить 10 мин; дать настояться; процедить. Выпить перед сном в несколько приемов при **сердцебиении, болях в области сердца.**

Положить между больным зубом и щекой листья валерианы, можно эти листья просто пожевать. Это быстро успокаивает **зубную боль.**

Володушка золотистая

Ботаническая характеристика

Володушка золотистая – *Vipuleurum aureum* Fisch. – многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных.

Стебель прямостоячий, высотой от 25 см до 1 м, ветвящийся лишь в верхней части. Листья очередные, продолговатые, эллиптические или яйцевидные, самые нижние с короткими черешками, средние и верхние – сидячие.

Соцветие – сложный зонтик диаметром 6–10 см, состоящий из 5–9 зонтичков, в каждом из которых собраны по 10–20 цветков. Хорошо выражена общая обертка сложного зонтика, состоящая из 3–5 крупных листочков. Обертки зонтичков также весьма заметны, образованы 5–8 ярко-желтыми листочками. Именно они и создают общий золотистый фон окраски соцветия, что отражено в названии растения.

Цветет володушка золотистая в мае–июле. Цветки тоже золотисто-желтой окраски, на коротких цветоножках. Чашечка совсем незаметная. Венчик из 5 лепестков, верхушки которых загнуты внутрь цветка. Тычинок 5, пестик с нижней 2-гнездной завязью и 2 короткими столбиками. Плоды созревают в июле–сентябре. Плод – продолговато-эллиптическая двусемянка длиной 3–5 мм, темно-коричневой окраски.

Володушка золотистая произрастает преимущественно в странах Азии. В нашей стране она довольно широко распространена на юге лесной, в лесостепной и степной полосах Сибири, Урала и в восточных районах европейской части России. Растет в луговых степях, на материковых лугах, в зарослях кустарников, светлых лесах, на полянах, опушках. Обитает как на равнине, так и в горах на каменистых склонах и на высокогорных лугах.

Лекарственное значение

Для приготовления лекарственных средств используется вся надземная часть (травя) володушки. Она содержит флавоноиды (кверцетин, изокверцетин, рутинозид), сапонины (до 13,4%), алкалоиды, аскорбиновую кислоту (в цветках около 176 мг%), рутин (витамин Р), каротин (провитамин А), фитостерины, дубильные вещества.

Собирают траву в период бутонизации и цветения растений, то есть в июне-июле. Сушат в защищенном от солнца месте, обычно побеги связывают в пучки и подвешивают для просушки на чердаках, в сараях или в сушилках при температуре 50–70 °С.

Препараты из травы володушки (настой и отвар) обладают **желчегонным противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, жаропонижающим, тонизирующим** и **Р-витаминным** действием. Желчегонный эффект обуславливают в основном флавоноиды. Володушка золотистая усиливает секреторную деятельность **поджелудочной железы** и **печени**, увеличивает количество выделяемой **желчи**, изменяет ее химический состав, повышая содержание желчных кислот, билирубина и холестерина. Наиболее активным действием обладают цветки и листья. Их назначают при **болезнях печени** и **желчного пузыря (гепатитах, холангитах, холециститах)**.

Наличие в сырье володушки рутина определяет **капилляроукрепляющее действие** препаратов из этого растения. Они оказывают, кроме того, **сокогонное действие**, то есть возбуждают железы желудка и увеличивают кислотность желудочного сока. Кроме того, настой травы применяют наружно при **заболеваниях глаз**, снятия **зуда кожи** и **гнояничковых заболеваниях кожи**, а свежие и сухие листья используют для заживления **ран**. Отвар корней употребляют при **малярии**.

В китайской народной медицине володушку используют при лечении **заболеваний печени** и **желчного пузыря, лихорадящих инфекционных заболеваниях, головокружении** и **головных болях**.



Внимание

Применение володушки противопоказано при желчнокаменной болезни, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гиперацидном гастрите.

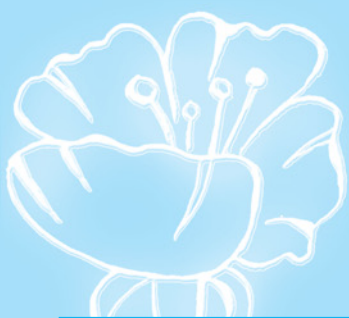
Рецепты народной медицины

Настой: 1 ч. ложку сухой травы володушки залить 250 мл кипятка, настаивать 15 мин на водяной бане, после остывания процедить. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при заболеваниях **печени** и **желчного пузыря**, а также при **пониженной кислотности желудочного сока**.

Настойка: взять 25 г травы володушки на 100 мл водки, настаивать 30 дней, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день при указанных выше заболеваниях.

Взять 5–10 г травы или корней на 1 стакан воды, кипятить до выпаривания половины первоначального объема, охладить и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при **мигрени**.

Заварить 5 г травы 1 стаканом кипятка, настаивать до полного охлаждения, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при **холецистите**.



Герань луговая

Герань луговая

Ботаническая характеристика



Факт

Герань луговая имеет широкий ареал, охватывающий многие регионы Евразии. В России она широко распространена по всей европейской части, в Сибири, кое-где на Северном Кавказе. Герань луговая, как и следует из ее видового названия, – луговое растение. Она произрастает на лугах самых разных типов – от сырых пойменных до остепненных и сухих материковых. Ее можно встретить как на равнинах, так и в горах, причем в широком диапазоне высотных отметок – от предгорий до высокогорных (субальпийских) лугов. Герань луговая растет и в других местобитаниях: на лесных опушках, полянах, вырубках, в зарослях кустарников. Реже ее можно увидеть в светлых лесах.

Лекарственное значение



Это интересно

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ герань луговая представляет значительный интерес для кожевенного промысла. Естественно, шире для дубления и окраски кож используют корневища с корнями, концентрация дубильных веществ в которых достигает 38% (в пересчете на сухую массу). Но и трава может пригодиться, так как и в ней можно обнаружить до 4% дубильных веществ.

Герань луговая – *Geranium pratense* L. – многолетнее травянистое растение из семейства гераниевых с коротким корневищем и одним или несколькими надземными побегами.

Стебли крепкие, прямостоячие, высотой от 20 до 80 см, ветвящиеся в верхней части, хорошо облиственные. Прикорневые листья с длинными черешками, их пластинки почковидно-округлые, длиной 6–12 см, почти до основания разделены на 7 ромбически-яйцевидных перисто-надрезных долей. Стеблевые листья более короткочерешковые, мельче по размерам, 5-раздельные; самые верхние – сидячие, 3-раздельные. Стебли, черешки листьев, листовые пластинки, цветоножки, чашелистики, плоды опушены отстоящими и прижатыми волосками. На всех органах растения преобладает железистое опушение.

Цветки у герани луговой крупные, многочисленные, расположены по 2 на каждом цветоносе, образуя в совокупности верхушечное зонтикообразное соцветие. Цветки широко раскрытые, до и после цветения поникающие, а во время цветения направлены раскрытой частью вверх. Околоцветник двойной, 5-членный; чашечка зеленая, из свободных чашелистиков; лепестки лилово-синие, длиной около 2 см; тычинок 10; пестик с 5-гнездной верхней завязью и 5 рыльцами. Цветет герань луговая в первую половину лета. Опыление цветков осуществляют насекомые, в том числе медоносные пчелы. Плоды созревают в июле-августе. Плоды у герани своеобразные, коробочковидные. При созревании каждый плод распадается на 5 односеменных частей. Размножается герань луговая только семенным путем.

Подземные части герани луговой, содержащие много дубильных веществ, используются в народной медицине для приготовления лекарств с закрепляющими и противовоспалительными свойствами. Отвар корней рекомендуют как средство от **гастрита** и **проктита**.

При **мочекаменной болезни** применяют настой травы.

Герань луговая является одним из лучших средств народной медицины для ухода за кожей головы и волосами, рекомендуется при **жирной себорее**.

Лекарственные средства из герани луговой обладают кровоостанавливающими свойствами, поэтому их издавна народные знахари применяют при различных **внутренних кровотечениях – легочном, желудочном, геморроидальном**.

Факт

В надземных побегах герани много ценных питательных веществ. В частности, содержание протеина в герани луговой превышает 11%, а аскорбиновой кислоты (витамина С) 220 мг%.

Рецепты народной медицины

Две чайные ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч. Пить небольшими глотками в течение дня при **обострении геморроя**, а также при **камнях в почках**.

Две столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 ст. ложке через 2–3 ч при различных **внутренних кровотечениях**.

Залить 30 г измельченных корней полутора стаканами воды, довести до кипения, поддержать на слабом огне или кипящей водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 ч при **геморроидальном кровотечении, катаре желудка и кишечника**.

Четыре столовые ложки смеси трав герани и крапивы залить 1 л кипятка, настаивать полчаса. Этим настоем полезно через день полоскать волосы при **выпадении волос, жирной перхоти и зуде кожи**.

Холодный настой: 2 ч. ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч. Пить небольшими глотками в течение дня при **поносах**.

Горячий настой: 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 ст. ложке через 2–3 ч при **поносах**.

Горец змеиный, или раковые шейки**Ботаническая характеристика****Факт**

Горец змеиный распространен в Европе, Средиземноморье, Малой Азии, на северо-западе Северной Америки. В нашей стране он встречается на значительной территории – от тундры до степей европейской части России и Сибири.

Горец змеиный, или раковые шейки, – Polygonum bistorta L. – многолетнее травянистое растение из семейства гречишных со змеевидно изогнутым корневищем, почему этот горец в некоторых местностях зовут змеевиком.

Корневище толстое, диаметром 1–1,5 см, снаружи черное, на изломе красноватое. От корневища отходят многочисленные тонкие корни. Стебли прямые, высотой 30–90 см (до 1,5 м), совсем не ветвятся. Прикорневые листья крупные, продолговатояйцевидные, длиной 4–20 см и шириной 1–7,5 см, сверху зеленые, снизу сизые, волнистые по краю пластинки, с длинными крылатыми черешками. Стеблевых листьев 5–6, они значительно мельче, более узкие, почти сидячие или с короткими черешками, снабженными раструбами, обнимающими стебель.

Цветки мелкие, с простым 5-членным бледно-розовым венчикообразным околоцветником, собраны в плотные колосовидные цилиндрические соцветия длиной от 1,5 до 7 см. Тычинок 8, они фиолетовые, выставляются из околоцветника. Пестик с верхней завязью и 3 столбиками. Плод – трехгранный блестящий коричневый орешек длиной около 4 мм.

Надземные побеги отрастают у горца змеиного с середины апреля. Цветет растение в конце мая – начале июня. Цветение длится 2–6

Горец змеиный

недель, каждое соцветие бывает раскрытым до 12–13 дней, а отдельный цветок – от 1 до 7 дней. Цветки опыляются насекомыми, семена образуют 35–40% цветков. Плоды созревают в июле–августе. Развитие растений, вырастающих из семян, идет медленно; многие проростки погибают. Цвести сеянцы начинают на 3–4 год жизни.

Растет горец змеиный на сырых и заболоченных лугах, опушках, в разреженных, преимущественно лиственных лесах, гипновых болотах. Предпочитает влажные и богатые органическими веществами почвы со слабокислой реакцией, хотя может расти и на относительно бедных подзолистых и торфянистых почвах. Плохо переносит затенение. Морозоустойчив.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служат корневища горца змеинового. Действующим веществом в них являются дубильные вещества, щавелевая кислота, витамин С, каротин и другие вещества.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ корневища горца обладают сильным вяжущим и кровоостанавливающим действием. Отвары и другие галеновые препараты из него назначают при **острых и хронических заболеваниях кишечника**, особенно при **колитах**. Реже используют лекарства из него при маточных и других **внутренних кровотечениях**. Эффективны препараты горца змеинового при **воспалении слизистой оболочки рта**, особенно **десен**. Корневища горца змеинового входят в состав вяжущих желудочных сборов.

Лекарственные средства горца змеинового являются очень хорошим средством при **слишком обильных менструальных выделениях**. Могут быть использованы также при **кровавых поносах, дизентерии**.

Рецепты народной медицины

Отварить 10–20 г корневищ в 200 мл воды, остудить, процедить. Применять в виде клизм при **дизентерии**.

Приготовить отвар: 5 г корневищ на 200 мл кипятка. Применять внутрь как сильное **вяжущее и кровоостанавливающее средство**. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Порошок из корневищ замешать на меду и сделать из него пилюли массой 0,5–1 г. Принимать 3 раза в день. Можно использовать и просто порошок, только нужно запивать его водой. Применяется при **кровавых поносах** как сильное вяжущее и кровоостанавливающее средство.

Приготовить водный отвар корней горца змеинового в соотношении 1:10. Кипятить 30 мин на водяной бане, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой при **сильных менструациях**.

Факт

Горец змеиный – лекарственное растение, издавна используемое в медицине и ветеринарии. Корневища содержат до 25% дубильных веществ, поэтому пригодны для дубления кожи и окраски шерсти. Листья и молодые надземные побеги горца змеинового съедобны. Растение ценится как медонос, дающий нектар и пыльцу. В корневищах до 26% крахмала, поэтому в голодные годы их употребляли в пищу.

Залить 20 г корневищ 1 стаканом воды, кипятить 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за полчаса до еды. Применять как вяжущее средство при сильном **расстройстве кишечника, воспалении слизистой оболочки, кровотечении, обильной и неправильной менструации.**

Горечавка желтая

Ботаническая характеристика

Горечавка желтая – *Gentiana lutea* L. – многолетнее травянистое растение из семейства горечавковых с хорошо развитой корневой системой.

У нее короткое многоглавое корневище длиной 5–7 см и диаметром 2–3 см. От него берут начало мощные мясистые придаточные корни длиной до 90 см. Снаружи корни коричневой окраски, а на изломе желтые.

Надземная часть растения состоит из нескольких (от 2 до 10) прямостоячих побегов высотой от 40 до 150 см. Стебли их внутри полые, неветвящиеся, в верхней части бороздчатые. Листья широкоовальной формы, с хорошо различимыми 5–7 параллельными жилками, цельнокрайные, голубовато-зеленые, снизу более светлые. Прикорневые листья крупные, длиной до 30 см и шириной до 15 см, снабжены черешками; стеблевые – супротивные, полустеблеобъемлющие, значительно меньших размеров, чем прикорневые.

Цветки скучены по 3–10 в пазухах мелких верхних листьев сердцевидной формы и светло-зеленой окраски. Совокупность таких мутовок из цветков и прицветных листьев образует крупное верхушечное соцветие. Каждый цветок располагается на цветоножке длиной 2–2,5 см. Околоцветник двойной. Чашечка бледно-желтая, перепончатая, с 2–3 короткими зубцами, рано засыхающая. Венчик золотисто-желтый, с короткой трубочкой и колесовидным отгибом из 5 линейных островатых лопастей (иногда число лепестков иное – от 6 до 9). Тычинок 5. Пестик с верхней одногнездной завязью, коротким столбиком и двураздельным рыльцем.

Цветет горечавка желтая в июле. Плоды созревают в сентябре. Плод – продолговатая одногнездная коробочка длиной до 6 см, располагающаяся на ножке и раскрывающаяся 2 створками. В каждой коробочке созревает множество мелких коричневых семян, снабженных крыловидными выростами, способствующими дальнему разнесу семян ветром.

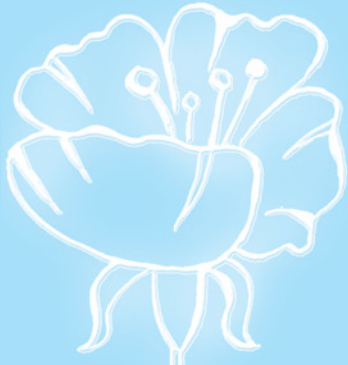
Культура горечавки желтой достаточно хорошо освоена, в том числе и в нашей стране. Ее разводят посевом семян в грунт. Практикуется весенний посев. Всходы и молодые сеянцы развиваются медленно, поэтому в первые годы жизни растения большие расходы идут на поддержание плантаций в состоянии, свободном от сор-

Факт

Естественный ареал горечавки желтой постоянно сокращается. Горечавку желтую почти повсеместно объявили охраняемым растением, включили во всевозможные красные книги. К сожалению, сокращение численности растения, несмотря на грозные запреты, продолжается.

Это интересно

В 167 году до н.э. иллирийский царь Гентий впервые применил корень этого растения во время чумы, поэтому горечавка названа его именем – *Gentiana*.



Горечавка желтая

няков, которые могут легко заглушить и погубить горечавку. Первые 3–6 лет сеянцы развивают только розетку прикорневых листьев. Лишь на 4–6 год растение вступает в пору цветения и плодоношения (иногда это наступает на 3 год).

Лекарственное значение

По словам Авиценны, выжатый сок горечавки заливает разъеденные **раны** и **язвы**. Очень эффективно действует горечавка при **укусах скорпиона, бешеной собаки** и всех **диких зверей**.

Горечавка желтая издавна используется с лечебными целями. Лекарства из ее подземных органов применяют при **отсутствии аппетита** и **расстройстве пищеварения**, сопровождающемся диспепсическими явлениями. Горькие вещества этого растения (отсюда и русское название «горечавка») выступают вкусовыми раздражителями: они стимулируют выделение желудочного сока, других пищеварительных секретов, повышают моторную функцию желудочно-кишечного тракта. Тем самым восстанавливается или значительно улучшается пищеварение.

Горечавка также с успехом применяется в народной медицине при **упадке сил** и **нервном истощении**.

Одо из Мена пишет о лечебных свойствах горечавки следующее:

*В виде припарки она же целит от змеиных укусов,
Регулы так очищает и в виде пессария гонит,
Как сообщают, послед и стремительно — плод, если мертв он.*

До наших дней дошло описание древнего средства (в состав которого входит горечавка) стать невосприимчивым к заразным болезням во время эпидемии:

«Сорвать, сколько можешь захватить обеими руками, листьев зверобоя перед цветением, мочить их в 4 фунтах оливкового масла в течение десяти дней, потом поставить в водяной бане на печь. Выжать сок и влить в бутылку. Когда зверобой зацветет, прибавить цветков и семян и поставить в печь; затем прибавить туда 30 скорпионов, 1 гадюку и 1 толстую лягушку без головы и ног; когда все это прокипит, прибавить по 2 унции (60 г) корня горечавки и ясеня, печатной глины, хорошего тернака и изумруд, обращенный в порошок. Выставить на солнце летом, хорошо закупорив, а потом на 3 месяца в теплый навоз. Этим смесью надо мазать во время эпидемии около сердца, виски, ноздри, бока и спинной хребет во избежание заразы».

Факт



Горечавка желтая — европейское растение. Она произрастает дико в основном в Альпах и в Карпатах, в других горных системах Центральной Европы известны лишь единичные местонахождения этого растения. Основные местообитания горечавки желтой — субальпийские луга. Кроме того, ее можно встретить в еловых редколесьях, на полянах горных лесов, среди кустарников на высотах от 1200 до примерно 2000 м над уровнем моря.

Рецепты народной медицины

Две чайные ложки измельченной травы и корней залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять при **упадке сил, истощении нервной системы**.

Две чайные ложки измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять при **обмороке, упадке сил, заболевании нервной системы**.

При лечении **суставных** и **мышечных болей**, особенно при **радикулите**, **ревматизме** и **бруцеллезном поражении суставов**, используют кашицу, а также густые экстракты, приготовленные из надземной и подземной частей горечавки желтой.

При **диатезах** и **детской экземе** применяют отвар следующего состава: по 5 г корневищ девясила, травы горечавки и тысячелистника заливают 0,5 воды, смесь кипятят 10 мин, настаивают 30 мин. Принимают по столовой ложке 3 раза в день в течение 1–2 месяцев в теплом виде перед едой.

Плоды шиповника – 1 часть, трава золототысячника – 2 части, листья толокнянки – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, корневище горечавки – 2 части, трава цикория – 2 части, трава дымянки – 4 части. Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по полстакана в день до еды при **гастрите**.

Корневища девясила высокого, траву горечавки желтой и тысячелистника взять поровну. Залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в теплом виде перед едой. Курс лечения 1–2 месяца. Применять при **диатезе** и **детской экземе**.

Трава трилистника, трава полыни, трава горечавки – поровну. Одну чайную ложку измельченной сухой травы (если трава свежая – 1 ст. ложку) заварить стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1–2 раза в день при **геморрое**.

Девясил высокий

Ботаническая характеристика

Девясил высокий – *Inula helenium* L. – крупное многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с коротким толстым корневищем и крупными мясистыми придаточными корнями, отходящими от него.

Стебли прямостоячие, толстые, высотой 1–2 м (до 2,5 м), борозчатые, обильно облиственные, ветвящиеся лишь в самой верхней части, в области общего соцветия. Листья очередные, шероховатые на ощупь, неравнозубчатые по краям; нижние очень крупные, эллиптической формы, длиной до 50 см и шириной до 25 см, с черешками; верхние – мельче, но длина их вполне приличная – 10–30 см, ланцетные или яйцевидно-ланцетные, сидячие, стеблеобъемлющие. Стебли, листья, обертки корзинок обильно опушены.

Цветки девясила желтые, собраны, как у всех сложноцветных, в соцветия-корзинки, которые располагаются на толстых цветоносах на концах побегов и образуют общее кистевидное или щитковидное соцветие. Корзинки крупные, их диаметр составляет 6–7 см.

Девясил высокий

Листочки обертки корзинки располагаются черепитчато. Краевые цветки в корзинке язычковые, крупные, длиной до 3 см, женские; срединные — трубчатые, с 5 зубчиками, обоеполые. В каждом трубчатом цветке 5 тычинок, их пыльники срастаются в трубку, через которую проходит столбик пестика. Пестик с нижней одногнездной завязью, длинным тонким столбиком и 2 рыльцами.

Цветет девясил высокий с июля до осени. Плоды начинают созревать начиная с августа. Плод — четырехгранная продолговатая семянка бурого или коричневого цвета, длиной 4–5 мм, с хохолком длиной около 1 см, способствующим распространению семян воздушными потоками.

Лекарственное значение

Девясил высокий — широко известное лекарственное растение, используемое для приготовления лекарств с незапамятных времен. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. В них содержится много (до 44%) инулина, а также эфирное масло (до 5%), лактоны, сапонины, смолы, пектины, горькие и слизистые вещества.

В российской научной медицине девясил используют в основном в виде галеновых препаратов как отхаркивающее средство при **бронхитах, воспалении легких** и других **заболеваниях дыхательных путей**. Девясилевое лекарство разжижает слизь, смягчает **кашель**, обладает легким спазмолитическим эффектом. Оно действенно при **астме** и **коклюше**. В последние годы в аптеках корневища и корни девясила стали продавать в виде брикетов для домашнего приготовления отваров. Сумма алантолактона и изоалантолактона из подземных органов этого растения выпускается в виде таблеток **алантон** как средство лечения **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, дуоденитов**.

В народной медицине показания для использования лекарств из девясила значительно шире. Они пользуются славой как хорошие **отхаркивающие, глистогонные, мочегонные, антисептические, противовоспалительные, желчегонные** и **кровостанавливающие средства**. Их широко употребляют при **желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, водянке, сахарном диабете, ревматизме, простудных заболеваниях, болезнях печени, поджелудочной железы, желчного и мочевого пузыря, туберкулезе**, для заживления **ран** и **язв**, различных **кожных болезнях**. Отвар и настой корней и корневищ девясила пьют также при **пучении живота, задержке мочи, поносе**, против **глистов**. При **потере аппетита** рекомендуют жевать корни девясила перед едой.

Считается, что свежие листья девясила, положенные на раны, способствуют их заживлению, ускоряют созревание **нарывов**, размягчают **опухоли**.

Факт

Девясил высокий — евразийское растение. Его с давних времен разводили с лечебными целями, поэтому в настоящее время в некоторых местах трудно установить, дикорастущий ли здесь девясил или одичавший, остаток былой культуры.

В России девясил высокий произрастает в степной и лесостепной полосе европейской части и Западной Сибири. Типичные его местообитания у нас — берега рек и ручьев, лесные овраги, опушки и поляны, заросли кустарников на достаточно увлажненных местах. В Западной и Центральной Европе его можно встретить одичавшим на деревенских пустырях, в зарослях прибрежных кустарников, возле изгородей и заборов.

Несомненно, слава этого целебного растения в народе преувеличена, но также несомненно, что девясил — ценное лекарственное растение. Само название его говорит о многом — девять сил, причем дано оно в очень древние времена.



Внимание

При заболевании почек и беременности девясил противопоказан.

Рецепты народной медицины

Приготовить отвар корней и корневищ девясила высокого: 100 г сырья на 4 стакана воды. Отваром полоскать рот при **афтозных язвах**.

Две чайные ложки корней и корневищ залить в термосе стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять как сильное отхаркивающее средство при **хроническом бронхите**.

Приготовить отвар корней и корневищ девясила: столовую ложку сырья залить 2 стаканами воды, кипятить 15 мин на слабом огне. Принимать по 2 ст. ложки через каждый час в течение дня при **бронхите**.

Две чайные ложки измельченного корня залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды при **геморрое**.

Одну чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Применять при **головокружении, бронхите, кашле, коклюше, головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, геморрое**.

Взять 20 г корней и корневищ на 1 стакан воды, кипятить 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды при **диабете**.

Залить 50–60 г измельченных корневищ холодной водой, настаивать 3–4 ч, кипятить 20 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать при **сахарном диабете, ревматизме, подагре, ожирении**.

Порошок корня девясила, смешанный с медом, принимать по 5 г в день при **вялом пищеварении и метеоризме**.

Отвар из корневищ (20–30 г на 1 л воды) считают хорошим средством при **вздутии живота**.

Две чайные ложки измельченного корня на 2 стакана холодной воды, настаивать в течение 8 ч. Пить по полстакана (лучше с 1 ч. ложкой меда) 4 раза в день за 30 мин–час до еды. Применять при **болезнях дыхательных путей**.

Чайную ложку корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настаивать 10 ч. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды для лечения **кашля**.

На бутылку кагора или портвейна взять 1 ст. ложку свежих корней девясила высокого и варить 10 мин, лучше с 1 ст. ложкой меда. Пить по 2–3 рюмки (50 мл) после еды. Применять при **катаре кишок и пониженной кислотности желудочного сока**.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ

Одну столовую ложку измельченных корней и корневищ залить 2 стаканами воды и кипятить 15 мин на медленном огне. Принимать по 2 ст. ложки через каждый час в течение всего дня при **сердцебиении, коклюше.**

Измельчить 30 г сухого корня; залить 0,5 л водки; настаивать 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой. Это старинное средство применяют для лечения **старческого склероза.**

Взять корни девясила высокого, приготовить настой в соотношении 1:10. Настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при **отсутствии менструации, редкой менструации, регулярной, но скудной.**

Приготовить крепкий настой корней и корневищ девясила: 100 г сырья залить 4 стаканами кипятка и настаивать 4 ч. Использовать наружно при **кожных сыпях, сопровождающихся зудом, чесотке, экземе.**

Горсть мелко порезанных корней варить в течение 15 мин в 4–5 ст. ложках растопленного свиного сала, процедить в горячем виде, добавить 2 ст. ложки чистого березового дегтя и немного серы (серный цвет). Этой мазью в течение нескольких дней натирать пораженные **чесоткой** места, а затем обмывать кожу отваром этого корня (20 г корня на стакан кипятка).

При **укусах змей** или **скорпионов** пить настой корня девясила с вином. Для приготовления настоя растереть в порошок корень девясила. Одну столовую ложку порошка залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин. Настой можно принимать внутрь с кислым молоком.

При **укусах змей** принимать отвар корня: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку порошка корня, греть на небольшом огне 15 мин, процедить.

При **укусах змей** можно использовать также листья девясила. Столовую ложку листьев девясила залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, процедить. Использовать в виде примочек.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ

Ботаническая характеристика

Золототысячник зонтичный, или малый, или обыкновенный, – *Centaureum erythraea* Rafn. – двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства горчавковых.

Стебель прямостоячий, четырехгранный, высотой 10–30 см, наверху вильчато-ветвистый. Основная масса листьев собрана в прикорневой розетке. Листья розетки продолговато-яйцевидные, с короткими черешками. Стеблевые листья супротивные, ланцетные, сидячие.

Цветки у золототысячника собраны в малоцветковые щитковидные соцветия, которыми заканчиваются надземные побеги. Околоцветник двойной, с зеленой трубчатой 5-зубчатой чашечкой и розо-

вым сросшимся венчиком, имеющим трубку длиной около 1 см и плоский отгиб диаметром до 1 см, образованный 5 продолговатыми заостренными долями. Тычинок 5. Пестик с верхней завязью, коротким столбиком и двураздельным рыльцем. Цветет золототысячник с июня до сентября. Плоды созревают в августе–октябре. Плод – линейно-цилиндрическая коробочка с многочисленными мелкими коричневатыми семенами.

Лекарственное значение



Факт

Золототысячник обыкновенный встречается почти повсюду в Европе, на значительной территории западной Азии и в Северной Африке. В нашей стране он распространен во многих районах европейской части (кроме самых северных), но встречается нечасто. Растет на заливных лугах, по окраинам болот, сырым опушкам, берегам рек и озер, иногда вырастает на достаточно влажных залежах. Для получения лекарственного сырья используют и другие виды этого рода, в том числе растущие в южной Сибири.

В медицине используют надземную часть (траву) золототысячника. В ней содержатся алкалоиды (генцианин и др.), гликозиды, эфирное масло, органические кислоты. Галеновые лекарства из травы золототысячника (настойка, настой, отвар) используют как горечь, возбуждающую аппетит и улучшающую деятельность органов пищеварения. Особенно полезны эти средства при **повышенной кислотности желудочного сока**. Они оказывают и легкое слабительное действие. Травя золототысячника – компонент многих аппетитных сборов.

В народной медицине лекарствами из травы золототысячника лечат многие **желудочно-кишечные заболевания, болезни печени и желчного пузыря**. Его отвары и настои назначают также при **малокровии** и **ослаблении организма**. Алкалоид генцианин, содержащийся в золототысячнике, обладает противоглистным действием, поэтому лекарствами из травы этого растения иногда борются с **глистами**. «Настой из золототысячника устраняет из желудка ветры, удаляет негодные и вредные кислоты, поддерживает и улучшает желудочные соки и влияет хорошо на печень и почки. Это лучшее средство против изжоги».

Одо из Мена так пишет о действии золототысячника:

Он, говорят, наделен иссушающим свойством, и это
Склеивать свежие раны ему хорошо помогает,
А к застарелым приложен – способствует их рубцеванью.

Рецепты народной медицины

Одну чайную ложку с верхом смеси травы зверобоя и золототысячника, взятых в равной пропорции, залить стаканом кипятка, отварить. Пить по 2 чашки в день. Это средство русские лекари испокон веков считали самым надежным средством от **недержания мочи**, в том числе и ночного. Курс лечения 2–3 недели.

Одну столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **золотухе**.

Взять 10 или 15 г травы и залить 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать без дозировки **во время родов** (пить как чай). Он действует как **возбуждающее** и **укрепляющее средство**.

Клевер луговой

Для **сведения пятен с лица** взять 2 горсти травы золототысячника, залить 3 л воды и уварить до половины. Этим отваром примачивать пятна утром и вечером.

Если после удара появляется большое **пятно с кровоподтеком**, к нему нужно приложить сложенную вчетверо льняную тряпочку, смоченную отваром травы золототысячника. По мере высыхания заменять ее на свежую.

Листья руты душистой – 20 г, листья шалфея лекарственного – 10 г, корень дягиля – 10 г, трава золототысячника зонтичного – 20 г. Три столовые ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой для **возбуждения аппетита**.

Корневище аира, листья вахты, трава полыни, трава золототысячника, кожура апельсина – поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 мин, процедить. Пить по полстакана в день до еды. Применять при **гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока**.

Листья вахты, плоды фенхеля, листья мяты, трава тысячелистника, трава золототысячника – поровну. Столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 мин, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды. Применять при **гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока**.

Смешать по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея, ромашки аптечной, заварить в стакане кипятка, дать остыть и процедить. Принимать при **обострении колита** по столовой ложке 7–8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов больной бодрствует. По истечении некоторого времени (обычно от 1 до 3 месяцев) дозу сократить, а промежутки времени между приемами лекарства удлинить. Средство это считается безвредным, поэтому им можно лечиться долгое время. Курс лечения до 6 месяцев и более.

Клевер луговой, или клевер красный

Ботаническая характеристика

Факт

Химический анализ показал, что пристрастие животных к клеверу не случайно. Его надземные побеги содержат более 3,5% белковых веществ, а также углеводы, жиры, микроэлементы, витамины (особенно много провитамина А).

Клевер луговой, или красный, – *Trifolium pratense* L. – многолетнее травянистое растение из семейства бобовых высотой 25–60 см (в хороших условиях при выращивании на плодородных полях может вырасти до 1 м).

У клевера лугового мощная корневая система со стержневым корнем, проникающим на глубину 1–2 м (до 3 м), и многочисленными боковыми корнями. От верхушки стержневого корня отходит несколько или много (до 18) ветвистых надземных побегов. Их стебли восходящие, густо покрыты сложными тройчатыми листьями, весьма характерными. Нижние листья имеют длинные черешки, верхние – короткие. Листочки яйцевидные

**Факт**

Как показывает видовое название, клевер луговой произрастает прежде всего на лугах, как заливных, так и суходольных. Растет он также на лесных опушках, полянах, на обочинах полей, у дорог. Выращивается на полях. Первые посевы его появились еще в XV в. В России клевер стали сеять на полях лишь с конца XVIII столетия.

или эллиптические, ярко-зеленые. Нередко на листочках сверху выражены светлые пятна. Стебли и листья опушены.

На верхушках стеблей и многих ветвей клевера расположены плотные соцветия, называемые головками. В каждой головке от 30 до 70 цветков. Только часть побегов несет соцветия, другие остаются весь вегетационный сезон вегетативными. Отдельные цветки небольшие, длиной чуть более 1 см. Чашечка трубчатоклокольчатая, светло-зеленая или буроватая, 5-зубчатая. Венчик красный или красно-фиолетовый, иногда лиловатый, с длинной трубкой и небольшим отгибом из разновеликих и различающихся по форме 5 лепестков. Тычинок 10, из них 9 срослись нитями. Пестик с верхней завязью.

Цветет дикорастущий клевер луговой с мая до сентября (на полях с посевами клевера цветение более дружное). Его цветки выделяют много нектара, что обеспечивает перекрестное опыление их насекомыми. Из опыленных и оплодотворенных цветков образуются небольшие одно-двусеменные бобы. Семена мелкие, желтой или фиолетовой окраски.

Лекарственное значение**Факт**

В диком виде клевер луговой широко распространен во многих районах Евразии. Часто выращивается как ценное кормовое растение. В России его нетрудно увидеть почти повсюду в европейской части, а также на Кавказе и на юге Западной Сибири. Одиравшим он встречается и в ряде мест Восточной Сибири и Дальнего Востока.

Целебные свойства лекарств из клевера определяются наличием в этом растении флавоноидов. Они обладают **противовоспалительной, бактерицидной, антиаллергической активностью**. Предложены зубной эликсир, зубная паста, кремы, гели, лосьоны с настойкой и настоем клевера, имеющие не только гигиеническое, но также профилактическое и лечебное значение.

В народной медицине клевер применяется против многих разнообразных болезней. Настой из его надземной части (травы) хорошо помогает от **кашля** и при **заболеваниях печени**. Его считают также превосходным «кровеоочистительным» средством. Благодаря дубильным веществам клевер можно применять при самых разных **воспалениях слизистых оболочек**, в том числе и кишечника (при **поносе**). Можно прикладывать к ранам примочки из травы клевера.

Рецепты народной медицины

Соком свежего растения лечат **аллергические поражения глаз**.

Одну чайную ложку соцветий залить стаканом горячей воды, кипятить 5 мин, процедить. Пить по столовой ложке 4–5 раз в день для возбуждения аппетита, при **упадке сил, стенокардии и головокружении**.

Одну столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день как средство от **головной боли**.

Две столовые ложки (с верхом) соцветий (50 г) на 0,5 л водки. Настаивать 10 суток. Принимать по 1 ч. ложке перед едой в течение 3 месяцев с

Кровохлебка



Это интересно

В качестве опылителей клевера выступают чаще всего шмели с их длинным хоботком. Медоносные пчелы тоже берут взятки с клевера, но им доступны в основном только мелкие цветки этого растения. Лишь длиннохоботковые породы пчел способны выбирать нектар из любых клеверных цветков. Обычно многие цветки оказываются неоплодотворенными.

перерывами 10 дней через каждый месяц. Хорошо помогает при **головной боли** и **головокружении**.

Взять 5 г соцветий на 1 стакан кипятка, заварить; настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **сахарном диабете**.

Взять 50 г измельченной сухой травы на 1 л кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать на ночь. Используется при **сахарном диабете, ревматизме, истощении**. Курс лечения 12–14 ванн.

Взять 20 г сушеных соцветий на 200 мл кипятка, приготовить отвар. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день при **легочных заболеваниях, малокровии, хроническом ревматизме**.

Одну столовую ложку цветков на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды при **простуде, кашле, коклюше, бронхиальной астме**.

Взять 20 г сушеных соцветий и залить 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Применять как припарку при **нарывах** и примочку при **ожогах**.

Настой соцветий: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день как **антитоксическое средство**.

Кровохлебка

Ботаническая характеристика



Факт

Кровохлебка – широко распространенное растение умеренного пояса Северного полушария. В России встречается во всех регионах, кроме Крайнего Севера. Произрастает на заливных и судоходных лугах, в степях, на опушках и полянах, среди зарослей кустарников, заходит под полог редколесий, в защитные лесные полосы.

Кровохлебка лекарственная – *Sanguisorba officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым горизонтальным корневищем длиной до 12 см.

Стебель прямостоячий, высотой от 20 см до 1 м, ветвящийся в верхней части, снаружи ребристый, внутри полый. Листья сложные, непарноперистые, состоят из 7–25 продолговато-яйцевидных листочков длиной до 5 см. Прикорневые листья крупные, с длинными черешками; стеблевые – очередные, мельче прикорневых, сидячие.

Цветки у кровохлебки очень мелкие, темно-красные, собраны в верхушечные овальные или овально-цилиндрические головчатые соцветия. Околоцветник простой, 4-членный. Тычинок 4. Пестик с верхней завязью, нитевидным столбиком и головчатым рыльцем. Цветет кровохлебка все лето – с июня до конца августа. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – четырехгранный орешек длиной 3–3,5 мм.

Лекарственное значение

Медицинским сырьем у кровохлебки лекарственной являются корневища с корнями. Из них делают простейшие формы лекарств (настой, отвар, настойку, экстракт), которые используют в качестве вяжущих, противовоспалительных, кровоостанавливающих и противомикробных средств. Целебное действие определя-

ется прежде всего дубильными веществами, содержание которых в сырье кровохлебки может достигать 23%. Кроме дубильных веществ, в сырье этого растения содержатся эфирное масло (до 1,8%), сапонины, красящие вещества.

Лекарства из кровохлебки назначают при различных **внутренних кровотечениях, кровохарканьях** у туберкулезных больных, **холециститах, желудочно-кишечных заболеваниях**, сопровождающихся **поносами**, в частности при **энтероколитах, пищевых отравлениях, дизентерии**. Лекарства из кровохлебки находят использование в зубоврачебной практике при хирургических операциях в полости рта как **кровоостанавливающие** и **бактерицидные средства**. Их употребляют для полосканий при лечении **воспаления десен** и **слизистых оболочек рта**, а также для спринцеваний в гинекологической практике. Корневища и корни кровохлебки входят в состав некоторых сборов, предназначенных для лечения **заболеваний пищеварительного тракта**.



Внимание

Кровохлебка при беременности противопоказана.

Рецепты народной медицины

Столовую ложку корневищ и корней залить стаканом горячей воды, кипятить 30 мин, настаивать 2 ч, процедить. Полоскать горло отваром при **ангине**.

Настой травы кровохлебки лекарственной применять для сидячих ванн (10 мин) при **наружном геморрое**.

Одну столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 30 мин на слабом огне, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды при **задержке мочеиспускания, судорогах, геморрое** и **колите**, а также при **кровохарканье больным туберкулезом**.

Две чайные ложки грубоистолченного корня и корневищ кровохлебки залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 30 мин, остудить и процедить. Принимать по столовой ложке 5–6 раз в день до еды при **дизентерии**.

Одну столовую ложку корневищ и корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 30 мин, настаивать 2 ч, процедить. Применять в виде полосканий при **воспалении в полости рта и горла**.

Взять 20 г корней кровохлебки лекарственной, залить стаканом кипятка. Кипятить 30 мин, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 4 раза в день до еды при очень **сильной менструации**.

Две столовые ложки корневищ и корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить и отжать. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз после еды. Применять при **воспалении кожи**.

Взять 3–4 ст. ложки измельченной травы, завернуть в марлю, опустить в кипяток, отжать и прикладывать к больному месту в качестве обезболивающего средства при **ушибах** и **кровоподтеках**.

Кукушкин цвет, или горицвет кукушкин

Ботаническая характеристика



Факт

Кукушкин цвет – евро-сибирский бореальный вид, распространенный в Скандинавии, средней и Восточной Европе, Средиземноморье, западных регионах Азии. В России это растение встречается в большинстве районов европейской части, на Северном Кавказе, в Сибири (кроме Арктики).

Растет кукушкин цвет на сырых и заболоченных лугах, низинных болотах, в светлых лесах, на полянах, вырубках, в ольшаниках, по берегам водоемов, вскрытым торфяникам, придорожным луговинам, канавам. Особенно часто и в большой численности его можно увидеть на пойменных разнотравных лугах и осоковых болотах.

Лекарственное значение

Кукушкин цвет, или горицвет кукушкин, – Coronaria flos-sisuli (L.) A.Br. – многолетнее травянистое растение из семейства звездчатых, образующий рыхлые дерновинки.

Стебель прямостоячий, высотой от 30 до 80 см, ветвящийся лишь наверху, в области соцветия. По всему стеблю можно увидеть редкое опушение из коротких волосков, направленных вниз. Листья продолговато-лопатчатые, на верхушке острые, длиной до 10 см и шириной 3–10 мм. Прикорневые листья крупнее стеблевых, с черешками; стеблевые – сидячие, располагаются супротивно.

Стебель кукушкиного цвета заканчивается верхушечным редкоцветковым щитковидно-метельчатым соцветием, с супротивными веточками. Цветоносы обычно длиннее чашечки или равны ей. Чашечка со сросшимися чашелистиками, колокольчатая, длиной 6–8 мм, с треугольными острыми зубчиками на верхушке, по краям реснитчатыми, тонкокожистая, фиолетовая, с 10 выступающими темно-зелеными жилками. Венчик раздельнолепестный, из 5 розовых (иногда белых) лепестков, которые почти в 2 раза длиннее чашечки. Отгиб каждого лепестка глубокочетырёхраздельный. Тычинок 10. Пестик с верхней завязью.

Цветет кукушкин цвет в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод широкояйцевидная коробочка. Семена мелкие, почковидные, с мелкими шипиками. Размножается растение исключительно семенами. Жизнеспособность семян составляет примерно 65%.

В научной медицине кукушкин цвет не нашел широкого применения, хотя изучался в этом направлении, так как содержит много сапонинов. Народная медицина не могла пройти мимо такого заметного растения. Надземной частью (травой) этого растения в народе лечат разные заболевания. Кукушкин цвет используется для лечения **различных кожных болезней, нервных расстройств** и даже **женского бесплодия**.

Рецепты народной медицины

Сохранился древний рецепт лечебного средства, используемого при **истерии**. «Возьми моху, растущего на дубах или камнях, или калиновой внутренней корки 6 золотников (25 г), корня кукушкина цвета золотник (4 г), налей полтора штофа воды (1,8 л), вари, пока выкипит третья доля, и пей по небольшому стакану 5 раз в сутки».

Две столовые ложки травы горицвета кукушкина залить стаканом кипятка. Настоять. Принимать по столовой ложке 3 раза в день при **бесплодии**.

Взять 10 г травы на 400 мл кипятка. Приготовить отвар. Применять для компрессов при **нарывах**.

Залить 10 г травы и 400 мл кипятка, приготовить отвар. Применять наружно при **чесотке**.

Лапчатка гусиная, или гусиная лапка

Ботаническая характеристика



Факт

Ареал лапчатки гусиной занимает обширную территорию Земли. Он охватывает значительную часть Евразии и Северной Америки, фрагменты ареала известны в Южной Америке и Австралии. В России лапчатка гусиная встречается практически во всех районах. Растет на долинных лугах, по берегам водоемов, на запущенных деревенских улицах. Предпочитает открытые, незатененные местообитания с обильным постоянным увлажнением.

Лапчатка гусиная, или гусиная лапка, — Potentilla anserina L. — многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с мясистыми корнями, которые называют корнеклубнями.

Надземные побеги ползучие, длиной от 20 до 80 см, укореняющиеся в узлах. Листья непарноперисто-перистые, длиной 10–20 см, состоят из 6–10 (до 15) пар продолговатых листочков длиной 1–4 см, по краям пильчато-зубчатых, сверху — зеленых, голых или с редкими волосками, снизу беловатых из-за густого шелковисто-войлочного опушения. Прикорневые листья длинночерешковые, стеблевые — с короткими черешками, самые верхние — сидячие, редуцированные, с небольшим числом листочков.

Цветки у гусиной лапки расположены поодиночке на длинных цветоносах (длиной до 10 см), выходящих из пазух листьев в узлах побегов. Околоцветник двойной, 5-членный. Чашечка зеленая, с подчашием. Венчик светло-желтый, почти плоский, диаметром 1–2 см. Тычинок в каждой цветке много — 20–25. Пестик с верхней завязью. Плод — многоорешек, распадающийся на довольно крупные плодики-орешки.

Период цветения гусиной лапки растянут с мая до осени. Естественно, и созревание плодов происходит в течение почти всего лета и осени. Однако семенное размножение у этого растения, вероятно, имеет второстепенное значение, так как у него хорошо выражено вегетативное размножение с помощью укореняющихся ползучих надземных побегов. Кроме того, лапчатка гусиная отлично возобновляется отрезками корнеклубней, если их каким-либо способом разрезают или разрывают. Благодаря этому гусиная лапка встречается почти всегда довольно густыми зарослями. Она хорошо выносит вытаптывание, поэтому разрастается на пастбищах и выгонах.

Лекарственное значение

Корнеклубни гусиной лапки богаты крахмалом, содержат до 105 мг% витамина С. Некоторые народности (например, якуты) использовали их в пищу, но вкусовые качества снижаются из-за наличия в корнеклубнях дубильных веществ, придающих им горький вкус. Для освобождения от него корнеклубни требуется долго вымачивать. В листьях лапчатки гусиной обнаружено много (до 300 мг%) аскорбиновой кислоты (витамина С), поэтому

Лапчатка гусиная

они идут на салаты, что особенно ценно весной, когда потребность в витаминах особенно возрастает. Любители варят из листьев гусиной лапки суп, используют их в качестве зеленой приправы к различным вторым блюдам. Кое-где листья служили суррогатом чая.

Благодаря наличию дубильных веществ лапчатка гусиная нашла довольно широкое употребление в народной медицине. Отвар ее корнеклубней и листьев — популярное **вяжущее** и **закрепляющее средство**. Зато сок лапчатки гусиной рекомендуется от **запоров** в качестве слабительного средства.

Настой и отвар надземных частей (травы) считается мочегонным средством, особенно полезным при **мочекаменной болезни** и **цистите**. Вместо быстро портящихся настоев и отваров некоторые знахари рекомендуют пользоваться настойкой травы на водке.

Рецепты народной медицины

Две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настоять. Рекомендуется пить при **цинге** как тонизирующее и антисептическое средство.

Отвар травы лапчатки гусиной на козьем молоке — сильное мочегонное средство, применять при **нефрите, мочекаменной болезни, цистите, простатите**.

При **желчнокаменной болезни** и **болезнях печени** эффективен свежий сок растения, смешанный поровну со свежим соком зеленой ржи. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Две столовые ложки травы заварить 2 стаканами кипятка, процедить. Пить по 1–2 стакана в день при **холецистите**.

Отвар травы применять как полоскание при **кровоточивости десен, зубной боли, воспалении горла** и **слизистой оболочки рта**.

Приготовить настой травы (2 ст. ложки на 2 стакана кипятка). Применять как **мочегонное средство**.

Одна щепотка сухой травы на стакан молока. Пить настой обязательно горячим 3 раза в день. Применять для предупреждения и облегчения **судорог**.

Отвар травы лапчатки гусиной применяют в народной медицине при **судорогах** различного характера (даже при **столбняке**). Лучше применять отвар как профилактическое средство, так как он действует медленно.

Взять 20 г травы, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Пить по 1/4–1/2 стакана 4–5 раз в день до еды. Применять при **болезненной менструации**; отжатое сырье, оставшееся после приготовления настоя, приложить на низ живота в виде теплого компресса.

Залить 20 г травы 1 стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Применять в виде примочек при **сыпи, угрях**.

При **ожирении** принимать ванны из отвара лапчатки гусиной: 50–100 г сухой травы на 1 ведро воды, довести до кипения, кипятить на небольшом огне 15 мин.

Взять 50 г измельченных корней на 1 л кипятка. Кипятить 30 мин, процедить. Ванну (37 °С) принимать в любое время дня. Используется при **зобе, ожирении, диатезе**, в период **климакса**. Курс лечения 12–14 ванн.

Левзея, или маралий корень

Ботаническая характеристика

Левзея сафлоровидная, или маралий корень, – *Leuzea carthamoides* (Willd.) DC. [*Rhaponticum carthamoides* (Willd.) Ijtin] – многолетнее крупное травянистое растение из семейства сложноцветных с темно-бурым горизонтальным ветвистым корневищем и отходящими от него многочисленными жесткими корнями длиной до 20 см.

От корневища отходит несколько надземных побегов. Стебли их прямостоячие, высотой до 1,5 м, толстые, бороздчатые, слегка паутинистые. Нижние листья крупные, длиной до 40 см и шириной до 20 см, разделенные на 5–8 пар боковых ланцетных долей и более крупную конечную долю, с черешками; верхние – мелкие, сидячие.

Цветки собраны в одиночные верхушечные соцветия-корзинки диаметром до 8 см. Каждая корзинка окружена многорядной серой черепитчатой оберткой. Все цветки в корзинке трубчатые, обоеполые, с пурпуровыми венчиками. Чашечка видоизменилась в хохолок, остающийся при зрелых плодах. Тычинок 5, пыльники срослись в трубочку, через которую проходит столбик пестика. Пестик с нижней завязью. Цветет левзея в июне–августе, плоды созревают в августе–сентябре. Плод – буроватая четырехгранная семянка длиной до 8 мм, снабженная хохолком, способствующим их разлету.



Факт

Левзея сафлоровидная имеет небольшой ареал. В России ее распространение ограничивается горами южной Сибири – она произрастает на Алтае, в Кузнецком Алатау, Западном и Восточном Саяне. За пределами нашей страны она изредка встречается в северной Монголии и в казахстанском Алтае. Растет левзея на высокогорных лугах, реже на каменных осыпях, преимущественно на высоте 1400–1800 м (до 2500 м) над уровнем моря.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем являются корневища с корнями левзеи сафлоровидной. Экстракт и настойку из подземных органов этого растения применяют как стимулирующее средство при **физическом и умственном переутомлении, общей слабости** после перенесенных тяжелых болезней, **ослаблении половой активности, хроническом алкоголизме**, а также при **расстройстве нервной системы**, сопровождающемся **раздражительностью** и **головными болями**.

Экстракт из корневищ и корней левзеи сафлоровидной входит в состав некоторых тонизирующих напитков, в частности он определяет в значительной мере оригинальность напитка «Саяны».

Лекарства из левзеи улучшают самочувствие, повышают работоспособность. При их приеме больные становятся более бодрыми и спокойными. Целебные свойства растения определяются комплек-

Лилия

сом биологически активных веществ, содержащихся в корневищах и корнях: фитоэкдестинами (экдистероном и др.), флавоноидами, стеринами, витаминами и т. д. Кроме них из подземных органов левзеи выделены дубильные вещества, эфирное масло, инулин, смолы, камеди, соли фосфорной кислоты и другие соединения.

Маралий корень способствует нормализации и улучшению **сна**, активизирует функции **желудочно-кишечного тракта**, улучшает самочувствие больного и повышает **работоспособность скелетных мышц**.



Внимание

Маралий корень можно применять только под наблюдением врача. Он противопоказан людям с сильно повышенным кровяным давлением и заболеванием глазного дна.

Рецепты народной медицины

Экстракт или настойку принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 мин до еды при **гипотонии**.

Экстракт (аптечный препарат) принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день в первой половине дня для **повышения сопротивляемости организма**.

Сухие корни измельчить и залить 70 %-ным спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10–20 капель 3–4 раза в день до еды при **переутомлении, астении**. Длительное применение не противопоказано.

Лилия

Ботаническая характеристика

Факт

 Лилия кудреватая – евразийский бореальный вид, имеющий обширный ареал от Португалии на западе до Прибайкалья на востоке. В пределах России саранка распространена в европейской части, на юге Западной и Восточной Сибири. Достаточно теплолюбивое растение, поэтому в северных регионах саранку не увидишь. За пределами нашей страны она встречается во многих странах Европы, а также в северной Монголии.

Лилия кудреватая, или саранка (царские кудри), – Lilium martagon L. – многолетнее луковичное травянистое растение из семейства лилейных.

Луковица яйцевидная, диаметром от 2,5 до 7,5 см, снаружи золотисто-желтой окраски, образована многочисленными мясистыми чешуями, ланцетной формы, располагающимися черепитчато. Стебель прямостоячий, высотой от 30 см до 1,5 и даже 2 м, цилиндрический, зеленый, с розово-пурпурными пятнами в нижней части, вверху опушенный редкими волосками.

Листья ланцетные или продолговатые, длиной от 6 до 16 см и шириной 2–3 см (до 6 см), острые на верхушке, темно-зеленые, с 7–9 жилками, по краю с мелкими хрящеватыми зубчиками, сидячие или короткочерешковые. Листорасположение мутовчатое, в каждой мутовке насчитываются от 6 до 18 листьев, но на верхней части стебля, а иногда и в самом низу листья очередные и меньших размеров, чем в мутовках.

Цветки у лилии кудреватой собраны на верхушках надземных побегов и образуют рыхлое кистевидное соцветие длиной 10–30 см. В каждой кисти насчитываются обычно от 5 до 10 поникающих цвет-

ков, располагающихся на дуговидно отогнутых вниз цветоножках, у основания которых развиты по 2 небольших прицветных листа, не равных между собой.

Цветки дикорастущей лилии кудреватой грязно-лиловые, буровато-розовые, красновато-сиреневые (редко белые), с темно-бурыми пятнышками, крупные – диаметром 3–4 см, душистые, хотя аромат днем довольно слабый. Околоцветник простой, из 6 лепестковидных листочков длиной 3–3,5 см, сильно отогнутых, даже скрученных как кудри, отчего и зовут эту лилию кудреватой, или царскими кудрями. Тычинок 6, они крупные, лишь немного уступают по длине листочкам околоцветника, с красными или фиолетовыми пыльниками. Пестик чуть длиннее тычинок, с верхней завязью и толстым трехгранным рыльцем.

Цветет саранка в июне-июле. Опыляется насекомыми, преимущественно ночными бабочками-бражниками, отчасти дневными бабочками. Приманкой для бражников служит усиливающийся к ночи аромат цветков, а для дневных бабочек – крупный яркоокрашенный околоцветник. Плоды созревают в июле-августе. Плод – обратнойцевидная 3-гнездная коробочка длиной 2,5–3 см и шириной около 2 см, с 6 острыми ребрами. Семена многочисленные, плоские, неправильно-треугольной формы, закругленные наверху.

Семена обладают хорошей всхожестью. В пору цветения – плодоношения сеянцы саранки вступают в возрасте 4–7 лет. Живет лилия кудреватая до 20 лет и более.

Лекарственное значение

В народной медицине используют обычно подземную часть саранки. Лекарства из нее имеют весьма разнообразные показания к применению. Считается, что употребление луковиц в пищу придает бодрость больным, улучшает у них аппетит, тонизирует весь организм. Лекарства из венчиков лилии используют как наружное средство при **ранах** на коже, **ожогах, обморожениях**. Отваром цветков в смеси с медом и горчичным порошком пытаются удалять **веснушки**.

Рекомендации из книги Одо из Мена «О свойствах трав»:

Сок выжимают из тертых лилейных цветков – он смягчает Матку, когда под нее в сочетании с шерстью кладется.

.....
Луковка, если отварить и с мазью смешаешь из воска, гладит морщины лица, изгоняет пятна любые, Чистит еще лишай и лица шелушенья счищает.

.....
Луковку варят в вине и затем, растерев, налагают Сверху на «гвоздь» на ноге и в течение трех дней не снимают. Сок выжимают из тертых лилейных цветов...
Зреет нарыв от него, зреет гной и очистится быстро.

Факт



Произрастает саранка на долинных, материковых и горных лугах, в разреженных хвойных, смешанных, дубовых и березовых лесах, на опушках, полянах, среди кустарников, на холмах и склонах. Растет как на равнинах, так и в горах, от подножий до субальпийских высокогорных лугов. Достоверно установлено, что ее численность постоянно сокращается из-за пристрастия людей к букетам лилии. Это побуждает вносить лилию кудреватую во всевозможные красные книги, но пока это не принесит заметных результатов.

Это интересно



Лилия кудреватая очень декоративна. Ее выращивают в цветниках. В цветоводческой литературе есть указания, что культивировать это растение начали еще в 1305 году!

ЛЮТИК ЯДОВИТЫЙ

Рецепты народной медицины

Настой луковиц применять при **нервных расстройствах, плохом настроении**.

Мазь, приготовленная из равных частей чеснока, меда, сока белой лилии и белого воска, в странах Востока применяется подогретой на огне для удаления **мозолей, бородавок, веснушек**.

Взять в равных частях чеснок, мед, сок белой лилии (сок получают с помощью мясорубки или соковыжималки), белый воск. Смесь нагреть в глиняном сосуде на водяной бане до полного растворения компонентов, остудить и нанести на лицо. Процедуру делать каждый вечер в течение 1–2 месяцев.

Свежие листья рекомендуется прикладывать к **гнояникам** и **нарывам** для уменьшения воспаления.

Для предупреждения **морщин** и удаления уже появившихся используется мазь следующего состава: сок лука, сок цветков белой лилии, белый воск (всего по 30 г), нагреть в глиняной посуде на медленном огне и паре, смешать деревянной палочкой в неостывшем состоянии. Делать лечебные маски.

ЛЮТИК ЯДОВИТЫЙ

Ботаническая характеристика

Лютик ядовитый – *Ranunculus sceleratus* L. – одно- или дву-летнее ядовитое растение из семейства лютиковых с тонкими мочковатыми корнями.

Стебель прямостоячий, высотой от 10 до 50 см, ветвистый, голый или с прижатыми волосками, внутри полый. Листья очередные, несколько утолщенные, лоснящиеся. Прикорневые и нижние стеблевые листья с длинными (от 5 до 12 см) черешками, листовые пластинки почковидные, разделены на 3–5 широких зубчатых долей. Средние и верхние листья имеют более короткие черешки и сильнее рассеченные пластинки. Самые верхние листья сидячие, с пластинками, рассеченными на 3 линейные или ланцетные лопасти.

Цветоносы у лютика ядовитого торчат вверх, покрыты волосками. Цветок диаметром 0,5–1 см. Он состоит из 5 зеленых отогнутых чашелистиков; 5–6 бледно-желтых, реже белых лепестков, которые несколько короче чашелистиков; многочисленных тычинок и пестиков с верхней завязью. Особенностью данного вида является удлинненно-продолговатое волосистое цветоложе. Цветет с апреля до конца лета. Плоды созревают начиная с мая. Плод – многоорешек длиной 1–1,3 мм, распадающийся при созревании на многочисленные отдельные орешки с коротким носиком. Размножается семенным путем.

Лютик ядовитый распространен в умеренном поясе Северного полушария: в Европе, Азии и Северной Америке. В России встречается

почти во всех районах, кроме высокогорий и Арктики. Растет на сырых и заболоченных лугах, травяных болотах, по илистым местам, на берегах водоемов, иногда в сорных влажных местах, на приморских песках.

Лекарственное значение

Свежая трава лютика содержит гликозид ранунукулин, при гидролизе расщепляющийся на глюкозу и протоанемонин (до 2,5%). В траве содержатся также сердечные гликозиды, алкалоиды, сапонины, флавоновые соединения, аскорбиновая кислота (100–170 мг%), каротин (до 12 мг%); в цветах – каротиноиды, в плодах – жирное масло (до 23%).

Все лютики ядовиты, но лютик ядовитый среди них – самый токсичный, не зря его так и назвали. Токсичность растению придает протоанемонин – сильно раздражающее маслянистое вещество с резким запахом и жгучим вкусом, – который накапливается в надземных частях ко времени начала цветения. Сок растений, попадая на кожу, может вызвать раздражение и появление волдырей. При вдыхании его паров происходит раздражение дыхательных путей и глаз, появляются насморк, слезотечение, удушье и спазмы мышц гортани.

Незряя на токсичность, лютик ядовитый все-таки используют в народной медицине, так как в терапевтических дозах растение обладает **тонизирующим, обезболивающим, противомикробным** и **ранозаживляющим свойствами**.

В народной медицине лютик чаще всего используется наружно. Разбавленный водой сок используют для смазывания кожи, пораженной **чесоткой**, им же промывают **гноящиеся раны** и **воспаленные глаза**, а измельченные свежие листья прикладывают к **бородавкам, утолщениям на ногтях**, используют как средство, стимулирующее заживление **ран, фурункулов, ожогов, парши, экзем**, при **кожном зуде, язвах, сыпях, нарывах, рожистых воспалениях**. Толченую траву применяли как вытяжной пластырь, прикладывали к коже как **отвлекающее** и **болеутоляющее средство**.

В настое травы парят ноги при **ревматизме**, а свежие листья лютика используют для растирания ног при **ломоте** вместо горчичника. Трава обладает **слабительным действием**, в связи с чем применяется при **запоре**. Считается, что трава обладает также **мочегонным действием**, поэтому лекарства из нее назначают при **болезнях почек и мочевого пузыря**. Отвар травы принимают при **желудочных** и **головных болях**.

Тибетская медицина траву применяет для лечения нарывов, а также при **головокружениях, заболеваниях женских половых органов, энтеритах** и **колитах, отеках**. В китайской медицине семена и кожуру корней используют как **жаропонижающее средство** при **простуде**, а семена как **тонизирующее**.

Очанка лекарственная

В гомеопатии траву используют при **отеках почечного происхождения**.



Внимание

Все части растения ядовиты. У человека отравление лютиком протекает очень тяжело, с резкими болями в пищеводе, желудке и кишечнике, рвотой, поносом, упадком сердечной деятельности. При отравлении до прихода врача вызвать рвоту и принять много активированного угля. Самолечение лютиком недопустимо.

Очанка лекарственная

Ботаническая характеристика

Очанка лекарственная – *Euphrasia officinalis* L. – однолетнее полупаразитное растение из семейства норичниковых.

Полупаразитами называются растения, которые, как и паразиты, высасывают питательные соки из соседних трав, к которым они прикрепляются своими корнями. Однако в отличие от настоящих паразитов полупаразиты имеют зеленые листья, которыми усваивают углекислоту воздуха и создают органическое вещество.

Стебель очанки прямостоячий, высотой 10–20 см (до 35 см), обычно красновато-бурой окраски, сильноветвящийся наверху, опушенный мягкими волосками. Листья расположены супротивно, они сидячие, яйцевидной формы, с острозубчатыми краями, с обеих сторон усеянные короткими железистыми волосками и мелкими щетинками.



Факт

Распространена очанка лекарственная по всей Европе, а также во многих районах Азии. В России произрастает почти во всех областях европейской части и Сибири. Встречается на лугах, пустошах, по обочинам дорог, на сухих склонах, в светлых лесах, среди кустарников.

Цветки мелкие, длиной чуть больше 1 см, располагаются в пазухах верхних прицветных листьев, образуя верхушечное соцветие-кисть. Цветки неправильные. Чашечка зеленая, узкоколокольчатая, с 4 зубцами, опушенная, как и листья. Венчик двугубый, голубой или бледно-фиолетовый, с пурпурными полосками. Отличительный признак цветков очанки – желтое пятно на 3-лопастной нижней губе. Тычинок 4. Пестик с верхней 2-гнездной завязью, волосистым столбиком и головчатым рыльцем.

Цветет очанка в зависимости от конкретного местообитания с июля до осени, а на солнечных местах зацветает уже в июне. Плоды соответственно созревают в разное время начиная с июля. Плод – яйцевидная коробочка, с выемкой на верхушке. Семена буроватого цвета.

Лекарственное значение

Надземная часть очанки (по сути дела, все растение, так как корневая система у него развита очень слабо) нашла применение в народной медицине. Действующими веществами являются гликозиды, лигнан, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, эфирное масло.

В виде примочек настоек или отваров очанки используют при различных **воспалениях глаз**, особенно при **конъюнктивитах** и **блефаритах** (вос-

палении соединительной ткани оболочки глаза и края век). Даже при **травмах глаза**, когда есть опасение, что повреждена роговица, лекарства из очанки и боль уменьшают, и лечат. Помогают теплые примочки из очанки в смеси с ромашкой и при лечении **ячменей**. Внутрь отвар и настой травы очанки принимают как **общеукрепляющее средство**, особенно для ослабленных детей. Это испытанное средство от **кашля**, сопровождающегося обильной **мокротой**, **катаральными явлениями** и **болями в области лобных пазух**.

Гомеопатические средства из очанки назначают для лечения воспаления глаз как наружное средство. Внутрь их принимают при **артрозах**, **ревматизме**, **подагре**, **заболеваниях желудка** и **предстательной железы**.

Рецепты народной медицины

Для лечения **бельма** на глазу рекомендуются примочки из настоя травы. Этот же настой можно также пить ежедневно или просто есть порошок этой травы (на столовую ложку воды взять порошка на кончике ножа). Когда краснота в глазу пройдет, начать вдвигать в глаз сахарную пудру. Вдвигать понемногу, но каждый день. Лечение нужно проводить продолжительное время. Если при вдвигании появится краснота, временно прекратить лечение, пока она пройдет, а потом опять вдвигать. Беспокоиться о том, что при этом раздражении могут появиться слезы, не стоит, так как слезы являются сильным средством против гнилостных бактерий. Сама природа, наполняя глаза слезами при ранении их, дает средство против могущих попасть в это время в глаза вредных бактерий.

Три чайные ложки измельченной травы залить 2 стаканами кипятка; кипятить 5 мин, настаивать 15 мин; процедить. Отвар использовать для теплых ванночек при **блефарите** и **конъюнктивите**.

Для **улучшения зрения** рекомендуется промывать глаза 2 раза в день настоем травы очанки или класть на глаза компрессы из этого настоя. Можно также принимать ежедневно внутрь порошок очанки (на кончике ножа) в ложке воды.

Взять 3 ч. ложки очанки лекарственной на 2 стакана воды. Приготовить отвар. Делать из отвара теплые ванночки для глаз при **трахоме**.

Пастернак

Ботаническая характеристика

Пастернак посевной — *Pastinaca sativa* L. — многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с толстым стержневым корнем.

У культурных форм корень мясистый, съедобный, сладковатый на вкус. Культивируется пастернак как двулетнее растение.


Пастернак

Стебель развивается на второй год жизни растения. Он прямостоячий, высотой 40–90 см (до 1,5 м), остроресчатый, внутри полый, ветвящийся в верхней части. Листья очередные, в общем очертании продолговатые, длиной от 5 до 20 см, непарно-перисторассеченные, с черешками длиной 5–10 см. Сегменты, на которые рассечен лист, яйцевидные, продолговатые или ланцетные, длиной 2–5 см и шириной 1–3 см, с неравнозубчатым краем; конечный сегмент 3-лопастной.

Цветки собраны в соцветия – неравнолучевые сложные зонтики, образованные 8–15 отдельными зонтиками. Чашечка в цветке почти полностью редуцирована. Венчик представлен 5 желтыми округлыми лепестками, длина и ширина которых около 1,5 мм. Тычинок 5. Пестик с нижней 2-гнездной завязью и 2 столбиками. Цветет в июне–августе, плоды созревают в июле–сентябре. Плод – овальная желтовато-бурая двусемянка длиной 5–8 мм и шириной до 4 мм.

Лекарственное значение

Факт

 Пастернак посевной – евро-азиатское растение. Он с глубокой древности разводился людьми в качестве корнеплодного овоща. После широкого распространения в культуре моркови и особенно картофеля пастернак в значительной мере утратил свое значение пищевого растения.

Корни пастернака не только съедобны, они нашли и лекарственное использование. В них содержатся эфирное масло (до 0,35%), аскорбиновая кислота, витамины группы В, минеральные соли. Выкапывают корни осенью. Их отрезают от надземных частей, промывают в воде и сушат любым доступным способом, но не доводя до высокой температуры. Настой и другие лекарства из корней пастернака возбуждают **аппетит**, улучшают **пищеварение**. Их назначают при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**, сопровождающихся **коликами**, а также при **общем упадке сил** и в **период выздоровления после болезней**, истощающих организм. В народной медицине лекарства из корней пастернака употребляют, кроме того, как **мочегонное, спазмолитическое, болеутоляющее, отхаркивающее средство**, а также при **песке и камнях в почках и мочевом пузыре**.

В научной медицине нашли применение препараты из плодов пастернака **пастинацин** и **бероксан**. Действующими веществами в них являются фурукумарины. Пастинацин обладает **спазмолитическим действием** на кровеносные сосуды (особенно сосуды сердца), расслабляет **гладкую мускулатуру кишечника**, вызывает легкий **мочегонный эффект**, оказывает **успокаивающее влияние** на центральную нервную систему. Его назначали при различных заболеваниях, в том числе при **коронарной недостаточности** и **неврозах**, сопровождающихся спазмами коронарных сосудов, но сейчас он снят с производства.

Бероксан представляет собой смесь фурукумаринов ксантоксина и бергаптена. Он обладает **фотосенсибилизирующим свойством**, то есть повышает чувствительность кожного покрова к солнечным лучам и стимулирует образование пигмента меланина, поэтому им лечат **витилиго**, проявлением которого являются депигментированные

Факт

В настоящее время трудно понять, где растет дикорастущий, а где одичавший пастернак посевной. В нашей стране он встречается во многих районах европейской части и Сибири. Произрастает на суходольных лугах, пустырях, у дорог, на залежах, в садах. Иногда пастернак разводят в огородах как пряность – его корни по запаху напоминают петрушку, ими ароматизируют кушанья.

белые пятна на коже человека. Назначают бероксан и для борьбы с **гнездовой (круговидной) плешивостью**. Бероксан – довольно сильное средство, поэтому лечение им нужно осуществлять при постоянном врачебном контроле, так как схему лечения составляют с учетом индивидуальных особенностей больного.

Одо из Мена в своей поэме «О свойствах трав» пишет о пастернаке следующее:

В семени только и в корне содержит трава пастернака
Силу свою. Если корни его ты с медовой
Водой сварить, то этот отвар превосходно поможет больному,
Если давать его пить, селезенку и печень врачаю.

.....
Он возбуждает любовь, если щедро его принимают.

.....
Если же пить семена пастернака с вином, от жестоких,
Что скорпион причинил, исцеляет укусов лекарство.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку сухой травы (или чайную ложку измельченных корней) кипятить 10 мин в 2 стаканах воды. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды в течение недели, затем по 3/4 стакана еще неделю для **возбуждения аппетита**.

Настой корней: две столовые ложки измельченных корней настоять на 1 стакане кипятка. Пить по 1/4–1/3 стакана 4 раза в день до еды для **аппетита**, а также при **общем упадке сил** и в период выздоровления.

Взять 4 ст. ложки измельченных корней и 6 ст. ложек сахара, растереть, залить 400 мл кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 8 ч. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды. Использовать как **средство, усиливающее половую функцию**.

Родиола розовая, или золотой корень**Ботаническая характеристика**

Родиола розовая, или золотой корень, – *Rhodiola rosea* L. – многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых с толстым стержневым и мясистыми боковыми корнями.

Стебли прямостоячие, высотой 20–40 см (до 50 см), толстые, неветвящиеся, с чешуевидными листьями в нижней части и нормальными зелеными выше. Зеленые листья очередные, эллиптические или продолговатые, с неравнозубчатым или цельным краем листовой пластинки, сидячие.

Растения двудомные, то есть одни особи несут только мужские цветки, другие – только женские. Цветки мелкие, желтые (не розовые, как можно подумать, исходя из названия), собраны в верхушеч-

Родиола розовая

ные многоцветковые щитковидные густые соцветия. Околоцветник двойной, 4-членный, некоторые цветки с 5-членным околоцветником. В мужских цветках 4 или 5 тычинок (по числу лепестков), которые длиннее венчика. В женских цветках пестиков тоже столько же, сколько лепестков – 4 или 5. Каждый пестик с изогнутой одногнездной верхней завязью.

Цветет родиола розовая в июне–августе, плоды созревают в июле–сентябре. Плод – красноватая или желто-зеленая листовка длиной до 8 мм, с коротким тонким носиком.

Лекарственное значение

Лекарственное использование имеют подземные органы родиолы розовой, издавна известные под именем «золотой корень». На рынках бытует и другое название – «сибирский женьшень». Они содержат антрагликозиды (родиолозид и др.), флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты.

В сибирской народной медицине золотой корень с давних пор применялся как средство, повышающее **работоспособность** и снимающее **переутомление**. Например, на Алтае корни родиолы заваривают как чай и пьют его, чтобы снять **усталость**, а также для повышения **выносливости**. Считается, что у здоровых людей, пьющих такой чай, улучшаются **память** и **внимание**.

После всесторонних фармакологических и клинических испытаний, проведенных в 60-е годы нашего столетия, препарат из корней этого растения (экстракт жидкий) разрешен к применению в научной медицине в качестве средства, возбуждающего центральную нервную систему. Его назначают для стимуляции умственной деятельности, при **ослаблении организма** перенесенной болезнью, при физическом **переутомлении и нервном истощении, неврастении, астении, неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии**, то есть при тех же показаниях, при каких бывают полезны лекарства из женьшеня. Под влиянием золотого корня у больных нормализуется **сон**, улучшается **аппетит**, исчезают **неприятные ощущения в области сердца**, больные становятся более спокойными и жизнерадостными. В экспериментах с участием спортсменов выявлены **адаптогенные свойства** золотого корня – экстракт из него усиливает работу мышц и способствует восстановлению мышечной силы после соревнований и интенсивных тренировок.

Экстракт родиолы розовой повышает устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам, в том числе к токсичным веществам. По этой причине он весьма полезен при **хронических отравлениях инсектицидами** и другими **ядами**, применяемыми для защиты сельскохозяйственных культур.

Хотя препараты из родиолы розовой, как правило, полезны и больным и здоровым людям, но принимать их все-таки следует после консультации с лечащим врачом, потому что они могут



Факт

Родиола розовая – бореальный вид Северного полушария. В нашей стране она распространена в северных районах Европейской России и в горах Сибири. Произрастает в долинах горных рек и ручьев, по каменистым россыпям, на галечниках в долинах горных рек и ручьев, по каменистым россыпям, в трещинах скал, среди камней в хвойных лесах, на сырых песках в горной и равнинной тундре. В горах поднимается до альпийского пояса.



Внимание

принести и серьезный вред, особенно в пожилом возрасте и при некоторых хронических недугах. При передозировке могут возникнуть побочные явления в виде бессонницы, головных болей, учащения сердцебиения, повышенной раздражительности. Противопоказана родиола при резко выраженных нервных заболеваниях, гипертонии, атеросклерозе, а также гипотонии, вызванной вегетативно-сосудистой дистонией.

Рецепты народной медицины

Взять 50 г сухого корня на 0,5 л водки, настаивать 7 дней в темноте и процедить; 1 ч. ложку настойки влить в полстакана горячей воды и полоскать горло непрерывно 10–15 мин, через некоторое время повторить полоскание. Это одно из самых эффективных средств лечения **ангины**.

Экстракт родиолы назначают внутрь по 5–10 капель 2–3 раза в день за 15–30 мин до еды при **гипотонии**. Принимать в течение 10–20 дней.

Сухие корни измельчить и залить 70%-ным спиртом в соотношении 1:10, настоять. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день. Безвредна; от длительного использования настойки лечебный эффект не уменьшается. Хорошее стимулирующее средство при **повышенной утомляемости, неврастении**; способствует исчезновению неприятных ощущений в области сердца. Применять как общеукрепляющее и тонизирующее средство при **заболеваниях сердца и нервной системы, астеническом состоянии**. Настойка родиолы розовой улучшает сон, память, внимание, повышает аппетит, сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям, увеличивает умственную и физическую работоспособность, улучшает .

Намотать на палочку вату, обмакнуть в настойку золотого корня и смазывать пораженные налетом места 2–3 раза в день при **дифтерии**.

Приготовить отвар корня в соотношении 1:10, охладить, процедить. Применять для **промывания влагища**.

Принимать по 5–10 капель экстракта 1–2 раза в день за 30 мин до еды при **импотенции**.

Экстракт родиолы розовой (аптечный препарат) назначают по 15–20 капель 2–3 раза в день в первой половине дня как **антитоксическое и противолучевое средство**.

Спаржа лекарственная

Ботаническая характеристика

Спаржа лекарственная — *Asparagus officinalis* L. — многолетнее травянистое растение из семейства спаржевых с мощным горизонтальным корневищем.

От корневища берут начало толстые придаточные корни. Весной от корневища выгоняются к поверхности почвы толстые

Спаржа лекарственная



Это интересно

Задолго до новой эры спаржу ввели в культуру. Считают, что произошло это на Востоке. Достоверно известно, что спаржу разводили в Древнем Риме. С конца XV в. ее культивируют во Франции. Несколько позже это овощное растение стали выращивать в других европейских странах, а потом и в США. Культура спаржи продолжается и по сей день, причем в ряде регионов ею заняты приличные площади. К сожалению, в нашей стране она не получила распространения, поэтому для любителей спаржевых кушаний полуфабрикаты завозят из-за рубежа.

белые пальцевидные побеги, которые употребляют в пищу. Эти побеги зеленеют через некоторое время, после того как пробьются из почвы наружу, довольно быстро вытягиваются и ветвятся, образуя достаточное крупное растение оригинального облика.

Стебель взрослого растения прямостоячий, высотой от 50 до 150 см, сильноветвистый. Настоящие листья у спаржи очень мелкие, в виде пленчатых чешуй. Фотосинтез у этого растения осуществляют игловидные веточки, которые имеют научные названия кладодии, обильно покрывающие стебель и его разветвления. У спаржи лекарственной кладодии нитевидные, длиной 1–3 см, отходят от стебля пучками по 3–6.

Цветки у спаржи раздельнополые, а растения двудомные, то есть одни особи, которым «посчастливилось» обладать женскими цветками, к осени бывают усыпаны яркими плодами, другие остаются зелеными, так как все их цветки были мужскими и, отпылив, осыпались. Цветки снабжены довольно длинными цветоножками. Их околоцветник простой, венчиковидный, желтовато-зеленой окраски, колокольчатой формы, с 6-раздельным отгибом и короткой трубкой. Мужские цветки длиной 5 мм, женские – вдвое мельче. В мужском цветке 6 тычинок; в женском – пестик с верхней 3-гнездной завязью, коротким столбиком и 3 рыльцами.

Первые цветки раскрываются приблизительно в июне, а к августу уже созревают плоды. Плод – красная шаровидная ягода диаметром 5–8 мм. В каждой ягоде созревают обычно 6 семян. Семена черные, шаровидные, диаметром 3–4 мм.

Лекарственное значение

Использование спаржи в качестве лекарственного растения началось, как предполагают некоторые медики, за 3000 лет до новой эры. В Древнем Китае ее применяли против **кашля** и **нарывов**, в Древнем Египте – как **печеночное средство**. В Средние века в Европе спаржу считали **возбуждающим средством**.

К нашему времени вполне достоверно доказано, что спаржа действительно улучшает деятельность **почек** и стимулирует **выведение воды из организма**. Она оказывает также легкое **послабляющее действие**. В лечебных целях применяют как молодые съедобные надземные побеги, так и корневища спаржи в основном при **заболеваниях мочевого пузыря** и **почек**. В качестве действующих веществ называют аспарагин, аргинин, сапонины, флавоноиды, витамины, минеральные соли.



Факт

В дикорастущем состоянии спаржа лекарственная распространена в Евразии, в том числе в лесной и степной полосе Европейской России, Кавказа и Западной Сибири. Растет на заливных лугах, в разнотравных луговых степях, в зарослях кустарников.

Рецепты народной медицины

Особенно ценными считаются верхушки молодых побегов (только что срезанные или после недолгого хранения в холодильнике). При систематическом употреблении их в пищу повышаются **жизненный тонус, работоспособность**, появляется уверенность в своих силах.



Это интересно

Молодые сочные побеги спаржи содержат легкоусвояемый лизин, каротин (провитамин А), аскорбиновую кислоту (витамин С). Они съедобны. В пищу идут только-только пробивающиеся через почву, поэтому еще белые, лишенные хлорофилла побеги. Едят их отваренными в соленой воде и обжаренными в масле. В России побегами спаржи питаются редко, а вот в Западной Европе кушанья из них считаются деликатесом. В тяжелые военные годы семена спаржи служили в Европе суррогатом кофе.

Три чайные ложки измельченных корневищ с корнями, молодых побегов и травы залить 1 стаканом кипятка; укутать и настаивать 2 ч; процедить. Принимать по 1 ст. ложке через 2 ч. Применять при **болях в сердце**.

Залить 2–3 ч. ложки сырья 200 мл кипятка. Кипятить 5 мин. Выпивать в течение дня для лечения **аденомы простаты**.

Одну столовую ложку измельченного корневища кипятить 10 мин в 200 мл воды. Принимать по винной рюмке каждые 4 ч для лечения **аденомы предстательной железы**.

Десять ягод залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе 6–8 ч, пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **импотенции**.

Три чайные ложки высушенных корней настаивать 2 ч в стакане кипятка, пить по 2 ст. ложки 3 раза в день при **импотенции**.

Корни спаржи, коровье молоко и сливочное масло – по 1 кг, семена моркови и репы – по 90 г. Сухие компоненты измельчить и перемешать с молоком и маслом. Кипятить до тех пор, пока не выпарится молоко и останется густая масса. Принимать 1 раз в день по 85 или 170 г для **повышения потенции**.

Сок можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить, по меньшей мере, 600 мл в день. Средство для лечения **простатита**.

Три чайные ложки измельченных корневищ с корнями, молодых побегов и травы залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через 2 ч. Применять при **сыпи на коже**.

Отвар корневищ: 60 г измельченного сырья на 1 л воды, кипятить 15 мин, настаивать 45 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день для **улучшения обмена веществ**.

Настой молодых побегов: 3 ч. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день для **улучшения обмена веществ**.

Стальник полевой

Ботаническая характеристика

Стальник полевой – *Ononis arvensis* L. – многолетнее колючее травянистое растение из семейства бобовых со стержневым корнем, от которого отходят многочисленные боковые корни.

Стебель прямостоячий или восходящий, высотой 30–50 см (иногда до 80 см), ветвящийся, красно-бурой окраски, опушенный. Листья с крупными стеблеобъемлющими прилистниками, очередные, с черешками, нижние и средние – тройчатые, верхние – простые, овально-эллиптические.

Цветки у стальника неправильные, крупные, расположены по 2 на коротких цветоножках в пазухах листьев, образуя густые колосовидные соцветия на верхушках стеблей и ветвей. Чашечка зеленая, колокольчатая, из 5 мохнатых чашелистиков. Венчик розовый или бе-

Стальник полевой

ловатый, 5-лепестковый, типичного для бобовых мотылькового типа. Тычинок 10, нити их срослись в трубку. Пестик с верхней одностольчатой завязью, длинным столбиком и головчатым рыльцем. Цветет стальник в июне – августе, плоды созревают в июле – сентябре. Плод – яйцевидный легко растрескивающийся боб длиной до 7 мм, с 2–4 почковидными коричневыми семенами.

Встречается стальник полевой на значительной площади умеренного пояса Евразии. В нашей стране он распространен в степной и лесостепной полосе европейской части и южной Сибири. Произрастает преимущественно в сырых местах: на влажных долинных лугах, окраинах болот, по берегам рек и ручьев.

Лекарственное значение

Медицинское использование имеют корни стальника. В них содержатся флавоноиды, гликозиды ононин и оноцерин, сапонины, эфирное масло, лимонная кислота, дубильные вещества.

Заготавливают корни стальника осенью, в сентябре-октябре, после обсеменения растений. Их выкапывают, отряхивают от почвы, промывают в холодной воде, провяливают на воздухе в течение 1–2 суток, а затем сушат в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 45–50 °С. Сухое сырье стальника очень гигроскопично, поэтому хранить его нужно в сухом месте.

Препараты стальника оказывают **мочегонное, послабляющее, кардиотоническое, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие**, уменьшают **артериальное давление, проницаемость и ломкость капилляров**.

В народной медицине настойка и отвар из корней стальника назначаются для лечения **геморроя**, а также при **хронических запорах** и **трещинах сфинктера** для **нормализации стула** (послабления) и **уменьшения болей**. Эти лекарства способствуют прекращению **геморроидальных кровотечений** и улучшению общего самочувствия больных.

В народной медицине настой и отвар корней стальника, кроме того, употребляют как потогонное и мочегонное средство для лечения **асциты**, при **мочекаменной болезни, воспалении почек** и **мочевого пузыря**. Применяют стальник также как средство от **подагры** и **ревматизма**, как обезболивающее от **головной боли** и даже при **диатезе**.

Фармацевтическая промышленность выпускает спиртовую **настойку из корней стальника (Tinctura Ononidis)**, которую назначают в качестве **слабительного средства** при **запорах**.

Рецепты народной медицины

Для приготовления отвара берут 30 г измельченных корней, заливают 1 л воды, кипятят до получения 0,5 л отвара, фильтруют. Принимают по

50 мл 3 раза в день перед едой в течение 2–4 недель при **геморрое, трещинах сфинктера, хронических запорах.**

Смешать корни стальника полевого, корни мыльнянки лекарственной, кору ивы пурпурной – всего поровну. Взять 3 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 10 мин, варить 10 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при **артрите, суставных болях.**

Взять: корень стальника – 20 г, листья ореха грецкого – 10 г, корневище пырея – 20 г, плоды можжевельника – 20 г, траву золотарника – 20 г, смешать, залить 1 л кипятка, настаивать 30–40 мин. Принимать по полстакана утром и вечером от **приливов к голове при климаксе.**

Спиртовую настойку стальника принимают при запорах и геморрое: по 1 ч. ложке (40–50 капель) 3 раза в день перед едой в течение 2–3 недель. У больных **геморроем** облегчается стул, прекращаются кровотечения, уменьшается отек геморроидальных узлов. Эффект наступает через 7–10 дней.

Отвар корня стальника: 30 г измельченных корней поместить в эмалированную посуду, залить 1 л кипятка, закрыть крышкой и нагревать 30 мин, охладить, процедить и довести до первоначального объема кипяченой водой. Приготовленный отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 50 мл 3 раза в день перед едой в течение 2–4 недель при **геморрое** для нормализации стула и уменьшения болей.

Тмин обыкновенный

Ботаническая характеристика



Это интересно

Наиболее широкое использование имеют плоды тмина. Они содержат до 7% эфирного и до 22% жирного масла, 10–12% белков. В составе тминного эфирного масла более половины общей массы приходится на карвон. Плоды тмина – хорошая специя для засолки капусты, душистая добавка в супы и соусы. Ими обсыпают некоторые сорта хлеба. При этом пищевые изделия приобретают специфический аромат, своеобразный вкус, некоторые целебные свойства. Плодами ароматизируют отдельные марки сыра, водки и другие спиртные напитки.

Тмин обыкновенный – *Carum carvi* L. – двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с мясистым стержневым корнем длиной 10–20 см.

Стебель обычно одиночный, прямостоячий, высотой 30–50 см (до 70 см), бороздчатый, внутри полый, ветвящийся. Листья очередные, дважды- или триждыперисторассеченные на ланцетные и нитевидные сегменты, при основании расширены во влагалища. Прикорневые листья растут почти вертикально, они с черешками; стеблевые – почти сидячие, постепенно уменьшающиеся в размерах от основания побега к верхушке.

Цветки тмина мелкие, собраны в 20-цветковые зонтики, которые группируются по 5–16 в крупные сложные зонтики диаметром 4–8 см. Чашечка в цветке почти незаметная. Венчик из 5 белых или розоватых лепестков, имеющих выемку на верхушке. Тычинок 5. Пестик с нижней 2-гнездной завязью, 2 столбиками и головчатыми рыльцами.

В дикорастущих местообитаниях и посевах на территории России тмин цветет в мае–июле. Цветки выделяют много нектара, поэтому активно посещаются насекомыми, в том числе медоносными пчелами, которые и осуществляют перекрестное опыле-



Это интересно

Тмин – хороший медонос. Пчеловоды утверждают, что с 1 га посевов этой культуры пчелы собирают до 100 кг меда.

Лекарственное значение



Факт

С давних времен тмин культивируется как эфирно-масличное растение. В настоящее время его промышленные посевы можно встретить в Европе, в частности в Голландии, Дании, Польше, Венгрии, Болгарии, а также в Северной Африке, в странах Ближнего и Среднего Востока, в Северной Америке. В России его выращивают в ограниченных масштабах.



Факт

Тмин широко распространен как дикорастущее растение во многих регионах Северного полушария. В нашей стране он обычен в европейской части и в южной Сибири. Растет на лугах, полянах, среди кустарников, в осветленных лесах, вдоль ручьев и речек, в горах поднимается до субальпийского пояса.

ние цветков. Плоды созревают в июле-августе. Плод – коричневая, продолговатая, сплюснутая двусемянка, длиной 4–6 мм и диаметром до 1 мм. Все части растения обладают характерным ароматом и пряным вкусом.

Разводят тмин посевом семян в грунт. Семена прорастают при температуре 9–12 °С. Прорастание растянутое, ростки появляются в течение 2–3 недель. Всходы переносят небольшие заморозки, корни перезимовывают без укрытий.

Плоды тмина имеют медицинское использование. Кроме эфирного масла, плоды содержат и другие биологически активные вещества: флавоноиды кверцетин и кемпферол, смолы, дубильные и красящие вещества, минеральные соли.

Настой плодов тмина назначают чаще всего как **средство, возбуждающее аппетит**. Считается, что он стимулирует **отделение молока** у кормящих матерей. Плоды тмина усиливают **перистальтику кишечника**, уменьшают **процессы гниения и брожения** в нем, поэтому используются для улучшения пищеварения. Настой из плодов используют также как легкое слабительное при **атонических запорах**, как ветрогонное при **метеоризме**, как успокаивающее средство при **судорожных болях в желудке и кишечнике**. Плоды тмина обладают и некоторым **желчегонным эффектом**, но уступают по этому показателю таким растениям, как цмин, володушка, пижма, и др. Их включают в состав многих сборов (чаев), предназначенных для употребления при различных **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**.

В народной медицине считается, что плоды тмина полезны для лечения **астмы** и при **сердцебиении**, улучшают **переваривание пищи**, предотвращают **рвоту**, гонят **мочу**. Отвар плодов устраняет **боль** и **резь в желудке**, убивает некоторые виды **глистов**. В Средней Азии знахари рекомендуют тощим людям, желающим пополнить, обильно сдабривать тмином пищу.

Рецепты народной медицины

Две-три чайные ложки семян на стакан кипятка – суточная норма настоя. Применять при **воспалительных процессах в бронхах и легких**, для лечения **водянки**.

Чай, заваренный из всего растения, в том числе и корней, полезен при **сахарном диабете**.

Одна столовая ложка семян на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как ветрогонное и слабительное средство при **хронических атонических запорах, колите и метеоризме**.

Смесь из щепотки порошка семян тмина и свежеприготовленного сливочного масла эффективна при **расстройстве кишечника (поносе, дизентерии)**.

Вздутие живота у ребенка лечат плодами тмина обыкновенного, для чего нужно взять 1 ст. ложку плодов, залить 1 стаканом кипятка, варить в течение 5–10 мин, подсластить сахаром. Давать по 1 ч. ложке 5–6 раз в день. Кроме того, можно поставить клизму из этого отвара (но без сахара).

Взять 15 г семян, залить их стаканом кипятка. Приготовить настой, охладить, процедить. Полоскать рот 4–6 раз в день, чтобы избавиться от **дурного запаха**.

Настой: 2–3 ч. ложки тмина настаивать в 200 мл кипятка (лучше в термосе). Принимать в течение дня для **увеличения лактации**.

Взять 1 ст. ложку плодов тмина на 1 стакан сметаны; кипятить 3 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при кормлении грудью для **усиления лактации**.

Чемерица Лобеля

Ботаническая характеристика

Чемерица Лобеля, или обыкновенная, – *Veratrum lobelianum* Bernh. – многолетнее травянистое растение из семейства мелантиевых с коротким (длиной 5–7 см) вертикальным утолщенным корневищем, от которого отходят многочисленные шнуровидные белые корни.

Стебель прямостоячий, высотой от 70 до 170 см, толстый, густооблиственный, у основания одет темно-бурыми листовыми влагалищами, в верхней части опушен короткими волосками. Листья очередные, многочисленные, с выраженными жилками, нижняя поверхность коротковолосистая. Нижние листья широкоэллиптические, длиной 15–25 см и шириной 10–15 см, продольно-складчатые; верхние – ланцетные, более мелкие.

Цветки у чемерицы собраны в верхушечное метельчатое соцветие длиной от 20 до 60 см. Околоцветник простой, венчиковидный, диаметром 1,5–2,5 см, беловатый или желтовато-зеленый, 6-членный; листочки околоцветника эллиптические, мелкозубчатые, снаружи слегка опушенные. Тычинок 6, они втрое короче листочков околоцветника. Пестик с верхней 3-гнездной завязью и 3 столбиками.

Цветет чемерица Лобеля в июне-июле, плоды созревают в августе-сентябре. Плод – яйцевидная трехгранная коробочка длиной до 2,5 см и шириной около 1 см. Семена желтовато-бурые, плоские, эллиптические, длиной 0,5–1 см, с широкими крыльями. Размножается в основном семенным путем, на одном растении образуются от 600 до 1700 жизнеспособных семян. Правда, в плодородии молодые особи вступают поздно – лишь на 16–30 год жизни. К тому же каждое растение цветет не ежегодно – после обильного цветения оно может от 1 до 4 лет оставаться совсем без

Чемерица Лобеля

цветков и, естественно, плодов. Живет каждая особь чемерицы долго – до 80 лет.

Чемерица Лобеля встречается на обширной территории умеренного пояса Евразии. В России она растет в лесной и лесостепной полосе европейской части и Сибири, от западной границы до Забайкалья, а также на Кавказе. Встречается и в тундровой зоне, растет там на луговых участках. Произрастает преимущественно на сырых заливных лугах, а также в горах на высокогорных субальпийских лугах. Ее можно встретить на окраинах болот, по берегам водоемов, реже на лесных полянах и опушках, в зарослях кустарников. Предпочитает места, постоянно увлажненные, но не переувлажненные.

Лекарственное значение

Чемерица Лобеля, как и другие виды чемерицы, – чрезвычайно ядовитое растение. Токсичность определяется наличием во всех ее органах алкалоидов: гермитетрина, протоверина, веральбицина, верина, рубиверина и др., всего известно более десятка индивидуальных алкалоидов, выделенных из чемерицы. Больше всего алкалоидов в подземных органах – до 1% и более.

Некоторые алкалоиды чемерицы, а также препараты из отдельных органов растения обладают свойством понижать **кровеное давление** и увеличивать **амплитуду сердечных сокращений**. Это открывало перспективу создания лекарств из чемерицы для избавления от гипертонической болезни. Однако применение препаратов из этого растения в медицине оказалось невозможным из-за их высокой токсичности.

В народной медицине, несмотря на ядовитость, чемерица используется (правда, редко). Применяют настои и экстракты из корневищ чемерицы только наружно: в составе мазей против **чесотки**, для втираний при **невралгии** и **ревматизме**, для борьбы с кожными **паразитами** (отваром корней смачивают голову при сильной **вшивости**). В ветеринарии чемерицей успешно лечат чесотку – заболевание, вызываемое микроскопическими клещами. В ветеринарной практике настои и отвары чемерицы иногда используют и как внутренние средства, например когда нужно вызвать рвоту.

Однако необходимо помнить о ядовитости чемерицы и соблюдать крайнюю осторожность как при приготовлении лекарств в домашних условиях, так и при их применении. В данном случае предостережение «передозировка смерти подобна» имеет буквальный смысл!

В гомеопатии, где, как известно, используют чрезвычайно слабые концентрации лекарств, эссенцию из подземных органов чемерицы употребляют довольно широко.



Внимание

Растение очень ядовито. Самостоятельное применение недопустимо.

Рецепты народной медицины

Взять 1 часть измельченного корня чемерицы на 120 частей водки. Настаивать 2 недели. После взять 1 часть настойки и смешать с 4 частями вазелина. Применять как наружное болеутоляющее средство при **ревматизме и невралгии**.

Взять 150 г корней чемерицы, 150 г листьев багульника болотного, 500 г свиного жира. Все перемешать, поставить в теплую духовку на ночь. Применять для втираний при **чесотке**.

Черёда

Ботаническая характеристика

Черёда трехраздельная — *Bidens tripartita* L. — однолетнее травянистое растение семейства астровых, или сложноцветных, с ветвистым стержневым корнем.

Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 90 см, толстый, ветвящийся почти от основания; ветви супротивные. Листья супротивные, но верхние могут быть очередными, длиной от 3 до 7 см, перисто-рассеченные, иногда цельные, с крылатыми черешками и пильчатым краем.

Соцветия — корзинки диаметром 1–2 см, расположены на концах побегов. В каждой корзинке все цветки трубчатые, обоеполые, желтого цвета, краевые язычковые цветки иногда бесплодные. Цветет с июня до сентября. Плоды созревают в августе-сентябре. Одно растение может образовать до 450 плодов. Плод — клиновидная сплюснутая семянка, длиной 6–8 мм и шириной до 3 мм, снабжена 2 зазубренными щетинками, которыми она цепляется за шерсть животных и одежду людей и разносится.

Род насчитывает свыше 200 видов череды, распространенных почти по всему земному шару, но большая часть видов растет в Америке. В нашей стране встречаются 8 видов череды, из которых основное лекарственное значение имеет **черёда трехраздельная** (*B. tripartita*). С лечебными целями заготавливают также череду сходных видов, также имеющих достаточно широкое распространение: **череду поникшую** (*Bidens cernua* L.) и **череду лучистую** (*Bidens radiata* Thuill.).

Факт

Черёда встречается почти на всей территории России, кроме районов Крайнего Севера. Предпочитает хорошо увлажненные участки с богатыми почвами. Растет по берегам рек и озер, на болотах, сырых лугах, пустырях, иногда образует заросли.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем являются цветущие верхушки растения — трава череды. Черёда содержит флавоноиды, кумарины, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, горечи, слизи, соли марганца, железа, хрома, меди, дубильные вещества с большим содержанием полифенолов, имеющих антисептические свойства.

Для лечебных целей срезают верхушки побегов длиной до 15 см во время бутонизации и начала цветения растений. Сушат на чердаках, в сараях и других проветриваемых помещениях, рассыпая тонким слоем на чистой подстилке.

Отвары и настои черёды оказывают **противовоспалительное, успокаивающее, антибактерицидное действие**. Их применяют при лечении **диатезов, угрей, фурункулов, подагры, артрита**. Масляные экстракты рекомендуют для лечения трудно заживающих **ран**, как средство, способствующее регенерации тканей.

Реже препараты из черёды принимают внутрь в качестве **мочегонного, потогонного** и **улучшающего пищеварение средства**. Они также несколько **понижают кровяное давление** и обладают легким **успокаивающим действием**.

В народной медицине водный настой и отвар черёды издавна пьют, а также делают из них ванны при **золотухе** у детей, различных **гнойничковых заболеваниях кожи, угрях, фурункулах**. Ванны с настоем назначают и при **себорее** головы. Порошком из сухих листьев присыпают **гноящиеся раны и язвы** для быстрого их заживления. Свежие растертые листья также прикладывают к ранам и язвам.

Отвар корней используют как противоядие при **укусах ос, пчел** и других насекомых. Настои и отвары рекомендуют и при отсутствии **аппетита, плохом пищеварении, болезнях печени, простуде, сахарном диабете**. В тибетской медицине черёду назначают больным **анемией, атеросклерозом, заболеваниями суставов**.



Это интересно

Черёда имеет несколько названий: **прицепа, козьи рожки, золотушная трава**. Она не так популярна, как ее собрат — **чистотел**, но также широко применяется в медицине и косметологии.

Рецепты народной медицины

При **золотухе, диатезе, сыпи, гнойничках на коже** можно пить отвар травы черёды: 2 ст. ложки травы на 500 мл воды. Кипятить 30 мин, настаивать, укутав, 3–4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Больных **золотухой** детей, когда тело их покрыто сыпью, купать в теплой воде с добавлением отвара травы черёды трехраздельной. Четыре горсти измельченной травы на 3 л воды. Кипятить 30 мин. Отвар процедить и вылить в ванну. Обычная норма – 1 л настоя или отвара на 1 ванну.

Настой для ванн: 4 ст. ложки мелко растертого лекарственного сырья залить 1 л кипятка, настаивать 12 ч. Добавлять к воде для ванны при **экссудативном диатезе** и в качестве примочек при **себорейном дерматите**.

Отвар: 2 ст. ложки травы на 500 мл кипятка. Настаивать, укутав, 12 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Восстанавливает нарушенный обмен веществ при **кожных заболеваниях**.

Если жесткая вода вызывает **раздражение кожи** при умывании, в нее нужно предварительно опустить черёду в двухслойном марлевом мешочке.

Для лечения **чешуйчатого лишая** для приема внутрь приготовить отвар: 10 г травы залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить, отжать. Полученный отвар довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день. Одновременно наружно можно использовать 3%-ную мазь из настойки

череды (трава и 70%-ный спирт в соотношении 1:1) и смеси ланолина с вазелином (также в соотношении 1:1). Мазь втирать в пораженные места 1 раз в день.

Для лечения **экземы** используют настои череды: 5 ст. ложек сушеных или свежих листьев измельчить и заварить стаканом кипятка. Через 20 мин процедить, смочить им марлю и прикладывать к пораженной коже. Хорошо сочетать эти примочки с приемом внутрь такого настоя: 1 ст. ложка травы череды на стакан кипятка. Настаивать 20 мин, пить настоем теплым, так как остывший не действует.

При **маточном кровотечении** и **воспалении половых органов** пить отвар череды: 10 г травы череды трехраздельной залить стаканом воды комнатной температуры; кипятить на водяной бане 15 мин, процедить, охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **укусах ядовитых змей** растертую свежую траву череды накладывать на раны.

Для **улучшения обмена веществ** используют настоем череды: 4 ст. ложки сухой измельченной травы на 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Для лечения **сахарного диабета** пить настоем травы череды трехраздельной: 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 10–12 ч. Пить по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день.

При **ревматизме, артритах, подагре** пьют настоем травы череды: 4 ст. ложки травы залить 5 стаканами кипятка, настаивать целую ночь. Пить по полстакана 3–4 раза в день, одновременно применяют ванны с отваром череды.

Чина луговая

Ботаническая характеристика

Чина луговая — *Lathyrus pratensis* L. — многолетнее травянистое растение из семейства бобовых с длинным ползучим ветвистым корневищем, от которого отходят придаточные корни и надземные побеги.

Надземные побеги простерты по поверхности почвы или «лазающие» по другим растениям, растущим по соседству, с помощью листовых усиков. Стебли длиной от 30 до 100 см, четырехгранные, слегка сплюснутые, ветвистые. Листья очередные. У основания каждого листа располагаются 2 крупных зеленых листовидных прилистника удлинненно-стреловидной формы. Лист состоит из пары листочков, длинного желобчатого черешка и ветвистого усика на конце. Листочки продолговато-ланцетные, длиной от 2 до 5 см и шириной 0,3–1 см, с острой верхушкой и коротким шипиком на конце.

Цветки неправильные, собраны по 3–12 в негустые соцветия-кисти, располагающиеся на длинных безлистных цветоносах, выходящих из пазух листьев.

Факт



Чина луговая – прекрасное кормовое растение, охотно поедаемое скотом как на пастбищах, так и в сене. Ее травяная масса весьма питательна. Хороший медонос.

Лекарственное значение

Факт



Чина луговая встречается во многих регионах Европы, Азии и Африки. В России она распространена почти по всей территории европейской части, Кавказа и Сибири, за исключением арктических районов. Произрастает на лугах практически всех типов, как заливных, так и суходольных, а также в луговых степях, на полянах, опушках, вырубках, в осветленных лугах, среди зарослей кустарников, на болотах. Благодаря глубоко проникающей корневой системе чина луговая способна переносить засуху, с другой стороны, может переносить длительное (до месяца и более) затопление тальми водами.

Цветет чина луговая с конца мая до июля. Перекрестное опыление осуществляют насекомые, в том числе пчелы и шмели. Плоды созревают в июле–сентябре. Плод – продолговато-линейный сплюснутый боб, чернеющий при созревании, длиной до 3,5 см и шириной около 0,5 см. В каждом бобе созревают 8–10 шаровидных семян диаметром 2,5–3,5 мм, желтой, бурой или почти черной окраски, часто с мраморовидной пятнистостью. Семена часто повреждаются личинками насекомых и теряют при этом способность к прорастанию. Но и вполне жизнеспособные семена чины прорастают не одновременно, а в разные годы, не теряя всхожесть долгие годы. Нередко в почве оказывается огромный запас жизнеспособных, но не проросших семян. Чина луговая – светолюбивое растение, но может расти и при затенении, однако при этом у нее развивается мало цветков.

Чину луговую используют в основном в народной медицине. Для приготовления лекарств заготавливают надземную часть (траву). В зеленой траве растения содержатся: аскорбиновая кислота (в листьях – до 800 мг%, в цветах – до 700 мг%); каротин (10–22%), протеин (17–28%), сапонины, горечи, алкалоиды. Кроме того, листья содержат флавоноиды (кверцетин и кемпферол); кофейную и феруловую кислоты.

В народной медицине настоей из травы чины луговой применяется как **отхаркивающее средство** при **воспалении верхних дыхательных путей** и **легких, хронических бронхитах** и **абсцессах легких**, в том числе при **туберкулезе**. Молодые листья и стебли, собранные до цветения, можно использовать для этой цели в салатах, супах, щах, ботвиньях. Кроме того, в народной медицине водный настой травы применяют при **бессоннице, болезнях желудочно-кишечного тракта** и **печени, тромбозах, тромбозах вен**, отвар корней – при **поносах** и **болях в сердце**.

В научной медицине это средство не нашло применения из-за наличия других, более эффективных лечебных препаратов.

Щавель кислый, или обыкновенный

Ботаническая характеристика

Щавель кислый, или щавель обыкновенный, – *Rumex acetosa* L. – многолетнее растение из семейства гречишных, до 1 м высотой с коротким разветвленным корнем.

Листья мясистые, сочные, с длинными черешками, верхние стеблевые – сидячие, яйцевидно-продолговатые, при основании стреловидные. Цветки обоеполые, розоватые, желтоватые или красные. Плоды темно-коричневые, блестящие, длиной 1,5–2 мм. Цветет в июне-июле, размножается семенами. Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на

Дальнем Востоке, на лугах, в разреженных лесах, горах до альпийского пояса. Предпочитает влажные и довольно богатые почвы со слабокислой или нейтральной реакцией. Используется как овощное растение.

Лекарственное значение

Это интересно

Для женщины сон, в котором она готовит пирожки со щавелем, означает, что у нее врожденные склонности к ведению домашнего хозяйства. Правда, не исключено, что судьба не предоставила ей случая проявить свои таланты.

Вот еще несколько толкований снов с участием щавеля:

Рвать щавель с грядки – к неудачному браку.

Собирать дикий щавель – вас могут обмануть деловые партнеры.

Покупать щавель – к смене работы.

Продавать щавель – вы нуждаетесь в средствах.

Варить щавель – у вас получится скоро разбогатеть.

Есть щавель – случится неожиданное приятное событие.

Дикорастущие кустики щавеля – можно рассчитывать на успех в начинаниях.

Ценность щавеля обыкновенного как пищевого и лекарственного растения объясняется присутствием в нем многих необходимых для человеческого организма веществ. Среди них: органические кислоты (щавелевая, яблочная, лимонная), до 3% белка, до 2,8% сахара, дубильные вещества, витамины А, С, В₁, В₂, С, К, РР.

Его листья оказывают **обезболивающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, антитоксическое и противоцинготное действие**. Сок из листьев в народной медицине используется при лечении **лихорадки, цинги, ревматизма, чесотки**. Отвар листьев улучшает работу **печени**, усиливает образование **желчи**, его назначают при **кровотечениях** или склонности к ним, а также при различных **сыпях** и **зуде кожи** как антиаллергическое средство.

Полезнее молодые листья щавеля – в них преобладают яблочная и лимонная кислоты. В старых же листьях во время образования цветоносов накапливается вредная для организма щавелевая кислота. Большое количество щавелевой кислоты связывает кальций, что может привести к нарушению солевого обмена и почечной недостаточности. Поэтому более старые листья при варке требуют добавления мела, чтобы вывести в осадок щавелевую кислоту (достаточно всего 1 г мела на килограмм листьев).

Семена щавеля используют как **кровоостанавливающее средство**. В его корнях содержатся от 19 до 27% дубильных веществ, поэтому они применяются как **вяжущее средство**.

При мочекаменной и желчнокаменной болезнях, нарушении солевого обмена, подагре, заболевании почек, беременности употребление щавеля или препаратов из него противопоказано.

Внимание

Это интересно

Щавель – древняя огородная культура. Растение фигурирует у древнеримских авторов: поэт Вергилия, драматурга Плавта, в «Естественной истории» Плиния Старшего. В «Каноне врачебной науки» Авиценны описаны целебные свойства щавеля кислого (автор называет его садовым) и дикого, который «во всех отношениях сильнее садового».

Рецепты народной медицины

«Средство для излечения внутреннего и наружного антонова огня (**гангрены**). Внутренний излечивается приемом внутрь сока щавеля кислого. Пить 3 раза в день по желанию, сколько жажда требует. Наружный излечивается прикладыванием снаружи в том месте, где больной чувствует жар, истолченного щавеля в виде пластыря».

Заварить 1 кг листьев в 1 л кипятка и варить на водяной бане 2 ч, затем процедить, добавить 50 г сахара, уварить до объема 1 стакана и выпить в течение дня по 1–2 глотка до еды как средство от всех видов **глистов**.

Щавель конский



Пословица

Не шевель чужой щавель,
а свой набери, да как хошь
шевели!

Свежим соком листьев, разбавленным в 2 раза водой, рекомендуется полоскать рот при **шатании зубов**, **кровотечениях из десен** и **дурном запахе изо рта**. Для приготовления сока свежесорванные листья помыть, завязать в марлю и отжать. Можно сначала истолочь листья в фаянсовой ступке пестиком, а затем процедить через ткань. Пользоваться соковыжималкой не рекомендуется, так как щавель из-за высокой кислотности вызывает порчу металла и быстро окисляется сам.

К **фурункулам** рекомендуется прикладывать свежестолченные листья.

Щавель конский

Ботаническая характеристика

Щавель конский – *Rumex confertus* Willd. – многолетнее травянистое растение из семейства гречишных с коротким толстым многоглавым корневищем и многочисленными мясистыми придаточными корнями.

Стебель прямостоячий, крепкий, высотой 60–90 см (до 1,5 м), бороздчатый, часто красноватой окраски, в верхней части ветвистый. Листья очередные, крупные, самые нижние достигают длины 30 см и ширины до 12 см; верхние стеблевые листья короче и уже. Листовые пластинки продолговато-яйцевидные, волнистые по краю, снизу по жилкам с жесткими волосками. Листовые черешки длинные, сверху желобчатые. У основания листовых черешков развиты пленчатые раструбы, охватывающие стебель.

Цветки мелкие, невзрачные, зеленовато-желтые, собраны в мутовки, которые, в свою очередь, образуют верхушечное густое цилиндрическое соцветие длиной до 60 см.

Цветет щавель конский в мае–июле. Плоды созревают в июне–августе, остаются на растениях до глубокой осени, осыпаются лишь поздней осенью и зимой. Плод – трехгранный орешек длиной 2,5–3,5 мм, заключенный в сохраняющийся околоцветник.

Размножается щавель конский преимущественно семенами. На одном растении образуются от 1500 до 2200 односемянных плодов. Они обладают высокой всхожестью – до 98%. Прорастают весной при высокой влажности почвы. Большинство всходов, как правило, отмирает в первый же год. Оставшиеся в живых сеянцы развиваются медленно, зацветают примерно на 10 год жизни. Кроме семенного выражено вегетативное размножение за счет корневищ.

Выносит небольшое затенение. Устойчив к весенним заморозкам, но чувствителен к осенним.

Лекарственное значение

Благодаря наличию производных антрахинона лекарства из корневищ и корней щавеля обладают выраженным **слабитель-**

**Факт**

Лекарственным сырьем у щавеля конского служат корневища с корнями. Они содержат до 15% дубильных веществ и до 4% производных антрахинона (в том числе хризофановую кислоту и эмодин). Именно эти соединения являются действующими веществами лекарств из сырья данного растения. Кроме них, в корнях обнаружены флавоноиды, витамины К и С, рутин, смолы, соли железа, щавелевокислый кальций.

ным действием, а при приеме тех же лекарств, но в меньших дозах проявляют себя дубильные вещества — лекарства обретают **вяжущие свойства**. Присутствие витамина К и рутина обеспечивает лекарствам из щавеля также и **кровоостанавливающий эффект**. Их назначают при **спастических колитах, энтероколитах, поносах инфекционного происхождения, атонических запорах, геморрое** и **трещинах заднего прохода**.

В народной медицине показаний для назначений лекарств из щавеля конского значительно больше, а в качестве сырья используют не только подземные части растения, но и плоды, цветки, реже листья. Препараты из корневищ и корней этого растения употребляют также в ветеринарии.

Листья в свежем виде и плоды в виде отвара применяют для усиления аппетита, при **малокровии, авитаминозах (цинге)**, в начальной стадии **стоматита**, а также при **легочных заболеваниях**. Отвар всего растения эффективен при **простудных заболеваниях**.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку корней кипятить 15 мин в 1,5 стакана воды, настаивать 4 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при **дизентерии**.

Отвар корня в малых дозах оказывает вяжущее действие, а в больших — слабительное, возникающее через 10–12 ч после приема. Две столовые ложки корня залить 1/2 л кипятка и варить на водяной бане полчаса. Пить по 1 стакану на ночь при **запорах**. Меньшая доза не подействует.

Положить между больным зубом и щекой листья конского щавеля; можно эти листья просто пожевать. Это быстро успокаивает **зубную боль**.

Растертые в порошок корни принимать на ночь по 0,5–1,0 г на прием в качестве слабительного при **атонических запорах, спастических колитах, геморрое, трещинах заднего прохода**.

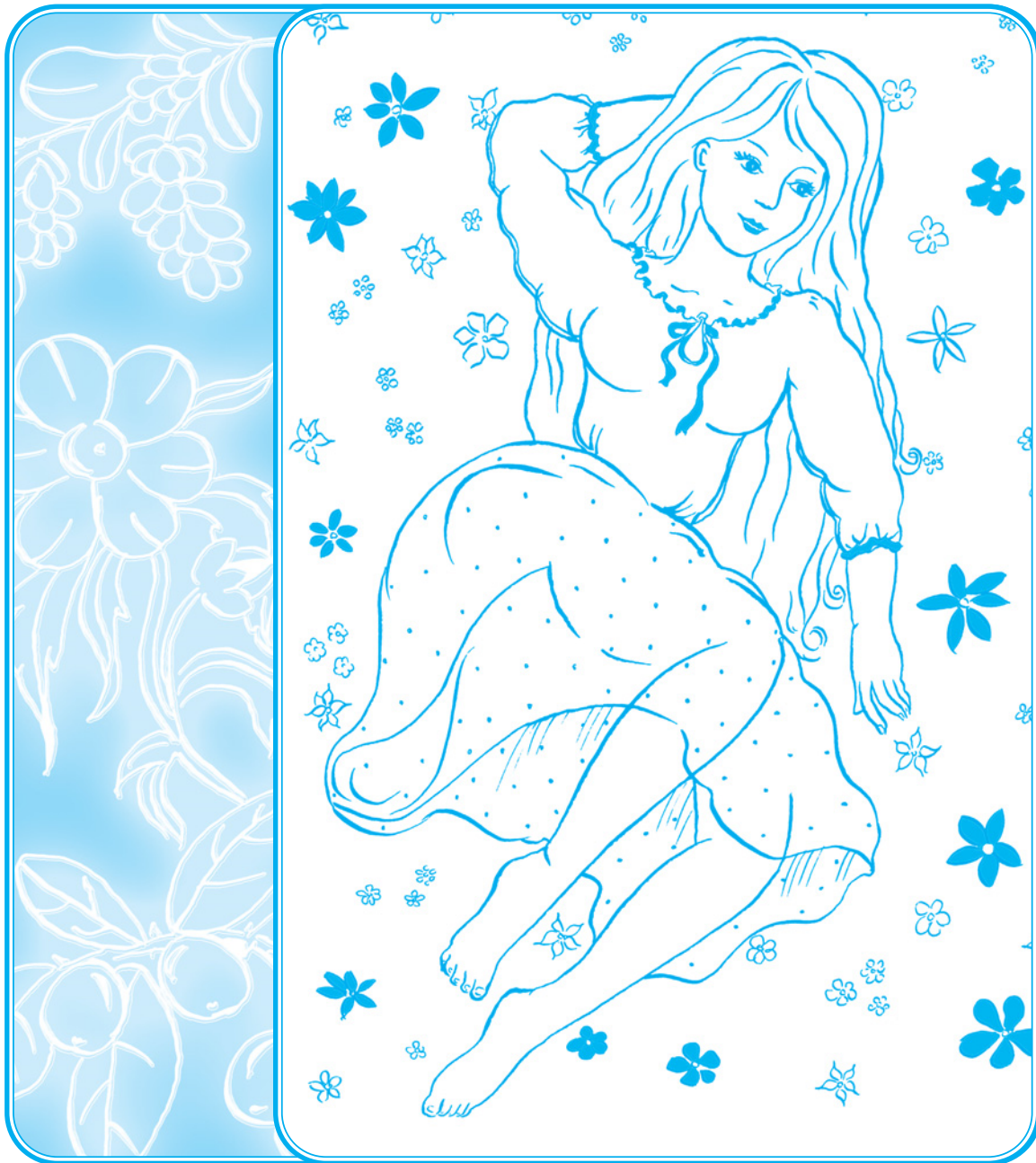
Одну столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды; кипятить 10–15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день. Применять как противовоспалительное, антисептическое, кровоостанавливающее средство при **легочном и геморроидальном кровотечениях**.

Залить 5 г семян 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настаивать в течение 1 ч, процедить. Пить по 1/3–1/2 стакана 4–5 раз в день. Обладает **вяжущим и кровоостанавливающим действием**.

Одну горсть (50 г) измельченных корней залить 1 л водки и поставить в теплое темное место на 12 суток; ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром — натощак за полчаса до еды и на ночь, спустя 2 ч после еды. Применять при **подагре и ревматизме**.

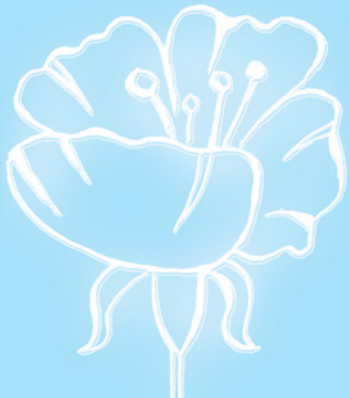
Взять 300 г корней на 3 л воды, кипятить 20 мин, периодически помешивая. Использовать в качестве средства против **мокнущей экземы** (но не сухой). Больные места смазывать 2–3 раза в день, не накладывая повязки.

Часть 12



Степные лекарственные растения

Часть «Степные лекарственные растения» расскажет о целебных травах более южных, но и более суровых районов, таких, где травы привыкли цвести только весной, потому что летом от палящего солнца некуда скрыться, а дождя не дождешься. Зато по весне мы можем увидеть замечательно красивые цветы прострела и горюцвета, порадуемся веселому разноцветью вербены. На их фоне душица, тимьян и солодка покажутся скромными и незаметными. А от таких названий, как «марьин корень» или «сон-трава», так и веет сказками и детством. И такими же сказочными целебными свойствами обладают эти жители бескрайних степных просторов.



Вербена лекарственная

Ботаническая характеристика

Вербена лекарственная – *Verbena officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства вербеновых.

Стебель крепкий, прямостоячий, высотой 20–50 см (до 100 см), четырехгранный, по граням покрыт жесткими волосками, ветвящийся в верхней части. Листья супротивные, яйцевидные или продолговатые, длиной от 4 до 8,5 см и шириной 1–4 см. Нижние листья черешковые, малорассеченные или перисто-надрезные; верхние — сидячие, тройчатораздельные или перисто-лопастные с пильчатым краем на верхушках сегментов; самые верхние — надрезанно-городчатые или почти цельные.

Факт



Вербена лекарственная имеет обширный ареал, занимающий большую территорию в Европе, Азии, Северной и Южной Америке, Австралии. В России вербена — сравнительно редкое растение, обитающее в более южных (преимущественно степных и лесостепных) областях европейской части и на Кавказе. Растет в степи, на остепненных лугах, полянах, опушках, пустырях, в садах, на огородах, по обочинам дорог, на межах.

Цветки у вербены многочисленные, собраны в пазушные соцветия-колосья, которые в совокупности образуют верхушечные общие метельчатые соцветия. Чашечка зеленая, 5-лопастная. Венчик светло-лиловый или голубоватый, воронковидный, с несколько согнутой трубкой и 5-лопастным отгибом. К трубке венчика прикреплены 4 тычинки маленького размера, почти совсем лишенные нитей. Пестик с верхней 2-гнездной завязью и булавовидно утолщенным столбиком.

Цветет вербена лекарственная с июня до сентября. Соответственно и плоды созревают в разные сроки начиная с июля. Плод сухой, при созревании распадается на 4 орешкообразные части. Эти орешки бурые или коричневые, блестящие, продолговатолinéйные, длиной 1,8–2 мм и диаметром 0,5–0,7 мм.

Лекарственное значение

Вербену (траву посвящения) считают одним из самых могущественных и таинственных магических растений. Вот что говорит о ней Альберт Великий: «Вербена — седьмая трава Венеры. Корень ее, прикладываемый к шее, исцеляет золотуху, нарывы, раны и свинку, помогает также при остановке мочи, для чего из него нужно приготовить пластырь и прикладывать его к больному месту. Она превосходно действует при ссадинах в прямой кишке и геморрое. Если пить сок вербены с медом и теплой водой, то явится свободное и легкое дыхание. Вербена способствует выделению спермы и поэтому делает людей влюбленными. Даже более, если кто-либо носит ее на себе, то становится крепким и сильным в супружестве. Если ее положить в доме, на землю или в винограднике, то получишь хороший доход. Корень вербены хорош для лиц, занимающихся садоводством и разводящих виноград; а дети, которые его носят на себе, становятся хорошо воспитанными и охотно учатся. Вербена прекрасно очищает дома и удаляет злых духов и демонов».



Вербена лекарственная употребляется только в народной медицине и гомеопатии. Используют с лечебной целью надземную часть (траву), которую собирают во время цветения растения, связывают в пучки и подвешивают для сушки на воздухе, лучше всего на чердаке.

Действующими веществами в сырье являются разные химические соединения: эфирное масло, дубильные вещества, кремниевая кислота, горечи, слизь.

Благодаря дубильным веществам вербена оказывается полезной при легких **расстройствах желудка и кишечника**, при **поносе** и отсутствии **аппетита**. Отвар и настой из травы вербены пьют при **простуде, катарах верхних дыхательных путей**. Им полощут простуженное горло. Лекарства из травы вербены применяют также для лечения **ран**.

Гомеопатическое средство **Verbena** готовят из свежих цветущих растений вербены лекарственной. Его назначают при **бессоннице, нервных расстройствах, эпилепсии, камнях в почках и желчном пузыре**.

Одо из Мена о лечебных свойствах вербены писал следующее:

Раны во рту хорошо очищает
Сок подогретый вербены, коль он полосканием служит;
Свежий вербены отвар отличается действием тем же,
Он же гниенье любое еще изо рта изгоняет,
Если его подогрев, им полощут с журчанием в горле.

Рецепты народной медицины

Взять 15 г листьев на стакан кипятка, приготовить отвар. Принимать по 1 ст. ложке через час. Применять при **болезнях печени и селезенки, общей слабости, головных болях, золотухе, атеросклерозе, закупорке вен**.

Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка; настаивать в термосе. Применять при **ангине, стоматите** для полоскания рта.

Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка (суточная норма). Настаивать в термосе. В народной медицине настоем используют при **упадке сил, анемии, скудной менструации** у женщин астенического телосложения, **болезни печени, фурункулезе**. Оказывает хорошее целебное действие при **тромбофлебите и хронических язвах голени**. Применять как наружное средство при **незаживающих язвах, ранах и свищах**.

Сок свежих листьев вербены пить при **чесотке**.

Взять 30 г измельченной травы (все растение вместе с корнями) и залить 1 л кипятка. Настаивать 3 ч, процедить. Ванну (35–36 °С) принимать в течение 15–20 мин перед сном. Применять при **чесотке**.

Горицвет, или адонис

Ботаническая характеристика

Горицвет весенний, или адонис, — *Adonis vernalis* L. — многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с коротким толстым корневищем, от которого отходят несколько прямостоячих или восходящих стеблей высотой 5–20 см.

Стебли ветвятся и несут много листьев. Нижние листья с черешками, в общем очертании широкояйцевидные, пальчато-раздельные на нитевидные доли; верхние — сидячие, дваждыпальчатораздельные на такие же очень узкие доли.

Цветки крупные, 4–6 см в диаметре, расположены по одному на концах стеблей и ветвей. Чашечка из 5–8 зеленоватых чашелистиков, опушенных короткими волосками. Венчик из 10–20 ярко-желтых лепестков длиной 2,5–3,5 см. Тычинок и пестиков в каждом цветке много, они располагаются спирально на конусовидном цветоложе. Пестики с верхней завязью.

Цветет горицвет весенний в апреле-мае (иногда цветение затягивается до июня), одновременно с развитием листьев. Плоды созревают в июне-июле. Плод — яйцевидный многоорешек, состоящий из морщинистых орешков с короткими крючковатыми носиками.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем является надземная часть (травя) горицвета весеннего. Действующими веществами в ней являются сердечные гликозиды: цимарин, адонитоксин и другие, сумма их в сухой траве составляет до 0,15%. Кроме них, в траве содержатся флавоноиды, сапонины, фитостерин.

Факт



Ареал горицвета весеннего почти не выходит за пределы Европы, лишь изредка его можно встретить за Уральским хребтом. Большая часть ареала располагается в Восточной Европе. В нашей стране горицвет весенний встречается в степной и лесостепной полосе европейской части России, Урала и Западной Сибири. Произрастает горицвет весенний в степях, на опушках и полянах лиственных лесов, заходит под полог изреженных степных дубрав. В связи с распашкой целинных степей заросли этого растения сильно сократились, сохранились в основном на склонах балок и лесных опушках.

Горицвет весенний издавна применялся в народе для лечения **сердечных, почечных, нервных** и других **заболеваний**. В конце прошлого столетия он прошел всестороннюю клиническую проверку и занял прочное место в научной медицине России и других стран. Его препараты регулируют и стимулируют **работу сердца**, оказывая при этом выраженное **мочегонное действие**, вследствие чего они особенно эффективны при отеках. Их широко назначают при **сердечно-сосудистой недостаточности**, а также как **успокаивающие** и **противосудорожные средства**. В частности, вытяжки (экстракты) из травы горицвета — один из основных компонентов популярной **микстуры Бехтерева**, успокаивающей нервную систему. Гликозиды горицвета не очень стойки и не накапливаются в организме (в отличие от близких к ним по действию гликозидов наперстянки), поэтому показаны для лечения **хронической недостаточности кровообращения**, которое продолжается длительное время.

Кроме галеновых препаратов, из травы горицвета фармацевтическая промышленность выпускает лекарства, основанные на чистых гликозидах (чаще всего в смеси с другими биологически активными веществами).

Рецепты народной медицины

Пол-литровую бутылку наполнить мелко нарезанной травой и залить 56%-ной водкой. Настаивать в теплом темном месте 12 дней, ежедневно переворачивая и взбалтывая. Принимать по 8 капель 3 раза в день за час до еды при **нарушениях в работе сердца**. Средство можно принимать долго.

По болгарским источникам, это растение при **эпилепсии** принимают в сочетании с бромом и кодеином. Готовят из адониса и горячий настой, используя надземную часть растения: 6 г травы залить стаканом кипятка; настаивать, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Нагреть в кастрюле 1/4 л воды, как только она начнет закипать, огонь убавить, всыпать 4 г травы адониса. Кипятить на медленном огне не более 3 мин. Потом накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место на 20 мин, чтобы отвар настоялся; процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. **Сердцебиение** нормализуется после нескольких дней приема этого средства.

Взять 1–2 ч. ложки сухой измельченной травы на стакан кипятка, приготовить отвар. Принимать взрослым по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для детей двухлетнего возраста – по 5–6 капель; шестилетнего – по 15 капель; двенадцатилетнего – по 2 ч. ложки 5–6 раз в день. Применяют в народной медицине при **судорогах, кашле, коликах** как успокаивающее.

Взять 1–2 ч. ложки сухой измельченной травы на стакан кипятка, настоять. Взрослым принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Детям двухлетнего возраста по 5–6 капель, шестилетнего – по 15 капель, двенадцатилетнего – по 2 ч. ложки 5–6 раз в день. Применяется при **воспалении легких** и **туберкулезе легких**.

Душица

Ботаническая характеристика



Это интересно

Душица обыкновенная – хорошее медоносное растение. По подсчетам пчеловодов, с одного гектара плотных зарослей душицы пчелы собирают 100 кг меда.

Душица обыкновенная, или майоран многолетний, — *Origanum vulgare* L. — многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства губоцветных с длинным ползучим корневищем.

Растение железисто-опушенное, с сильным приятным запахом. Стебель прямостоячий, высотой от 20 до 80 см, красноватый, разветвленный в верхней части. Листья супротивные, с короткими черешками, сильно различаются по размерам — в верхней части побегов всегда более мелкие. Они яйцевидной или эллиптической формы, гладкие, цельнокрайные или с неясными мелкими зубчиками по краям, сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, с рассеянными мелкими железками, просвечивающимися в виде черных точек.

Цветки душицы — мелкие, неправильные, с заостренными темно-красными прицветниками, собраны в четырехгранные продолгова-



Факт

Произрастает душица в степи, на лугах, опушках, полянах, среди кустарников, на вырубках, по склонам оврагов, в остепненных дубравах. На Кавказе поднимается до субальпийского пояса. В Сибири растет в различных березовых лесах. Предпочитает серые лесные почвы и деградированные черноземы.

Лекарственное значение



Факт

Душица обыкновенная широко распространена в Северном полушарии: в Скандинавии, средней, Восточной и атлантической Европе, Средиземноморье, Малой Азии, Иране, Китае, Северной Америке. В нашей стране встречается практически во всех районах европейской части России (кроме Крайнего Севера), в южной Сибири, в южных районах Дальнего Востока.



Это интересно

Душица обыкновенная — известное пряное растение. В качестве пряности используют надземную часть (траву) душицы. Она содержит приятно пахнущее эфирное масло (до 1,2%), чему и обязано название растения, а также витамин С, дубильные вещества и горечи. Листья и молодые побеги в свежем или сушеном виде добавляют к салатам, супам, рыбным и овощным блюдам. Их используют при изготовлении колбас, мясных и овощных консервов. Верхушки цветущих побегов душицы заваривают вместо чая.

то-овальные колоски, образующие, в свою очередь, густые многоцветковые щитковидно-метельчатые соцветия. Чашечка цветков почти правильная, колокольчатая, коротковолосистая, также темно-красная. Венчик двугубый, лилово-розовый, бледно-пурпурный, реже беловатый, в 2–3 раза длиннее чашечки. Тычинок 4, две из них выдаются из зева венчика. Пестик с верхней 2-гнездной завязью.

Цветет душица с июля до осени. Плоды созревают начиная с августа. Цветки опыляются пчелами, мухами и другими насекомыми. Плод сухой, распадается на 4 орешка. Орешки яйцевидные, темно-бурые или коричневые, тупотрехгранные.

В медицине используют надземную часть (траву) душицы. Лекарства из душицы (чаще всего пользуются настоем) обладают успокаивающим действием на центральную нервную систему. Их употребляют при **гипертонии, повышенной возбудимости, бессоннице, головных болях.**

Препараты из душицы значительно повышают секрецию пищеварительных желез, бронхиальных и желудочно-кишечных желез, усиливают перистальтику кишечника. Их назначают для возбуждения **аппетита**, особенно при **пониженной секреции желудочного сока**, а также при **атонии кишечника.**

В народной медицине душица используется очень широко. Простейшие лекарственные формы — настой и отвар — назначают при самых разных **заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря, печени** и других внутренних органов. Лекарства оказываются действенными при **поносе, брожении в животе, вздутии желудка**, всевозможных **болях в области желудка, печени и желчного пузыря.**

Другое направление использования душицы — употребление лекарств из нее в качестве отхаркивающего и потогонного средства при **бронхитах** и других **болезнях дыхательной системы. Кашель, астму, коклюш** также лечат душицей. Душица входит в состав многих потогонных, ветрогонных и других желудочных сборов. Иногда ею пользуются как **мочегонным и глистогонным средством.**

В виде компрессов настой душицы считается целебным при **фурункулах** и **гнойниках**, а ванны с травой душицы принимают при **сыпях** и **золотухе.** Менее распространено употребление этого лекарственного растения для полоскания при воспалениях горла и десен, хотя это вполне оправданно, так как эфирное масло душицы обладает выраженным дезинфицирующим свойством.

Экстракт травы душицы — составная часть комплексного препарата **уролесан**, используемого при **заболеваниях мочевыводящей и желчной систем.**

Одо из Мена пишет:

Если во рту подержать, в нем от сока залекутся раны.



Внимание

Душица противопоказана при беременности.

Рецепты народной медицины

Приготовить настой: 2 ст. ложки измельченной травы на 2 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды. Применять при **астме, воспалении легких и заболеваниях бронхов** как сильное потогонное и отхаркивающее средство.

При **головной боли** и **насморке** рекомендуется нюхать сухие тертые листья и соцветия душицы обыкновенной.

Столовую ложку сухой травы залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день как средство от **головной боли**.

Одну чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день. Применять при **нервном возбуждении, простудном заболевании, бронхите, коклюше, кашле, удушье, туберкулезе легких, гастрите, атонии кишечника, заболевании печени и желчного пузыря**.

Горсть мелко нарезанной травы душицы залить 0,5 л прованского (оливкового) или подсолнечного масла, настаивать 8 ч, процедить и отжать. При **икоте** намазать этим маслом горло снаружи, вдыхать его испарения или принимать по 2–3 капли 3 раза в день.

Две чайные ложки травы душицы обыкновенной залить стаканом крутого кипятка. Приготовить настой. Процедить, охладить. Принимать 3–4 раза в день в подогретом виде за полчаса до еды при **истерии**.

Взять 10 г травы; залить 150 мл 70%-ного спирта; настаивать 7–10 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день. Средство оказывает успокаивающее действие на организм, его применяют в народной медицине для лечения **суставного ревматизма и подагры**.

Одну пригоршню травы на 3 л кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин или кипятить 10 мин. Процедить и вылить в ванну. Купать ребенка при **рахите, золотухе**.

Одну столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **простудах**, как успокаивающее средство при **судорожном и спастическом кашле**, при **острых и хронических бронхитах, коклюше**.

Спиртовую настойку душицы готовить из расчета 10 г травы на 150 мл 70%-ного этилового спирта. Настаивать 7–10 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день. Настойка душицы действует успокаивающе на центральную нервную систему. Применять в климактерический период при **неврологических жалобах**.

Желтушник раскидистый

Одну часть травы душицы залить 10 частями спирта или водки. Выдерживать в теплом месте 8–10 суток, изредка взбалтывая. Процедить через марлю. Пить по 30 капель 3 раза в день при **отсутствии менструации, редкой менструации**, регулярной, но скудной.

Желтушник раскидистый

Ботаническая характеристика

Желтушник раскидистый — *Erysimum diffusum* Ehrh. — двулетнее растение из семейства крестоцветных

В первый год жизни развивается у растения лишь розетка листьев, на второй год вырастает стебель с соцветиями. Каждое растение имеет один или несколько ветвистых стеблей высотой 30–60 см (до 90 см). Прикорневые листья продолговатые, край их пластинки зубчатый, хорошо выражен черешок. Стеблевые листья очередные, линейные, цельные, постепенно уменьшающиеся в размерах от основания стебля к верхушке, нижние с короткими черешками, верхние сидячие. Стебли, листья, цветоножки, чашечки и плоды густо опушены прижатыми волосками, отчего имеют сероватую окраску.

Цветки с короткими тонкими цветоножками, собраны на концах стеблей и ветвей в верхушечные соцветия-кисти. Ко времени начала цветения соцветия плотные, почти головчатые, а при плодоношении они сильно вытягиваются, достигая на отдельных растениях при созревании плодов 30 см. Чашечка серовато-зеленая, из 4 ланцетных чашелистиков. Венчик желтый или лимонно-желтый, вдвое длиннее чашечки, образован 4 лепестками длиной 12–14 мм. Тычинок 6, из них 2 короче остальных. Пестик с верхней 2-гнездной завязью, коротким столбиком и двулопастным рыльцем.

Цветет желтушник в мае-июне. Цветки опыляются насекомыми, в том числе медоносными пчелами. Плоды созревают в июне–августе. На одном растении развивается множество (до тысячи с лишним) стручков. Плод — длинный тонкий четырехгранный стручок длиной от 45 до 80 мм и толщиной чуть более 1 мм, беловатый от густого опушения. В каждом стручке развиваются от 28 до 44 мелких рыжевато-бурых семян. Размножается желтушник только семенами, которые обладают хорошей всхожестью и сохраняют ее не менее 4 лет.

Распространен желтушник раскидистый в умеренном поясе Евразии. В нашей стране он встречается в средней и южной полосе европейской части России и на юге Сибири. Растет в степи, на сухих лугах, среди степных кустарников, в сосняках, на опушках, полянах, насыпях железных и шоссейных дорог. Засухоустойчивое светолюбивое растение. Для получения лекарственного сырья

желтушник возделывается на небольших площадях в специализированных хозяйствах.

Лекарственное значение

Желтушник издавна используется в народной медицине. Еще в Древнем Риме со времен Плиния (I в. н.э.) желтушник был известен как хорошее **сердечное средство**.

В качестве лекарственного сырья используют надземную часть (траву) и зрелые высушенные семена желтушника. Скошенную в период цветения траву провяливают в небольших кучах в поле, затем досушивают в сушилках при температуре 40–60 °С. Высушенную траву хранят в сухом месте.

Во всех частях желтушника содержатся сердечные гликозиды: в цветках и семенах – до 6%, в листьях – до 1,5, в стеблях – до 0,7, в корнях – до 0,2%. Из травы и семян выделены кардиотонические гликозиды эризимин и эризимозид – производные строфантидина. В семенах, кроме того, содержится жирное масло (30–40%), в состав которого входят олеиновая (48,96%), эруковая (32,26%), пальмитиновая (11,69%), линолевая (4,48%) и линоленовая (2,61%) кислоты.

В медицине препараты желтушника применяются при **острой и хронической сердечной недостаточности с тяжелым нарушением кровообращения**. Основным действующим веществом в препаратах желтушника является гликозид эризимин, обладающий широким терапевтическим действием. Он увеличивает **силу** и урежает **ритм сердечных сокращений** и расширяет **периферические кровеносные сосуды; увеличивает отделение мочи**, снимая тем самым **отеки сердечного происхождения**; успокаивает **центральную нервную систему** и вызывает хороший **сон**. Таким же образом действует на сердце и новогаленовый препарат желтушника – **эризид**. Сок из свежей травы желтушника входит в состав популярного сердечного препарата **кардиовалена**, который применяется при **ревматических пороках сердца, кардиосклерозе, стенокардии, вегетативных неврозах**.

Рецепты народной медицины

Настой: взять 1 ч. ложку травы желтушника на 600 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **сердечной недостаточности, гипертонии, ревматических пороках сердца, стенокардии**.

Взять 10 г травы желтушника раскидистого (или сероватого) на 200 мл воды. Приготовить настой. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при **болезнях сердца**.



Внимание

Желтушник противопоказан при резких органических изменениях сердца и сосудов, остром миокарде, эндокардите, кардиосклерозе и сильном атеросклерозе.



Коровяк густоцветковый

Коровяк густоцветковый

Ботаническая характеристика



Факт

Коровяк густоцветковый — европейско-кавказское растение. В нашей стране он известен во многих областях средней полосы и южной части России, а также на Северном Кавказе. В черноземной полосе это довольно обычное растение, в Нечерноземье встречается значительно реже.

Произрастает коровяк в степях, на суходольных лугах, опушках, полянах, вырубках, в редких зарослях степных кустарников, на железнодорожных и шоссе-ных насыпях и откосах, пустырях, залежах, в песчаных карьерах, на пойменных песчано-галечниковых наносах. Поселяется коровяк преимущественно на солнечных местах, в том числе на каменистых склонах.

Коровяк густоцветковый, или скипетровидный, — Verbascum densiflorum Bertol. (Verbascum thapsiforme Schrad.) — крупное двулетнее растение из семейства норичниковых.

В первый год жизни образует лишь розетку густоопушенных жестких листьев. На второй год развивается крупный надземный прямостоячий побег высотой от 0,5 до 3 м. Стебель одиночный, толстый, жесткий, опушенный, неветвящийся, густо облиственный очередными нисбегающими листьями. Прикорневые и нижние стеблевые листья широкие, эллиптически-яйцевидные, сужены в короткий черешок; средние и верхние — меньше по размерам, яйцевидные, сидячие. Листовая пластинка с городчатым краем. Стебли, листья, цветоножки, чашечки цветков плотно войлочно-опушенные, поэтому растение серовато-зеленое.

Яркие желтые довольно крупные цветки коровяка густоцветкового располагаются на коротких цветоножках пучками по 2–8 и образуют длинное плотное соцветие-кисть на верхушке стебля. Цветки в соцветии расцветают неодновременно, а постепенно по несколько цветков в день. Чашечка серовато-зеленая, из 5 яйцевидных заостренных чашелистиков. Венчик с короткой трубкой и 5-лопастным отгибом диаметром от 3 до 4,5 см. Венчики распустившихся цветков очень быстро опадают. Тычинок 5, их нити желтые, а пыльники оранжевые; 3 тычинки с более короткими нитями, густо опушенными желтоватыми волосками, 2 — более длинные, с голыми нитями. Пестик с верхней 2-гнездной завязью, длинным столбиком и лопатчатым рыльцем.

Цветет коровяк с июня до августа-сентября. Плоды созревают в августе — октябре. Плод — округло-яйцевидная коробочка длиной до 9 мм, с многочисленными очень мелкими бурыми семенами.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем являются венчики цветков коровяка, имеющие товарное название «Цветы коровяка». В них содержится много сахаров (до 11%), в том числе до 3,5% глюкозы, слизи (до 2,5%), сапонины, кумарин, красящие вещества, каротин.

Благодаря наличию сапонинов и слизи венчики цветков коровяка обладают **отхаркивающим, смягчительным и обволакивающим свойством**. Лекарства из них (чаще всего настой) применяют при **заболеваниях легких и дыхательных путей**, сопровождающихся образованием мокроты, например при **туберкулезе, воспалении легких, бронхов, трахей, бронхиальной астме, воспалении гортани и глотки** и т. п. Особенно эффективны они при **катарах** верхних дыхательных путей. Слизь, входящая в состав коровяка, смягчает раздражение, а сапонины растворяют густую мокроту в бронхах и облегчают отхаркивание.

Реже лекарства из сырья коровяка назначают при воспалительных **заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки**. Настой из этого сырья применяют и как наружное (в виде компрессов и припарок) смягчительное, противовоспалительное и ранозаживляющее средство при **ожогах, нарывах, язвах, ранах**. Венчики цветков коровяка входят в состав некоторых «грудных чаев», а также сборов для полоскания рта и горла.

В народной медицине коровяк в основном применяют как средство от **кашля**, возникающего при **простуде**. Помимо этого коровяк используют для сидячих ванн, назначаемых при **геморрое** и зуде в области заднего прохода, а также от **поноса** и **ночного недержания мочи**. В Западной Европе известно так называемое «королевское масло», представляющее собой вытяжку из цветков коровяка в оливковом масле. Считается, что оно хорошо помогает при **боли в ухе, экземе в наружном слуховом проходе, хроническом воспалении среднего уха**.

Гомеопатическое средство из коровяка применяется при **невралгии тройничного нерва, ушных болях, осиплости, кашле, ночном недержании мочи**.

Рецепты народной медицины

Столовую ложку сухих или свежих цветков залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать не менее часа, процедить. Принимать слегка подогретым. Настой коровяка успокаивает **кашель**, восстанавливает проходимость бронхов.

Столовую ложку свежих цветков залить стаканом горячей кипяченой воды, выдержать на слабокипящей водяной бане 15 мин, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при **воспалительных заболеваниях дыхательных путей**. При **ларингитах** можно использовать и как полоскание.

Порошок из венчиков цветков коровяка скипетровидного эффективен при **трещинах на сосках** кормящей матери. Соски нужно предварительно смазывать соком моркови, затем присыпать порошком.

Мазь готовится из 5 частей семян и 10 частей сливочного масла. Применяется при **гнилостных ранах и язвах**.

Заварить цветки коровяка скипетровидного как чай и пить. **Геморроидальное кровотечение** остановится через 2–3 дня.

Для приготовления сиропа от **кашля** для детей: взять 7,5 г венчиков цветков коровяка скипетровидного, 7,5 г корня алтея лекарственного, заварить в 250 мл кипятка и кипятить в течение 15–20 мин. К процеженному через марлю отвару добавить 200 г сахара и кипятить, пока не получится густой сироп. Давать детям по 1 ч. ложке несколько раз в день.

Мордовник обыкновенный

Мордовник обыкновенный

Ботаническая характеристика

Мордовник обыкновенный, или крутай, – Echinops ritro L. – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с крепким стержневым корнем.

Стебель толстый, прямостоячий, высотой 30–80 см, беловойлочный, в верхней части обычно ветвистый. Листья очередные, продолговато-лопастные, длиной от 6 до 20 см и шириной около 4 см, перисто-раздельные на ланцетные сегменты, которые, в свою очередь, перисто рассечены, по краю шиповатые и колючезубчатые, сверху зеленые, снизу серые из-за войлочного опушения; нижние с черешками, остальные – сидячие, со стеблеобъемлющим основанием. И стебель, и листья, и обертки корзинок с железистым опушением.

Цветки трубчатые, с голубым или синим венчиком, расположены в одноцветковых корзинках длиной около 2 см, снабженных многочисленными щетинковидными листочками обертки. Нередко эти одноцветковые корзинки ошибочно принимают за отдельный цветок. Такому заблуждению в известной мере способствует то, что корзинки мордовника располагаются не одиночно или группами, а образуют крупное компактное шаровидное общее соцветие-головку диаметром от 2,5 до 5 см, которым заканчивается стебель и ветви. Соцветие голубое или синеватое за счет выступающих венчиков. В нем насчитываются до 200 цветков и соответственно корзинок.



Это интересно

Мордовник – ценный медонос. Он весьма декоративен и даже культивируется любителями необычных цветов. К сожалению, растение чрезвычайно колючее, что отпугивает от него и травоядных животных, и людей.

Строение цветка мордовника типично для большинства сложноцветных. Чашечка представлена хохолком из коротких щетинок, сохраняющимся при зрелых плодах. Венчик трубчатый с 5-лопастным отгибом, каждая лопасть отгиба глубоко рассечена на 2 половинки. Тычинок 5 с синими пыльниками, нити их прикреплены к трубке венчика. Пестик с нижней одногнездной завязью, опушенной длинными волосками, и почти до половины раздвоенным столбиком.

Цветет мордовник обыкновенный с июня до сентября. Плоды созревают в августе-сентябре. Опыляются цветки насекомыми, в том числе пчелами. Плод – продолговатая семянка длиной до 7–9 мм, густо опушенная волосками. При созревании плодов соцветия-головки рассыпаются на отдельные корзинки, содержащие по 1 плоду. Корзинки цепляются своими щетинистыми листочками обертки за шерсть животных и одежду людей и таким образом способствуют распространению мордовника.

При семенном размножении мордовника в первый год жизни растения развивается только розетка листьев. На второй год вырастает цветоносный побег. После обсеменения побеги отмирают, а из почек возобновления на корневой шейке образуются новые лис-

товые розетки, дающие начало новым особям. Таким образом, у мордовника осуществляется размножение как семенным, так и вегетативным путем.

Мордовник обыкновенный – растение европейско-западно-азиатское. В нашей стране он широко распространен в лесостепной и степной полосе европейской части России, Урала и Западной Сибири. Растет в степях, особенно на каменистом и щебнистом субстрате, на опушках, среди степных кустарников.

Близкими полезными свойствами обладают и другие виды мордовника, произрастающие в нашей стране: **мордовник шароголовый** (*Echinops sphaerocephalus* L.), отличающийся от мордовника обыкновенного большим размером, более крупными соцветиями-головками и бледно-голубыми или даже белыми цветками. В Сибири, особенно в Забайкалье в даурских степях, повсеместно встречается **мордовник широколистный** (*Echinops latifolius* Tausch).

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служат плоды мордовника. В дико-растущих зарослях соцветия-головки обрывают вручную поздней осенью при полной спелости плодов. Непременно нужно использовать крепкие перчатки, так как головки довольно колючие. Заготавливают плоды, освобождая их от оберток. Собранные соцветия сушат в сушилках или, рассыпав сырье на чистую подстилку, в сараях и других проветриваемых помещениях (место должно быть укрыто от ветра). Большие трудности вызывает выделение семян из корзинок. Вручную эту операцию провести трудно.

Плоды мордовника содержат алкалоиды, главным образом эхинопсин. В конце позапрошлого столетия он был выделен из плодов мордовника обыкновенного в количестве 0,5%. Физиологическое действие эхинопсина подобно стрихнину, который легко растворим в этиловом спирте, хлороформе, кипящей воде. Тот же алкалоид обнаружен и у других видов мордовника. Кроме алкалоидов в плодах обнаружены до 25% жирного масла.

Содержащийся в плодах эхинопсин повышает **рефлекторную возбудимость спинного мозга**, тонизирует **скелетную мускулатуру**, оказывает общее **тонизирующее действие**, ускоряет репаративные процессы в **периферической нервной системе**, обладает **кардиотоническим действием**; в малых дозах повышает, а в больших снижает **артериальное давление**.

В народной медицине плодами мордовника лечат **головные боли, эпилептические припадки, парезы, радикулиты, миопатию, полиомиелит**, последствия хронического **лучевого воздействия, инсульта**.

Наружно мордовник применяют при некоторых **заболеваниях кожи**.

Из семян мордовника в современной медицине получают препарат **эхинопсин**. Этот препарат действует тонизирующе на **нервно-мышеч-**

Мыльнянка лекарственная

ный аппарат. Его используют при **пониженном кровяном давлении, мышечной атрофии, периферических параличах, рассеянном склерозе, астенических состояниях, атрофии зрительного нерва.** У больных **пояснично-крестцовым радикулитом** с поражением перонеального нерва под влиянием эхинопсина функция нерва восстанавливалась в течение 3–4 недель. Эхинопсин назначается также для ликвидации последствий **лучевого поражения.**

Рецепты народной медицины

Настой: залить 2–3 ч. ложки семян стаканом кипятка. Настоять в теплом месте всю ночь. Утром процедить через несколько слоев марли с ватой. Стакан выпивать в течение суток, разделив на 3–4 приема. Применять при головных болях, после инсультов и при **пониженном кровяном давлении.**

Настойка: залить 2 ч. ложки семян 100 г чистого спирта. На 21 день процедить. Принимать по 20 капель 2 раза в день утром и вечером. При **радикулите** функция нерва восстанавливается через 3–4 недели. При более серьезных заболеваниях (**периферическом параличе, атрофии зрительного нерва**) продлить курс до 3–4 месяцев.



Внимание

Препараты из мордовника употребляют только по указанию врача.

Мыльнянка лекарственная

Ботаническая характеристика



Факт

Мыльнянка лекарственная растет в европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири. За пределами нашей страны мыльнянка встречается в средней и Восточной Европе, Средиземноморье, на Балканском полуострове и в Малой Азии.

Произрастает в степях, пойменных и сосновых лесах, на песчаных берегах, щебнистых и галечных откосах, среди кустарников. Культивируется как декоративное растение, нередко попадает одичавшей на местах заброшенных цветников.

Мыльнянка лекарственная — *Saponaria officinalis* L. — многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных с сильно-разветвленным корневищем толщиной в палец, красновато-коричневым снаружи, желтоватым внутри.

Мыльнянка — кустисто разрастающаяся трава, развивающая несколько прямостоячих ребристых стеблей высотой от 25 до 90 см, наверху ветвящийся. Листья супротивные, продолговатые или овальные, острые, темно-зеленые, с 3 жилками, шероховатым краем, на коротких черешках.

Цветки с короткими цветоножками, собраны в верхушечные щитковидно-метельчатые соцветия. Прицветники линейно-ланцетные. Цветки со слабым запахом, обоеполые, с двойным околоцветником. Чашечка цилиндрическая, крупная, длиной 15–18 мм и шириной 4–5 мм, с 5 неравными остроконечными зубцами. Венчик в 1,5 раза длиннее чашечки, из 5 лепестков. Лепестки чисто-белые или слегка розоватые, блестящие, продолговато-яйцевидные, наверху выемчатые (иногда цельные), при основании с двумя небольшими придатками. Тычинок 10. Пестик с верхней одногнездной завязью, 2 нитевидными столбиками и почти незаметными рыльцами.

Цветет мыльнянка с мая-июня до сентября. Плоды созревают в августе – октябре. Плод — продолговато-яйцевидная одногнездная коробочка, раскрывающаяся 4 отгибающимися наружу зубцами. Семена многочисленные, мелкие, почковидные, диаметром около 1,8 мм, почти черного цвета.

Лекарственное значение



Это интересно

Корневища и корни мыльнянки употребляли как заменитель мыла. Причем такую известность растение приобрело в весьма отдаленные времена. Вот откуда взялось такое характерное название этого растения.



Внимание

Мыльнянку издавна используют в медицине. Действующими веществами являются сапонины, содержание которых в подземных органах достигает 20%. Наличием сапонинов как раз и обеспечивается мыльный эффект. В надземной части (траве) обнаружены также флавоноиды.

Поскольку мыльнянка содержит сапонин, лекарства из нее пригодны для **разжижения** густой **бронхиальной слизи**. Их применяют при **кашле** и **болезнях бронхов**. Она имеет также легкое **моочегонное** и **слабительное действие**, поэтому иногда входит в состав так называемого кровоочищающего сбора.

Как и все содержащие сапонины снадобья, мыльнянку нужно использовать осторожно, так как она при передозировке может вызвать заметное раздражение желудка, кишечника или почек.

Ранее часто использовался отвар мыльнянки при **кожных заболеваниях** в виде компресса. Это вполне оправданно, так как подтверждено **фунгицидное (противогрибковое) действие** сапонинов мыльнянки.

Рецепты народной медицины

Измельченные растения залить холодной водой, настаивать 1 ч, кипятить 10 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать на ночь. Применять при **чешуйчатом лишае, подагре**. Курс лечения 12–14 ванн.

Корень мыльнянки растирают и пьют в вине при **твердом вздутии селезенки**.

Измельченный корень мыльнянки залить теплой водой в пропорции 3 ст. ложки корня на 250 мл воды и оставить на ночь в комнате. Утром отцедить корень и, обмакнув марлю в настой, сделать длительную примочку. Если примочка не вызовет дополнительного раздражения кожи, настой не смывать. Если будет покраснение (индивидуальная реакция), примочку смыть и повторять процедуру до полного исчезновения **лишаев**.

Корни мелко порезать и вымачивать в воде 5–6 ч (для удаления веществ, раздражающих кожу), несколько раз сливая пену, затем высушить. Взять 6 г сухих корней и залить 200 мл кипятка для приготовления отвара. Применять в виде примочек или мази при **чешуйчатом лишае**. Средство высокоэффективно.

Истереть корни в кашицу, залить небольшим количеством горячей кипяченой воды. Применяется в таджикской народной медицине для лечения **экземы, гнойных ран, рожистых воспалений**.

Панцерия шерстистая

Ботаническая характеристика

Панцерия шерстистая – *Panzeria lanata* L. Bunge – многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных с толстым стержневым корнем, нередко древеснеющим.

Стебли, листья с нижней стороны, черешки и чашечки цветков опушены беловатыми или серыми волосками. Стеблей обычно несколько. Они приподнимающиеся, высотой 15–40 см, четырехгранные, внутри полые, иногда ветвящиеся в самой верхней части. Листья супротивные, округлые, диаметром 3–5 см, с длинными черешками, почти до основания рассечены на клиновидные доли, которые, в свою очередь, надрезаны на треугольные дольки.

Цветки собраны в пазухах верхних более мелких листьев мутовками, которые образуют на верхушке стебля довольно длинное многоцветковое колосовидное соцветие. Цветки снабжены шиловидными прицветниками. Чашечка трубчато-колокольчатая, с 5 треугольными зубцами, заостренными на концах. Венчик светло-желтый, крупный, двугубый, верхняя губа шлемовидная, нижняя – трехлопастная, причем средняя лопасть вдвое шире боковых. Тычинок 4, пестик с верхней 4-раздельной завязью и длинным двулопастным столбиком.

Цветет панцерия шерстистая в июне–августе. Плоды созревают в августе–сентябре. Плод при созревании распадается на 4 коричневатых орешка длиной до 2 мм. До полного созревания и рассеивания орешки располагаются в сохранившейся чашечке.

Ареал панцерии шерстистой сравнительно небольшой. Она встречается в южной Сибири, а за пределами России – в Монголии, Китае, Казахстане. Растет на каменистых и щебнистых степных склонах, на осыпях, сухих галечниках.

Лекарственное значение

Лекарственным сырьем служит надземная часть (трава) панцерии шерстистой. Она содержит алкалоиды (0,03–0,06%), флавоноиды – гликозиды кемпферол, кверцетин, изорамнетин; органические (яблочную) и фенолкарбоновые (хлорогеновая, кофейная и др.) кислоты, дубильные и горькие вещества, аскорбиновую кислоту и эфирное масло (0,02%), растворимое в воде.

Собирают верхушки стеблей с листьями и цветками. Время сбора июнь–август. Используют в свежем и высушенном виде. Препараты панцерии не вызывают вредных последствий.

Панцерия шерстистая входила в русскую фармакопею I–III изданий. Она обладает **седативными, гипотензивными, диуретическими, обезболивающими** и **противоревматическими свойствами**. Используется и в тибетской медицине при **желудочно-кишечных заболеваниях, гепатите, интоксикациях**, а в гомеопатии как **кардиотоническое средство**.

Панцерия по своим свойствам близка к пустырнику. Фармакологические и клинические исследования показали, что лекарства из нее обладают выраженным **успокаивающим действием**, понижают **кровеное давление**, усиливают и урежают **сердечные сокращения**, расширяют **периферические кровеносные сосуды**. Лечебные препараты из травы панцерии рекомендованы для лечения **вегетативных** и **сердечно-сосудистых неврозов, атеросклероза, заболеваний сердечной мышцы, гипертонической болезни** и **легких форм базедовой болезни**, хотя существует немало других средств такого же свойства.

В народной медицине панцерия шерстистая применяется для лечения водянки, как **сердечное** и **седативное средство**, в качестве **болеутоляющего** при **ревматизме** и **гипертонии**.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя: 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 4–6 ч, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день при **сердечных болях, повышенном кровяном давлении** и как болеутоляющее при **ревматизме**.

Две чайные ложки травы панцерии настаивать 8 ч в 2 стаканах остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–4 раза в день при **водянке сердечного свойства**.

Две чайные ложки травы (свежей или высушенной) залить 1 стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 5 мин, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой для профилактики приступов **эпилепсии**.

Две чайные ложки сухой измельченной травы залить 50 мл водки, настаивать 7–10 дней, процедить. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день перед едой – для больных **эпилепсией**.

Пион уклоняющийся

Ботаническая характеристика

Факт

Распространен пион уклоняющийся в России на северо-востоке европейской части, на Урале, в южной Сибири. За пределами нашей страны он встречается в горах Казахстана, Средней Азии и Монголии. Растет в луговых степях, разреженных лесах, на опушках, полянах, в зарослях кустарников.

Пион уклоняющийся, или марьин корень, — *Paeonia apotata* L. — многолетнее травянистое растение из семейства пионовых с горизонтальным корневищем и веретенообразными утолщениями на корнях — корневыми клубнями.

У каждого растения обычно несколько стеблей. Стебли прямостоячие, толстые, высотой до 1 м, густооблиственные. Листья очередные, крупные, тройчаторассеченные на сегменты, которые, в свою очередь, глубокоперисторасчлененные, средние доли обычно трехлопастные, боковые доли ланцетные, с удлиненными концами, цельнокрайные, шириной до 2,5 см.

Цветки крупные, диаметром от 8 до 13 см, расположены поодиночке на верхушках стеблей. Чашечка из 5 кожистых чашелистиков. Венчик с 5 розовыми или пурпурно-розовыми лепестка-

Пион уклоняющийся

ми, на верхушке выщербленными. Тычинки многочисленные. Пестиков в каждом цветке 5, они с верхней завязью. Под завязями пестиков расположен нектарный диск.

Цветет пион уклоняющийся в конце мая-июне. Плоды созревают в июне-июле. Плоды — крупные горизонтально отклоняющиеся листовки с толстыми голыми или пушистыми стенками и несколькими крупными черными семенами.

Лекарственное значение

Медицинское использование имеет подземная часть пиона уклоняющегося, включающая корневища и корни. Они содержат гликозид салицин, следы алкалоидов, органические кислоты, дубильные вещества, смолы, минеральные соли. Обычно заготавливают корневые клубни. Их выкопку ведут летом после обсеменения растений. Желательно часть растений при заготовках оставлять нетронутыми в качестве маточников. Выкопанные корни и корневища отряхивают от почвы, разрезают на куски и сушат, раскладывая на чистую подстилку в проветриваемых помещениях и чердаках либо в сушилках.

Основное использование пиона в научной медицине России основано на седативных (успокаивающих) свойствах лекарств из его корней и корневищ. Спиртовая настойка из сырья пиона разрешена к применению при *повышенной нервной возбудимости, истерии, быстрой утомляемости, вегетативно-сосудистой дистонии, чувстве беспокойства и страха*. Она улучшает *сон* и общее самочувствие больных.

Другое направление использования корневых клубней пиона — приготовление из них лекарств для лечения различных *желудочно-кишечных заболеваний*, в том числе *гастритов, язвенной болезни желудка, поносов*. Клиническими наблюдениями установлено, что настой из корней пиона несколько повышает кислотность желудочного сока. Это нужно учитывать при пользовании лекарствами из пиона.

Одо из Мена в своей поэме «О свойствах трав» пишет:

Винный пиона отвар, если часто его принимают,
Принятый так, в пузыре укрошает жестокие боли.

.....
Корень пиона на шее детей, пораженных падучей,
Им помогает, как это Гален утверждает ученый.
Он повествует, что видел больного падучей ребенка,
Возрастом был он восьми или около лет, этот мальчик.
Корень пиона обычно носил, как лекарство, на шею
Средство повесив. Но корень однажды случайно сорвался —
Тотчас же мальчик упал, а когда привязали на место
Корень — он сразу поднялся. Гален досконально желая
Дело проверить, вторично сорвал его с шеи ребенка,
Вновь тот упал и воспрял, лишь на шею повесили корень;
Так с очевидностью сила подобной травы проявилась.

Рецепты народной медицины

Кожицу клубнекорня растолочь в порошок и принимать за 20–30 мин до еды. Дневная норма 3–4 ст. ложки. Применять при сильном **аллергическом насморке**. Детям норма снижается до 2 ст. ложек в день. Изнуряющий насморк проходит при регулярном приеме в течение 2–3 дней. Если ребенок не может принять порошок, нужно добавить в него варенье, сделать лепешки и в таком виде давать больному.

Применять 10%-ную спиртовую настойку корня как успокаивающее средство при **бессоннице** по 30–40 капель 3 раза в день. Курс лечения 30 дней.

Одну столовую ложку измельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать 30 мин в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10–15 мин до еды 3 раза в день. В народной медицине Сибири настоей применяют при лечении **рака матки** и **желудка, эрозиях**. Используют также как наружное средство для спринцеваний.

Одну чайную ложку измельченных корней залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10–15 мин до еды 3 раза в день. Это очень популярное растение в народной медицине Западной Сибири. Его применяют при **параличе, эпилепсии**. Восточная медицина, в частности тибетская, рекомендует марьин корень при **эпилепсии**, а также **истерии** и других **нервных заболеваниях**.

Прострел раскрытый

Ботаническая характеристика

Прострел раскрытый, или **сон-трава**, — *Pulsatilla patens* L. Mill. — многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с мощным вертикальным темно-коричневым корневищем.

Стебли прямостоячие, высотой от 7 до 45 см, густо опушены оттопыренными мягкими волосками. Основная часть листьев собрана в прикорневую розетку. Прикорневые листья появляются после цветения и отмирают осенью. Они имеют длинные черешки, их пластинки в очертании округло-сердцевидные, триждырасчеченные, в молодости опушенные, особенно снизу, позднее оголяющиеся.

На стебле прострела располагается лишь мутовка небольших листьев, совсем не похожих на прикорневые. Ее зовут покрывалом. Из ее центра выходит цветонос, несущий крупный цветок. Листочки покрывала почти прямостоячие, разделены на узколинейные доли, сильноволосистые. Цветки вначале цветения ширококолокольчатые, позднее становятся звездчато-раскрытыми. Околоцветник простой, венчиковидный, длиной до 4 см, состоит из

Солодка голая



Факт

Прострел раскрытый встречается на относительно небольшой территории Евразии: в средней и Восточной Европе, Западной Сибири, Казахстане. В нашей стране он растет в луговой степи, в разреженных сосновых лесах, на их опушках, полянах, сухих солнечных склонах в большинстве районов европейской части (кроме Нижнего Поволжья) и южной половины Западной Сибири. Прострел произрастает в разных экологических условиях. Он может расти как в умеренно влажных, так и в довольно сухих местах обитания. Встречается как на бедных, так и на богатых почвах. Не выносит затенения, предпочитает открытые солнечные участки.

Лекарственное значение

6 узкояйцевидных листочков сине-фиолетового цвета, снаружи волосистых. Тычинки и пестики в каждом цветке многочисленные. Завязь у пестиков верхняя.

Цветет прострел раскрытый ранней весной, в апреле-мае. Плоды созревают в мае-июне. Как видим, для этого растения характерны раннее зацветание и раннее отмирание генеративных органов, листья же вегетируют до поздней осени. Плоды — многочисленные орешки, продолговатые, густоволосистые, с длинной перисто-волосистой остью длиной до 5 см.

Прострел раскрытый размножается преимущественно семенами. Зрелые плоды способны сами себя закапывать в почву оригинальным способом. Этот процесс осуществляется с помощью ости, которая гигроскопична и из-за колебаний влажности воздуха закручивается и «ввинчивает» плод в почву.

Семена прострела могут прорасти сразу после созревания, но достаточно высокая всхожесть семян сохраняется в течение двух лет.

В научной медицине прострел не используют. А вот в народе он нашел весьма разностороннее применение как целебное растение. Всевозможные лекарственные средства, приготовленные из прострела раскрытого, используются для лечения **неврозов, невралгии, мигрени, бессонницы**.

Прострел раскрытый эффективен при функциональных **растройствах сердечной деятельности** (например, при аритмии). Очень широко применяется при **гнойничковых кожных заболеваниях**.

Рецепты народной медицины

Две чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить настой в течение дня. Это одно из популярных народных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы (**невралгии, неврастении, бессонницы, мигрени, спазмофилии**).

Две чайные ложки травы залить стаканом холодной воды; настаивать 12 ч; процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при **аритмии**.

Настой травы применять для обмывания гнойничков; порошком сухой травы присыпать пораженные участки при различных **кожных заболеваниях**.

Солодка голая, или лакрица

Солодка голая, или лакрица, — *Glycyrrhiza glabra* L. — многолетнее травянистое растение из семейства бобовых с хорошо раз-

Ботаническая характеристика

**Факт**

Солодка голая имеет довольно широкий ареал, охватывающий многие районы Евразии. В России она встречается на юге европейской части и Западной Сибири, а также на Северном Кавказе.

Растет солодка голая в степях и полупустынях, на солонцеватых лугах, в оврагах, по берегам оросительных каналов, но нигде в России не образует больших зарослей, поэтому производство различных лекарств из солодки базируется у нас на сырье, заготавливаемом в долине Амударьи в Туркмении. Однако для личных нужд возможны ограниченные заготовки сырья солодки и в пределах нашей страны.

Наряду с сырьем солодки голой, одинаково используется сырье двух других видов этого рода: *солодки уральской* (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch.), достаточно обычной в предгорьях и нижних поясах гор Сибири, и *солодки Коржинского* (*Glycyrrhiza korshinskyi* Grig.), изредка встречающейся в заволжских районах Нижнего Поволжья.

Лекарственное значение**Это интересно**

Благодаря сладкому вкусу густой экстракт из солодкового корня и переработанный порошок из него в фармацевтической практике нередко использовали как наполнители и для исправления вкуса при производстве различных пилюль, драже и таблеток, а сироп – для улучшения вкуса жидких микстур, что особенно важно при изготовлении лекарств для детей.

витой системой вертикальных и горизонтальных корневищ и отходящих от них корней, достигающих глубины 5 м и более.

Стебли крепкие, прямостоячие, высотой до 1 м, нередко ветвящиеся, с редкими точечными железками или железистыми шипиками. Листья очередные, сложные, непарноперистые, с черешками, состоят из 3–10 пар эллиптических, продолговатояйцевидных или широколанцетных листочков длиной 2–4 см и шириной 1–2,5 см, клейких с обеих сторон за счет многочисленных точечных железок (особенно обильных снизу) и смолистых выделений.

Цветки неправильные, длиной около 1 см, собраны в пазушные соцветия-кисти длиной 5–8 см. Чашечка зеленая 5-зубчатая. Венчик фиолетовый или бело-фиолетовый, типичного мотылькового строения. Тычинок 10, из которых 9 срослись нитями в трубку, а 1 свободная. Пестик с верхней завязью, согнутым столбиком и головчатым рыльцем.

Цветет солодка в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – прямой или слегка изогнутый кожистый боб длиной 2–3 см и шириной 4–6 мм, при созревании боб не раскрывается. Семена почковидные, зеленовато-серые или буроватые, блестящие.

Сырьем у солодки являются подземные органы – корневища с корнями, имеющие товарные названия «Корень солодки», «Солодковый корень», «Лакричный корень». Используется солодковый корень очень широко не только в медицине, но и в ряде отраслей промышленности, особенно в пищевой. Подземные части солодки снаружи коричневые, а на изломе желтые, они очень сладкие на вкус, что объясняется накоплением в них большого количества (до 23%) глицирризина, обладающего чрезвычайной сладостью. По химической природе глицирризин – калиевая и кальциевая соль глицирризиновой кислоты, являющейся тритерпеновым сапонином. Кроме глицирризина, в солодковом корне содержатся флавоноиды (ликвитрин, кверцетин, кемпферол и др.), аспарагин, аскорбиновая кислота, смолы, слизь, эфирное масло, дубильные и другие вещества.

Экстракт из корневищ и корней солодки используют для приготовления многих лекарств разного назначения. Традиционным использованием этого сырья всегда было производство

Солодка голая

отхаркивающих и *мягчительных средств*, назначаемых при *заболеваниях легких* и *дыхательных путей*. В российской медицине как отхаркивающее и противокашлевое лекарство популярен так называемый **грудной элексир** (его называют также лакричным элексиром), содержащий экстракт из солодкового корня и анисовое масло.

Другое важное направление использования лакричного корня — приготовление из его экстракта *противовоспалительных* и *спазмолитических* лекарств для лечения *гастритов*, *язвенной болезни желудка* и *двенадцатиперстной кишки* и других заболеваний пищеварительных органов. Сравнительно недавно наша фармацевтическая промышленность освоила выпуск таблеток **ликвиритон**, предназначенных для лечения перечисленных *заболеваний желудочно-кишечного тракта*. Действующим веществом в ликвиритоне является сумма флавоноидов из корневищ и корней солодки. Лекарства из лакричного корня (обычно галеновые формы: настойки, настои, отвары) используют также как *диуретические* и *слабительные средства*.

На основе аммонийной соли глицирризиновой кислоты из солодкового корня в нашей стране разработан оригинальный лечебный препарат **глицирам** для лечения *бронхиальной астмы*, *экзем* и *аллергических дерматитов* при *недостаточной функции коры надпочечников*. В последние годы довольно часто появляются сообщения о новых лечебных препаратах, сделанных из солодки или на основе веществ, выделенных из нее. Важно, что из солодки создаются принципиально новые для медицины лекарства с *кортикоподобной*, *эстрагенной*, *антиаллергической*, *антибиотической активностью*.

Рецепты народной медицины

Приготовить отвар из корней в соотношении 1:10. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при *малярии*.

При *простуде* обжарить корни солодки, измельчить их. Взять 2 ст. ложки корней, залить 300 мл кипятка. Через 20 мин выпить половину настоя, еще через полчаса — остальное. Вечером повторить лечение.

Если ребенка очень сильно мучает *кашель*, рекомендуют сосать солодку (лакричник).

Взять 1 ст. ложку измельченных корней, залить 500 мл воды и кипятить 10 мин. Остудить, процедить; принимать отвар по рюмке перед едой при *аденоме простаты*.

Авиценна рекомендовал при *болезни ногтей* смазывать их свежим соком солодки или натирать корнем этого растения.

Взять 15 г корня солодки и залить стаканом кипятка. Настоять. Применять в качестве примочек для лечения *экземы*.

Терн, или слива колючая

Ботаническая характеристика



Это интересно

Терн — один из «родителей» сливы домашней (другим «родителем» является алыча). Исключительная неприхотливость терна к внешним условиям, высокая зимостойкость и засухоустойчивость издавна привлекают к нему внимание селекционеров косточковых пород. Выведены сорта крупноплодного терна, которые разводят в некоторых районах Поволжья в качестве плодовой культуры. Широко используются и дикорастущие заросли этого растения.



Факт

Практическое использование имеют прежде всего плоды терна. Они содержат 7–8% сахаров, в составе которых преобладают левулеза и сахароза, 1,5–2,5% кислот (преобладает яблочная), около 1% пектина, более 1,5% дубильных веществ, витамин С, красное красящее вещество. В ядрах семян накапливаются до 37% жирного масла. Семена содержат и эфирное масло. Сахара и кислоты обеспечивают мякоти плодов кисло-сладкий вкус, а дубильные вещества делают их терпкими.

Терн (терновник), или слива колючая, — Prunus spinosa L. — очень колючий кустарник (это отражено в названии растения) из семейства розоцветных высотой 1,5–2 м, образующий густые заросли благодаря разрастанию с помощью корневых отпрысков.

Его надземные побеги сильно оттопыренно ветвятся. В редких случаях терн имеет вид небольшого деревца высотой до 3 м (иногда больше) с шаровидной кроной. Кора стволов темно-бурая, сероватая, слегка растрескивающаяся. Стволики молодых ветвей ребристые, желто-бурые или красноватые, бархатно-опушенные, позднее опушение исчезает, оси ветвей становятся голыми, блестящими. Укороченные побеги сероватые, заканчивающиеся колючкой.

Листья очередные, с короткими черешками. Листовые пластинки эллиптической формы, длиной 2–6 см и шириной 1–3 см, тупые на верхушке, с клиновидным основанием, по краю городчатые или пильчатые, с 4–5 парами жилок. Молодые листья с жесткими волосками, но вскоре волоски опадают, поэтому большую часть вегетационного сезона листья терна остаются голыми, темно-зелеными, матовыми, слегка кожистыми. Осенью листья приобретают бронзовую окраску.

Цветки диаметром 1–1,5 см, располагаются на коротких торчащих цветоножках поодиночке, реже парами. Чашечка зеленая, из 5 треугольных чашелистиков, по краям реснитчатых. Венчик из 5 белых удлинненно-яйцевидных лепестков длиной 5–8 мм. Тычинок в каждой цветке около 20. Пестик с верхней одногнездной завязью.

Терн, как правило, цветет ежегодно и очень обильно. Цветение проходит рано весной, в апреле–мае, до распускания листьев. В июле–августе кусты терна бывают сплошь усажены многочисленными плодами, не опадающими всю зиму, если их, естественно, не собрали люди или не съели животные. Плод — черно-синяя с сизым налетом шаровидная или удлинненно-шаровидная костянка диаметром 1–1,5 см. Ее мякоть зеленоватая, кисло-сладкая, очень терпкая. Косточка шаровидная или яйцевидная, длиной 6–12 мм и шириной 6–8 мм, слегка сплюснутая, заостренная на вершине, светло-коричневая, бугристо-морщинистая, не отделяющаяся от мякоти плода. Семена терна отличаются довольно высокой всхожестью — 70–80%, если их высевать немедленно после сбора.

Лекарственное значение

Плоды терна используют в медицине как вяжущие и закрепляющие средства при **расстройстве кишечника**. Эссенцию из только что распустившихся цветков применяют в гомеопатии. Сок из плодов и кору в народной медицине употребляют как **слабительные средства**.

Факт



Листья терна, содержащие до 200 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), иногда заваривают вместо чая. Сок из плодов и кору раньше использовали для окраски тканей в красный цвет. Древесина терна коричнево-красная, прочная, твердая, используется на трости, мелкие токарные и столярные изделия. Большое значение терн имеет как почвозащитное, снегонакопительное и медоносное растение, дающее приют степным зверям и птицам, а пчелам и другим насекомым нектар и пыльцу.

Факт



Ареал терна занимает почти всю Западную и Центральную Европу, значительную часть территории Восточной Европы, Кавказ, Малую Азию, отдельные «островки» этого кустарника известны в Иране, Казахстане и некоторых других азиатских регионах. В России терн встречается по всей степной и лесостепной полосе европейской части, а также на юге лесной зоны. Северная граница распространения терна в нашей стране проходит через Псковскую, Смоленскую, Московскую, Владимирскую области, южную часть Татарии. Растет терн обычно густыми зарослями, образуя куртины в лесостепи и степи. Он нередок на опушках и полянах степных дубрав, в оврагах, речных долинах. В горах Кавказа поднимается до 1200–1600 м над уровнем моря. Терн светолюбив, засухоустойчив, холодоустоек.

Ботаническая характеристика

Цветки терна входят в состав лекарственных сборов, из которых делают лечебные средства против **подагры** и **артрита**. Плоды терна полезны больным **сахарным диабетом**, так как они оказывают легкое сахаропонижающее действие.

Терн используется также для улучшения обмена веществ, при **гнойничковых заболеваниях кожи, белях, рожистом воспалении**.

Рецепты народной медицины

Две столовые ложки цветков и листьев заварить стаканом кипятка. Пить как чай, можно с медом, при **запорах**.

Корни, кора или молодая древесина сливы колючей, заваренные как чай, употреблять при **повышенной температуре** как жаропонижающее средство.

Две чайные ложки цветков на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настаивать 8 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Детям – по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Или: 50 г цветков на 1 л кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Пить как чай в течение дня. Детям – по 100 мл несколько раз в день. Применяется как средство, регулирующее обмен веществ при **кожных заболеваниях**.

Одну чайную ложку корней и коры на стакан кипятка; кипятить 15 мин; долить стакан воды. Применять для спринцевания при **белях**.

Верхний слой коры рекомендуется использовать при **рожиستم воспалении** в свежем виде или в виде отвара как примочку (1 ч. ложку сырья залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин, развести стаканом воды).

Взять 25 г цветков и залить 200 мл кипятка. Пить как чай при **фурункулезе** и других **гнойничковых заболеваниях кожи**.

Настой цветков: 25 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать как чай. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день до еды для **улучшения обмена веществ**.

Тимьян

Тимьян ползучий, или чабрец, – *Thymus serpyllum* L. – полукустарничек из семейства губоцветных, образующий дерновинки с ползучими побегами, от которых отходят прямостоячие или поднимающиеся цветonoсные побеги высотой от 2 до 15 см.

Стебли их четырехгранные, густоопушенные. Листья супротивные, с черешками, линейные или эллиптические, длиной 6–10 мм и шириной 1,5–3 мм, тонкие, мягкие, со слабо заметными жилками.

Цветки неправильные, мелкие, собраны на концах побегов в пазушные полумутовки, которые в совокупности образуют верхушечные

**Это интересно**

Чабрец – приятно пахнущее растение. Используется как суррогат чая. Хороший медонос.

головчатые соцветия. Чашечка и венчик двугубые. Чашечка светло-зеленая, с 5 острыми зубцами, снаружи опушенная, внутри имеет волосистое кольцо. Венчик яркий, розово-фиолетовый, редко белый, длиной 5–8 мм. Тычинок 4, две из них короче других. В некоторых цветках тычинки с недоразвитыми пыльниками. Такие цветки функционируют как женские. Пестик с верхней 4-раздельной завязью и длинным двураздельным столбиком.

Цветет чабрец с мая до сентября. Соответственно и плоды поспевают в разное время, начиная с июня. Плод сухой, при созревании распадается на 4 темно-бурых орешка, до высыпания располагающихся в остающейся при плодах чашечке.

Род тимьян насчитывает несколько сотен видов. Все они в той или иной степени целебны и используются в народной медицине. В России наибольшей известностью пользуется описанный выше *тимьян ползучий*, а также другой дикорастущий вид — *тимьян Маршалла* и культивируемый *тимьян обыкновенный*, или *богородская трава*.

Лекарственное значение

Чабрец широко используется в народной медицине. Применяют чаще всего всю надземную массу цветущего растения (траву). Лекарства из нее назначают при самых различных недугах. Способы использования лекарственного сырья также весьма разнообразны.

Особо эффективно считается принимать чабрецовые ванны. Это хорошее средство предотвращения развития *простуды*. Во время приема ванны с чабрецом из него высвобождается эфирное масло, которое впитывается кожей через поры. Одновременно целебные пары проникают в верхние дыхательные пути и носоглотку к воспаленным слизистым оболочкам и проявляют там свое противомикробное действие. Таким образом можно облегчить и *острый насморк*. При *кашле* и *бронхите* ванна способствует отделению слизи и снятию спазмов, так как биологически активные вещества попадают в организм не через пищеварительный тракт, а впитываются всей поверхностью тела.

В медицине используют надземную часть (траву) тимьяна обыкновенного и эфирное масло из нее. Главная составная часть эфирного масла этого растения — тимол. Он широко применяется как дезинфицирующее и антисептическое средство. Экстракт из травы тимьяна входит в состав препарата *пертуссин*, употребляемого как противокашлевое средство при *воспалительных заболеваниях дыхательных путей* (при изготовлении пертуссина вместо сырья тимьяна обыкновенного иногда используют траву тимьяна ползучего).

Из свежих цветущих растений тимьяна обыкновенного готовят исходную настойку гомеопатического препарата *Thymus vulgaris*. Применяют его при *болезнях желудка* и *кашле*.

Факт

Тимьян ползучий – европейско-сибирский вид. В России он встречается во многих областях европейской части как в черноземной полосе, так и в Нечерноземье, а также в Западной Сибири и Забайкалье. Растет в степях, на песках, каменистых склонах, в сосняках, на их опушках, полянах.

⚠ Внимание

Применение отвара чабреца противопоказано при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном состоянии, болезни печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, непереносимости растения.

Рецепты народной медицины

Приготовить ванну: 2 стакана сухой травы чабреца заливают 2 л кипятка, настаивают в закрытой посуде 10 мин, потом выливают в ванну. Принимать ванну при легкой простуде, кашле, бронхите.

Взять 15 г травы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. В больших дозах в сочетании с алкоголем чабрец вызывает тошнотно-рвотную реакцию, что позволяет успешно применять его в виде 7,5%-ного отвара внутрь для лечения больных хроническим алкоголизмом.

Заварить 1–2 ст. ложки травы стаканом кипятка. Настоем полоскать горло при ангине.

Залить 15 г сухой измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при артрите. Этот же настой можно применять наружно.

Одну-две столовые ложки травы на стакан кипятка. Крепким настоем промывать глаза при воспалении век.

Одну столовую ложку листьев и цветков на 250 мл кипятка. Принимать в горячем виде при головной боли.

Приготовить настой: 1–2 ст. ложки травы на стакан кипятка. Применять в виде полосканий при зубной боли, воспалении десен и изъязвлении слизистой оболочки полости рта.

Взять 10 г травы на 100 мл спирта, настоять. Принимать по 15 капель 3 раза в день. Применять как успокаивающее средство при невралгии, судороге, спазме желудка.

Взять 15 г травы на 200 мл кипятка. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день; наружно прикладывать теплые жмыхи на больное место. Применяется как болеутоляющее средство при радикулитах и невритах.

Настойку на водке (в соотношении 1:3) применяют для растирания больных мест на ночь при радикулитах и различных поражениях суставов.

Приготовить мазь. Одна часть порошка на 5 частей основы; или 1 часть настойки (10 г травы на 100 мл спирта) на 4 части основы или 1 часть сгущенного отвара (15 г травы на стакан кипятка, уварить до половины) на 4 части основы. Применять при остром ревматизме. Можно также применять примочки из отвара.

Взять 15 г травы на 200 мл кипятка, отварить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применять как потогонное, мочегонное, противосудорожное и успокаивающее средство при коклюше, невралгии, судорогах, спазмах желудка.

Шлемник байкальский

Ботаническая характеристика

Шлемник байкальский – *Scutellaria baicalensis* Georgi – многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных с вертикальным корнем длиной до 50 см, переходящим наверху в короткое многоглавое корневище.

Стеблей обычно несколько, они прямостоячие или приподнимающиеся, высотой от 20 до 50 см, четырехгранные, ветвистые, слегка опушенные. Листья супротивные, узколанцетные, слегка кожистые, длиной до 4 см и шириной от 1,5 до 13 мм, по краю реснитчатые, с короткими черешками или сидячие. Снизу на листовых пластинках хорошо видны железки в виде точек.

Цветки шлемника расположены поодиночке в пазухах мелких верхних листьев, образуя одностороннее соцветие-кисть. Цветки неправильные – и чашечка, и венчик двугубые. Чашечка маленькая, колокольчатой формы с 3 острыми зубцами. На верхней губе чашечки выражен поперечный вырост. Венчик синий, длиной до 2,5 см, с длинной трубкой, которая коленчато изогнута при выходе из чашечки. Тычинок 4, из них две короче других. Пестик с верхней 4-гнездной завязью и длинным расщепленным столбиком.

Цветет шлемник байкальский в июне–августе. Плоды созревают в августе–октябре. Плод сухой, при созревании распадается на 4 мелких округлых черных орешка, покрытых мелкими шипиками.

Шлемник байкальский – восточноазиатское растение. В нашей стране он распространен в Забайкалье, Приамурье и Приморье. Растет по склонам сопок, на щебнистых и каменистых, реже на песчаных местах.

Лекарственное значение

В качестве лекарственного сырья используют корни и корневища шлемника байкальского. В них содержатся до 4,5% флавоноидов (байкалина, вогинина), гликозид скутелларин, стероидные сапонины, эфирное масло, смолы, дубильные вещества пирокатехиновой группы (до 2,5%). В листьях и стеблях содержатся 8,4–10,3% скутелларина.

Заготовку корней и корневищ ведут осенью после обсеменения растений. К этому времени в подземных органах накапливается максимальное количество флавоноидов.

Сырье выкапывают, тщательно отряхивают от почвы, крупные корни и корневища разрезают на куски. Сушат сырье на чердаках, в сараях и других проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем на плотной подстилке. Заготовку сырья на одних и тех же участках можно проводить не чаще одного раза в 8–10 лет.

Шлемник байкальский

Корни и корневища шлемника байкальского обладают способностью снижать **кровеное давление**, оказывают **сосудорасширяющее действие** при повышенном тоне сосудов, и успокаивающе действуют на **нервную систему**.

В народной медицине Востока шлемник байкальский применяется как **общеукрепляющее, успокаивающее, жаропонижающее, смягчающее, отхаркивающее** и **противоглистное средство**. В монгольской народной медицине шлемник считают стимулятором. В китайской медицине корень входит в состав мази для заживления **ран**, в тибетской медицине является составной частью сборов для лечения **печени**. Они также разрешены к использованию в некоторых странах Западной Европы в качестве **желчегонного, кровоостанавливающего средства**, а также как **горечь** и **детоксикант**.

Настойку из корней используют для лечения **гипертонической болезни I и II стадии**, при **повышенной нервной возбудимости, неврастении, неврозах сердца, бессоннице**. По силе успокаивающего воздействия на организм настойка корней шлемника превосходит обычно используемую в таких случаях настойку валерианы. При приеме настойки уменьшаются **головные боли**, шум в голове, улучшаются сон и общее самочувствие, повышается **работоспособность**. Она устраняет **спазмы гладкой мускулатуры кишечника**, обладает **противосудорожными свойствами**. Назначают ее и при **токсикозах беременных**.

Шлемник используют также при **функциональных расстройствах центральной нервной системы, эпилепсии, заболеваниях сердца (ревмокардите, миокардите)**, как жаропонижающее, успокаивающее кашель средство при **пневмонии, бронхите, коклюше**.

Рецепты народной медицины

Настойку из корней готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. Пьют ее по 20–30 капель 2–3 раза в день. Хранят в защищенном от света месте. Применяют при **неврастении, повышенной возбудимости, неврозах сердца**.

Взять 25 г корневищ на 100 мл спирта. Принимать по 25 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Применять для лечения **миокардита** (воспаление сердечной мышцы), при **частых сердцебиениях**.

Настойка: 50 г корней шлемника на 500 мл водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить, принимать по 15–30 капель 3 раза в день при **бессоннице** и для повышения **работоспособности**.

Смешать: корень шлемника – 3 ст. ложки, цвет бессмертника – 3 ст. ложки, трава володушки – 3 ст. ложки, трава полыни – 1 ст. ложка, корень барбариса – 2 ст. ложки, лист шалфея – 4 ст. ложки, лист малины –

5 ст. ложек, плоды шиповника – 5 ст. ложек; 2 ст. ложки сбора залить 0,8 л кипятка, кипятить на медленном огне 10 мин, настоять 3 ч, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 4–5 раз в день при **лихорадке, отравлении, гепатите**.

Эфедра, или Кузьмичева трава

Ботаническая характеристика

Эфедра двухколосковая, или обыкновенная, или хвойник двухколосковый, или Кузьмичева трава, – Ephedra distachya L. – кустарничек из семейства эфедровых с ползучим корневищем и надземными побегами высотой до 20 см, сильно-ветвистыми.

Стебли членистые, по внешнему виду напоминают хвощ, состоят из междоузлий длиной до 3 см, чередующихся с узлами, на которых расположены мутовки редуцированных листьев, имеющих вид буроватых пленчатых чешуй. Летом из пазух листьев в узлах стволов вырастают мутовки молодых ветвей, таких же членистых, как ствол, на котором они выросли. Листья лишены хлорофилла.

Эфедра относится к голосеменным растениям, у которых нет настоящих цветков. Мужские генеративные органы представлены одиночными овальными колосками с 8 пыльниками, сидящими в узлах ветвей. «Пылят» они, то есть рассеивают пыльцу в июне. Женские генеративные органы – это семяпочки, размещенные пучками в пазухах листьев, окруженные прицветниками, спаянными между собой. После оплодотворения из семяпочек развиваются семена, а зеленые прицветники разрастаются, становятся сочными и окрашенными в красный или красно-оранжевый цвет. Получается образование, состоящее из одного-двух семян и окружающих их мясистых прицветников. Ботаники называют такое образование шишкоягодой, а в просторечье его зовут плодом. По внешнему виду, размерам и цвету шишкоягоды эфедры напоминают многокостянки малины (каждый из 3–4 прицветников отдаленно похож на отдельную крупную костянку), поэтому в европейской части России это растение часто зовут степной малиной. Семена созревают в июле–августе.

Ареал эфедры двухколосковой занимает степную зону европейской части России и Европы, Северный Кавказ, Южный Урал, юг Западной Сибири, степной Казахстан. Растет Кузьмичева трава в степях, полупустынях, на щебнистых степных склонах, выходах коренных пород в степи. Местами образует довольно обширные заросли.

Шишкоягоды эфедры степные жители издавна употребляли в пищу. Не зря их прозвали степной малиной, они и по вкусу – настоящее сладкое лакомство, правда, совсем не похожее на плоды малины. Их едят свежими, из них варят варенье, джем, компот, делают

Это интересно

Проповедником эфедры как лекарственного растения был бузулукский крестьянин Федер Муховиков, прославившийся в прошлом веке успехами в лечении растениями многих недугов. По его имени эфедра двухколосковая обрела название «Кузьмичева трава», под которым фигурирует во многих печатных изданиях.

Эфедрра

хмельные напитки. Это также излюбленная пища степных куро-паток и многих других птиц.

Лекарственное значение

В качестве лекарственного сырья используются зеленые веточки в период цветения или плодоношения. Сырье заготавливают ранней весной и в летне-осенний период. Собирают верхушечные части веточек.

В зеленых веточках содержатся алкалоиды эфедрин и d-псевдоэфедрин (их общее количество составляет 0,25–1,7%, в том числе эфедрина до 65%); во всех органах растения найдены дубильные вещества, пирокатехин, флобафен; в шишкоягодах – аскорбиновая кислота (до 160 мг%).

Отваром побегов эфедрры в народе лечат *ревматизм, радикулит*, различные *боли в суставах*. Помогает такой отвар и при *болезнях желудка, кишечника, дыхательных путей*. Листья эфедрры входят в состав противоастматических сборов и настоев.

В Болгарии надземная часть эфедрры находит применение при пониженном *артериальном давлении, бронхиальной астме, сенной лихорадке, крапивнице* и др.

В китайской медицине применяется эфедрра китайская как средство против *кашля*, при *коклюше, бронхиальной астме и туберкулезе легких*, а также в качестве *потогонного, мочегонного, жаропонижающего, уменьшающего отделение мокроты* средства. Препараты деревянистых веток и стволов растения обладают способностью задерживать *потоотделение*.

В народной медицине Средней Азии отвар травы назначается при *остром ревматизме, подагре*. Трава используется для приготовления горьких настоев.

В медицине эфедрра используется для получения препаратов *эфедрина гидрохлорид* и *д-эфедрина*, применяемых при *бронхиальной астме, сенной лихорадке, крапивнице, гипотонии, хронических бронхитах, эмфиземе легких*. Эфедрина гидрохлорид и д-эфедрина входит в состав комплексных препаратов *теофедрин, эскодол, солутан*, расширяющих *просвет бронхов* и используемых также как *противоастматические средства*.

Эфедрин оказывает *возбуждающее действие* на центральную нервную систему, повышает *артериальное давление*, несколько повышает *содержание сахара в крови*. В отличие от адреналина эфедрин обладает более стойким действием. Его назначают при *гипотонии, спинномозговой анестезии*. Эфедрин – антагонист наркотиков и употребляется *при отравлении препаратами группы опия, скополамином*.

Наружно эфедрин используют как кровоостанавливающее при *носовых кровотечениях* и как сосудосуживающее при *ринитах, фарингитах* и т. п.

Рецепты народной медицины

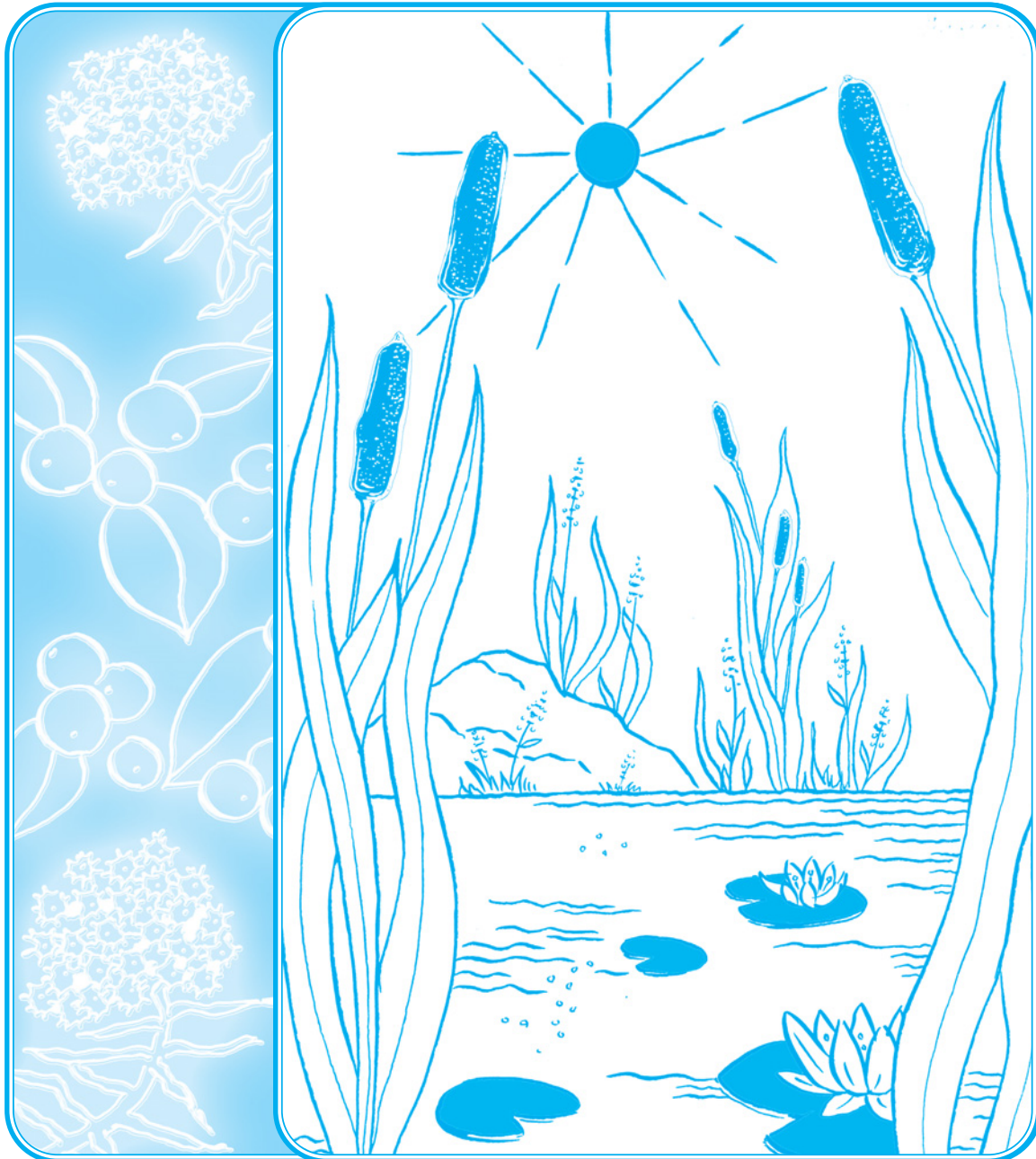
Настой: взять 1 ст. ложку сухой травы эфедры, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке утром и вечером перед едой при **ревматизме, подагре**.

Взять 15–22 г травы эфедры на 2–3 стакана воды, уварить до половины. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев подряд при **ревматизме, суставных болях**.

Смешать: траву эфедры – 40 г, траву ромашки аптечной – 200 г, почки березовые – 60 г, траву багульника – 200 г. Взять 2 ст. ложки смеси, заварить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 5 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана в теплом виде 3 раза в день при **бронхиальной астме, хронических бронхитах, простудном кашле**.

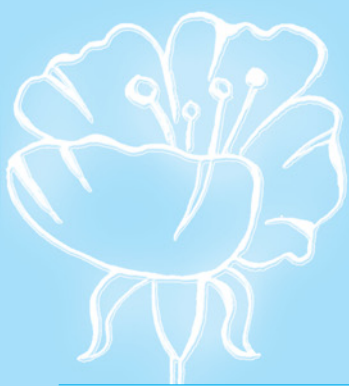


Часть 13



Болотные лекарственные растения

Часть 13 «Болотные растения» рассказывает о таких растениях, которые можно встретить не просто в лесах и тундровых зонах Северного полушария, но обязательно там, где сыро и болотисто, где воды застойные, а почвы бедные, где зима длинная и суровая, а снега порой бывает недостаточно — ветер сдувает. Но даже в таких плохо приспособленных для жизни местах растут настоящие чудо-растения, разве что росточком большинство из них не вышло. Но, как говорится, мал, да удал. Дорогого стоят такие кладовые витаминов, как клюква, морошка, голубика, — без них жителям этих суровых мест пришлось бы не слишком сладко. Ведь каждый малыш в наше время знает, что без витаминов будешь сам заморышем. А краса наших болот, а заодно и арктической тундры — багульник, близкий родственник шикарных рододендронов, он ведь не только красив весной, но и лечит сто болезней. И еще болиголов — одно из самых ядовитых растений российской флоры, а заодно и ценнейшее лекарственное растение, он и боль утоляет, и воспаления снимает, и защитные силы организма укрепляет.



Багульник

Ботаническая характеристика

Багульник болотный — *Ledum palustre* L. — вечнозеленый сильно пахучий кустарник семейства вересковых высотой от 15 до 125 см.

Кора стволов темно-серая. Молодые ветви покрыты войлоком, напоминающим по цвету ржавчину. Листья очередные, линейные, длиной от 1 до 5 см и шириной от 1 до 12 мм, кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, с мелкими желтоватыми железками, снизу покрыты густым ржаво-бурым войлоком, края листовой пластинки цельные, немного завернутые, черешки короткие — длиной 1–3 мм.

Цветки собраны в многоцветковые щитковидные соцветия, расположенные на верхушках стеблей и ветвей. Цветоножки тонкие, густо покрыты ржаво-бурым пушком и железками. Чашечка зеленая, маленькая, с закругленными чашелистиками. Венчик белый, лепестки несросшиеся, длиной 4–8 мм. Тычинок в каждой цветке 10, они выдаются из венчика. Пестик с верхней 5-гнездной завязью, нитевидным столбиком и 5-лопастным рыльцем.

Цветет багульник в мае-июне. Первыми в соцветиях распускаются краевые цветки (более крупные по размерам, чем срединные). Продолжительность цветения — около трех недель. Массовое цветение в некоторых районах происходит не ежегодно, а с интервалами от одного года до 4 лет. Нередко наблюдается вторичное цветение в конце августа — начале сентября. Плоды созревают в июле-августе. Плод — овальная 5-гнездная коробочка длиной 3–8 мм. Она серая, густоопушенная, железистая. Семена веретенovidные. Хорошо размножается семенами, но основной путь размножения — укоренение надземных побегов и последующее их обособление. Живет каждый куст багульника 40–50 лет.

Факт

Багульник болотный растет в лесной и тундровой зонах, а также в лесном и субальпийском поясах гор Северного полушария: в Северной, Центральной и Восточной Европе, Сибири, Монголии, на Дальнем Востоке России, в Китае, Японии, Северной Америке. В нашей стране багульник распространен повсюду, где есть заболоченные леса.

Лекарственное значение

Нередко образует заросли. Багульник приспособлен к жизни на бедных, неплодородных сильно увлажненных, слабоаэрируемых почвах. Может расти и в относительной тени, и на открытых участках, холодостоек, но побеги, не засыпанные снегом, легко погибают, поэтому там, где снеговой покров бывает неглубоким, багульник вырастает низкорослым.

Багульник широко применяют в качестве лечебного растения как в научной, так и в народной медицине. Лекарственным сырьем служат молодые облиственные побеги текущего года, которые заготавливают в августе-сентябре, во время созревания плодов.

Все надземные органы багульника богаты эфирным маслом, которое и определяет сильный запах растения. Оно обладает сильным **бактерицидным действием**, в том числе губительным для ста-



Это интересно

В Восточной Сибири багульником неправильно зовут дикорастущий рододендрон, преимущественно рододендрон даурский. Об этом розовоцветковом «багульнике» пишут поэты, поется в песнях. Однако этот красивоцветущий кустарник к настоящему багульнику, о котором сейчас идет речь, прямого отношения не имеет, хотя и относится тоже к семейству вересковых.

филококков, дизентерийной палочки и других патогенных микроорганизмов.

Из ветвей багульника производят противокашлевый препарат **ледин**, но для его производства пригодны лишь популяции, обитающие в северных районах Европейской России, тогда как сибирские и дальневосточные популяции содержат незначительное количество ледола — вещества, расширяющего сосуды и усиливающего секрецию бронхов.

В народной медицине настоей и отвар багульника применяют как эффективное **отхаркивающее средство** при **кашле, респираторных заболеваниях, острых и хронических бронхитах, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе легких.**

Рецепты народной медицины

Настой из листиков и ветвей багульника применяют как **отхаркивающее средство** при **острых и хронических бронхитах и туберкулезе легких.** Его назначают также при **спастических энтероколитах.** Обычно пользуются настоем из расчета 10 г сырья на стакан воды. Пьют его по столовой ложке 3 раза в день.

При **заболеваниях дыхательных путей** применяют настои и отвары.

Настой: 1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка; настаивать 1 ч. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

По другому рецепту: 1 ч. ложку сухих листьев залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день.

Отвар: 1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Для лечения **острой формы насморка** воспользуйтесь масляным настоем. На 100 мл подсолнечного или оливкового масла взять 1 ст. ложку (с верхом) измельченного багульника. Настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедить, отжать. В первый раз закапать по 2–3 капли в каждую ноздрю. Затем закапывать по 1 капле 3–4 раза в день. Продолжительность лечения не более недели.

При лечении **аллергических высыпаний на коже:** влить 1 л настоя (или отвара) багульника в приготовленную воду для ванны.

При **артритах, суставных болях** рекомендуется настой: 1 ч. ложку сухих измельченных листьев и молодых побегов залить 2 стаканами кипятка, запаривать в течение 20–30 мин. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для наружного применения: 3–4 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка; запаривать 20–30 мин.

Спиртовая настойка: заполнить стеклянную посуду мелко нарезанными листьями багульника, залить доверху спиртом и настаивать в темном месте 1 нед. Растирать **больные суставы.**

При **сильных ушибах** взять 10 г сушеных листьев, залить 1 стаканом воды, кипятить на небольшом огне 15 мин, процедить. Натирать отваром больное место.

Болиголов крапчатый

Лечение **болей в пояснице**: 2 ст. ложки багульника залить пятью столовыми ложками подсолнечного масла. Закрыть сосуд плотно крышкой и настаивать 12 ч на горячей плите. Охладить, процедить. Употреблять наружно для втирания.

При **экземе, угревой сыпи, фурункулезе** настой багульника рекомендуется принимать внутрь и использовать в качестве наружного средства. Настой: 1 ст. ложку багульника залить 0,5 л кипятка (суточная норма). Настаивать в термосе 6–8 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.



Внимание

Противопоказания: гепатит, панкреатит, нефрит, беременность. Растение слабоядовито.

При **золотухе**: 1 ч. ложку багульника на 2 стакана остуженной кипяченой воды. Настаивать 8 ч в закрытом сосуде. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Болиголов крапчатый

Ботаническая характеристика



Факт

Болиголов широко распространен по всей Европе, кроме самых северных районов, на Кавказе, в Передней и Средней Азии, в Казахстане, южных районах Сибири, Китае, Северной Африке. Он известен также на Дальнем Востоке и в Северной Америке. Растет по окраинам болот, на незадернованных местах сырых лугов, на пустырях, свалках, у заборов, строений, вдоль дорог, по опушкам лесов.

Болиголов крапчатый, или **омег пятнистый**, — *Conium maculatum* L. — двулетнее травянистое, сильно ядовитое растение семейства зонтичных со стержневым корнем.

Стебель прямостоячий, сильноветвистый, высотой до 150 см, бороздчатый, гладкий, с синеватым налетом, внизу с красновато-бурыми пятнами. Листья на длинных черешках, трижды-, четырёхждыперистые, заостренные. Растение имеет неприятный «мышинный» запах. Цветки мелкие, белые, собраны в многочисленные соцветия-зонтики, которые образуют верхушечное метельчатое соцветие. Цветет болиголов в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе. Плод — двусемянка длиной 2,5–3,5 мм, серовато-зеленого цвета, с волнистыми ребрами. При созревании плод распадается на 2 полуплодика. Размножается семенами, одно растение дает до 15 000 семян.

Лекарственное значение

Болиголов — одно из самых ядовитых растений российской флоры. Все его части очень ядовиты. Токсичность обусловлена высоким содержанием алкалоидов, главным образом кониина — сильного яда нервно-паралитического действия, содержащегося во всех частях растения, но больше всего в плодах и семенах (до 1%). При высушивании ядовитость частично исчезает. Известны многочисленные случаи отравления болиголовом крупного рогатого скота. Отравление людей (особенно детей) связано с тем, что болиголов можно спутать со съедобными растениями — петрушкой или морковью, так как в первый год развивается только пучок прикорневых листьев, и болиголов очень похож на петрушку и листьями и корнями.

Несмотря на ядовитость, болиголов — ценнейшее лекарственное растение. Он был описан еще в русских травниках как средство, *подав-*

ляющее опухоли и *болеутоляющее*. Он является сильно действующим *иммунностимулятором*, активизирующим и укрепляющим защитные силы организма. Обладает *болеутоляющим, противовоспалительным, противосудорожным, противовоспалительным действием*. Народная медицина применяет болиголов при лечении *раковых заболеваний*.

Лекарственное значение имеют листья, цветки и семена болиголова. Время их сбора май—сентябрь. Листья и цветки заготавливают в начале цветения и сушат в тени на свежем воздухе отдельно от других растений. Семена собирают с зонтиками, сушат так же. Когда зонтики высохнут, семена легко высыпаются. Высушенное сырье хранят в плотно закрытой посуде (стеклянных банках с капроновыми крышками) отдельно от других растений. Срок годности — 2 года.



Внимание

При заготовке болиголова необходимо соблюдать осторожность, после сбора и приготовления препаратов тщательно мыть руки. Хранить лекарства из болиголова в недоступных для детей местах. Строго соблюдать дозировки при лечении.

Рецепты народной медицины

При лечении болиголовом крапчатым используют спиртовую настойку. Существует несколько рецептов ее приготовления. Считается, что способ изготовления не влияет на эффективность настойки, поэтому можно воспользоваться любым из приведенных ниже рецептов.

Настойка из молодых побегов: наполнить на 1/3 трехлитровую банку измельченным сырьем, залить доверху водкой, закрыть стеклянной крышкой и поставить на 14 дней в темное прохладное место, периодически взбалтывать.

Настойка из свежих цветков: 50 г свежих измельченных цветков залить 0,5 л водки. Настоять в темном месте три недели, периодически встряхивая. Процедить и хранить в темной стеклянной посуде. Затем собрать незрелые семена болиголова и приготовить 10%-ную настойку по такому же рецепту. Затем обе настойки тщательно перемешать и хранить в темном месте. Срок годности — 1 год.

Настойка из свежих (зеленых) семян: готовят аналогичным способом, но вместо водки берут 70 %-ный спирт.

Настойка из соцветий и молодых листьев: наполнить наполовину пол-литровую банку измельченными соцветиями и молодыми листьями болиголова, затем это количество пересыпать в трехлитровую банку и залить водкой (0,5 л). Водка должна покрывать все содержимое. Емкость должна быть герметично закрыта. Периодически встряхивая, содержимое настаивают 10–15 дней. Затем настойку процедить в посуду с крышкой и хранить в холодильнике.

Настойка из сухого сырья (ветки, семена, стволы, корни): 30 г измельченного сырья залить 0,5 л водки, настаивать 14 дней в темном прохладном месте, периодически помешивая. Процедить. Хранить в темной стеклянной посуде.

⚠ Внимание

Хранить настойку в месте, недоступном для детей.

Для **лечения рака** используется методика «царская»: настойку болиголова принимать 1 раз в сутки, за час до еды, натощак. В первый день в 100 мл воды добавить 1 каплю настойки. Затем каждый день добавлять по 1 капле, пока не доведете количество капель до 40. Количество воды также надо увеличивать на 50 мл через каждые 13 капель, пока не доведете объем до 200 мл. Затем, постепенно снижая, возвратиться к одной капле на 100 мл воды на один прием. При появлении признаков отравления (тошнота, головокружение, слабость в ногах и др.) сразу же начинать снижение до 1 капли. Нужно сделать 3 цикла без интервалов между ними. Эта методика рекомендуется для лечения ранних стадий **рака желудка, пищевода, кишечника**. Если организм ослаблен болезнью, операцией, лучевой или химиотерапией, то верхняя предельная доза должна быть снижена до 20–30 капель.

Для профилактики **раковых заболеваний** при наличии доброкачественных опухолей (миомы матки, мастопатии, аденоме предстательной железы, полипов тела и шейки матки, мочевого пузыря, желудка, кишечника, носоглотки, гортани) рекомендуется прием настойки болиголова по этой же методике (т. е. от 1 капли до 40 и вниз) с перерывами 8–12 месяцев.

При **лечении рака кожи** прикладывают к пораженным местам свежие листья болиголова, смазанные медом.

Одно из достоинств болиголова – **сильное обезболивающее действие**. Его можно использовать при сильных болях у **онкологических больных**. Для этого можно пить спиртовую настойку болиголова по 2 капли на столовую ложку воды 5 раз в день до еды. При очень сильных приступах боли допускается прием 10 капель болиголова с водой (до 2 раз в день).

Такие же дозировки рекомендуются при сильных болях другого происхождения – **почечных, печеночных, желудочных, кишечных коликах, приступообразных болях в прямой кишке**.

Для снижения **артериального давления** принимать настойку болиголова по 2 капли 3–4 раза в день на протяжении 2–3 месяцев. Это поможет снизить артериальное давление и рекомендуется больным с тяжелыми формами **гипертонии**.

При **хронических запорах** болиголов эффективно послабляет стул. Принимать по 10 капель на рюмку воды 2 раза в день, утром натощак и вечером перед сном. Обычно стул нормализуется в течение нескольких недель.

При **частых ночных поллюциях**, истощающих организм, болиголов применяют по 2 капли на столовую ложку воды 3–4 раза в день, курс лечения 1–2 месяца.

При **ревматизме, подагре, роже, варикозной болезни, тромбозе** свежие листья болиголова (при отсутствии – сушеные) завернуть в марлю, ошпарить кипятком и прикладывать к больным местам 3–4 раза в день. При отсутствии листьев припарки заменяются смазыванием спиртовой настойкой 3–4 раза в день. Курс лечения 1–2 месяца.

При **подагре, костных наростах** траву болиголова предварительно распаривают в горячей воде или варят в молоке, затем прикладывают в мешочках к больным местам и **воспаленным лимфатическим узлам**. Припарки из травы используют также для снятия **отеков**, при **судорогах, гангрене**.

При **зобе** свежую траву болиголова толкут и прикладывают к зобу, сменяя повязку 2 раза в день.

При **опухолях, геморрое, раке кожи и молочной железы** применяется мазь из травы болиголова. Ее наносят на пораженные участки не больше, чем на 2 ч. Дает положительные результаты при 1-й и 2-й стадиях опухоли. Приготовление мази: на 100 г оливкового или нерафинированного подсолнечного масла берут 2 ст. ложки сухой травы болиголова. Настаивать в темном прохладном месте 2 недели, процедить через многослойную марлю с прокладками хирургической стерильной ваты. Затем берут 100 г растительного масла, разогревают на очень медленном огне (не должно закипеть!) и опускают в него, помешивая, мелкие кусочки воска (можно взять свечу), пока цвет не изменится на белый. Масляный настой травы болиголова смешивают с наполовину охлажденным (чтобы не обжигало палец) восковым маслом.

Вахта трехлистная

Ботаническая характеристика

Вахта трехлистная, или **трифоль, трилистник водяной**, — *Menyanthes trifoliata* L. — многолетнее травянистое растение из семейства **горечавковых**.

Высота — до 35 см, с толстым ползучим стеблем длиной около 1 м. Из узлов стебля растения выходят корни, которыми вахта закрепляется в почве. Листья прикорневые, тройчатые, длиной до 30 см, с длинными черешками, эллиптические или продолговато-яйцевидные, несколько волнистые. Растение очень красивое. Из пазух листьев выходят безлистные цветоносные стрелки, заканчивающиеся удлинненным кистевидным соцветием. Цветки с двойным 5-членным околоцветником. Чашечка зеленая, со сросшимися долями. Венчик воронковидный, длиной 12–15 мм, бледно-розовый или белый, опушенный изнутри. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе. Плод — одногнездная яйцевидная коробочка, заостренная к верхушке, раскрывается двумя створками, с 5–8 желтовато-бурыми семенами. Размножается вегетативно, а также семенами.

Лекарственное значение

Целебные свойства имеют листья вахты. Они содержат гликозиды (мениантин и мелиатин), алкалоид генцианин, флавоноиды (рутин и гиперозид), дубильные вещества (до 7%), пектиновые вещества, линолевую и пальмитиновую кислоты, витамин С (до 110 мг%), соли йода, кальция, магния.

Вахта трехлистная

Листья вахты заготавливают с мая до конца августа. Наиболее удобна заготовка в конце лета, когда побеги достигают максимальных размеров. Листья обрывают у основания листовой пластинки, оставляя черешки, которые не должны попадать в сырье. Берут только хорошо развитые листья, молодые листья темнеют при сушке, поэтому их срывать не следует. Собранные листья раскладывают тонким слоем на несколько часов для провяливания, но не на прямом солнце.

Факт



Вахта встречается повсеместно почти по всему умеренному поясу Северного полушария. В европейской части России (кроме южных районов), в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Это растение сфагновых болот. Растет также на низинных и переходных болотах, в заболоченных лесах, по берегам и мелководьям озер, прудов, стариц и других водоемов со стоячей водой. Часто образует заросли.

Настой из листьев вахты используют как горечь, возбуждающую **аппетит**, усиливающую секрецию желудочного сока и улучшающую **пищеварение**. Он оказывает благотворное действие при **гастритах с пониженной кислотностью**, а также при **метеоризме** (скоплении газов в кишечнике). Вахта способствует выделению желчи, поэтому оправдано ее применение при **желудочных и кишечных заболеваниях с недостаточным желчевыделением**. Ее листья входят во многие аппетитные, желчегонные, слабительные, мочегонные, успокоительные сборы.

В народной медицине это сырье используют и при других заболеваниях, в том числе как **жаропонижающее средство** при **гриппе** и **остром бронхите**. Отваром и настоем из листьев вахты лечат **заболевания желчного пузыря** и **печени**, особенно это лекарство популярно при **камнях в желчном пузыре**. Вахту применяют также для борьбы с **глистами**. Отвар листьев употребляют для лечебных ванн при **золотухе** у детей. Им промывают плохо заживающие **язвы**.

В гомеопатической практике лечебный препарат из вахты используется для улучшения пищеварения. Им пытаются лечить головные боли, лицевые невралгии, понижение слуха у пожилых людей, нервные заболевания.

Рецепты народной медицины

При **болях в костях и суставах** рекомендуется водка с листьями вахты: на 1 штоф водки – 1/2 фунта листьев. Настаивать в тепловатом месте до 2 недель. Слить в чистую склянку через сукно.

При **подагре и ревматизме** применяют настои.

Горячий настой: 5 г листьев на стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить, принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Холодный настой: 1/2 ч. ложки измельченных листьев на 2 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить, принимать по 1/4 (но не больше трети) стакана 2–4 раза в день до еды.

При **болезнях легких** рекомендуется отвар: взять 10 г листьев на 100 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применять как средство, повышающее жизненный тонус при **туберкулезе легких**.

При **гастритах с пониженной кислотностью** применяют напар высушенных в тени листьев вахты: 5–10 г высушенных листьев заливают 1 стаканом кипятка и оставляют на ночь в остывающей духовке. Утром процеживают и принимают теплым по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Вех, или цикута

Ботаническая характеристика

Вех ядовитый, или цикута, — *Cicuta virosa* L. — многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с сильно вздутым полым корневищем, разделенным внутри перегородками на отдельные камеры.

От корневища отходят многочисленные придаточные корни. Они белые, шнуровидные, сочные, толщиной до 0,5 см. Стебель прямостоячий, высотой от 50 до 150 см, голый, округлый, бороздчатый, внутри полый. Листья очередные, нижние — с черешками, верхние — сидячие. Листовые пластинки дважды- или триждыперисторассеченные, сегменты последнего порядка ланцетные или почти линейные, острозубчатые.

Цветки веха, как и почти всех других зонтичных, собраны в крупные верхушечные многоцветковые соцветия — сложные зонтики диаметром от 5 до 12 см. Каждое такое соцветие состоит из 10–25 простых зонтиков. Обертки нет совсем или она состоит из 1–2 листочков. Зато простые зонтики снабжены оберточками из 8–12 линейно-ланцетных или линейных листочков. Чашечка цветков небольшая, с 5 треугольными зубцами. Венчик составляют 5 белых обратнойцевидных лепестков, суженных к основанию и выемчатых на верхушке. Тычинок в каждой цветке 5. Пестик с нижней 2-гнездной завязью и 2 длинными тонкими столбиками, заканчивающимися головчатыми рыльцами.

Цветет вех ядовитый все лето — с июня до августа. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод — почти округлая двусемянка, распадающаяся на 2 односемянных полуплодика (мерикарпия) с тупыми широкими ребрами. Размножается вех преимущественно семенами. Семенная продуктивность его высокая.

Вех ядовитый распространен почти по всей европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке. За пределами нашей страны он встречается во многих районах Европы, в Казахстане, Средней Азии, Монголии, Китае, Японии. Произрастает вех на болотах, в негустых заболоченных лесах и зарослях кустарников, ольшаниках, на сырых и болотистых лугах, по берегам рек, нередко в мелководье водоемов, в других сырых местах обитания.

Лекарственное значение

Корневище и корни содержат безазотистые ядовитые вещества цикутоксин (до 2%) и цикутол, а также неядовитое эфирное масло желтого цвета, в состав которого входят пцимол, куминовый альдегид, в траве веха обнаружены флавоноиды кверцетин и изорамнетин.



Внимание

Вех — одно из наиболее ядовитых растений российской флоры. Оно ядовито полностью как в свежем, так и в сухом виде. Особенно опасны корневища с корнями — 100–200 г их достаточ-

Водяника

но, чтобы убить корову, а 50–100 г убивают овцу. В зависимости от времени года и климатических условий ядовитость меняется. Чаще осенью и весной отравляются домашние животные (преимущественно коровы, овцы).

К сожалению, бытует ошибочное представление, что при высушивании токсичность растения уменьшается либо совсем пропадает. Нужно с полной определенностью сказать, что после высушивания корневищ и других частей вежа ядовитость их не исчезает – они остаются токсичными для человека и скота. Об этом необходимо помнить и соблюдать максимальную осторожность при контакте с вехом.

Вех ядовитый издавна используется в народной медицине. Основное направление лечебного применения лекарств из этого ядовитого растения – наружное. Мази и настойки с вытяжками из подземных и надземных частей вежа употребляют для лечения **заболеваний кожи**, при **подагре** и **ревматизме**.

Корни и корневища в малых дозах **действуют седативно**, угнетая центральную нервную систему и двигательную активность, понижают **артериальное давление**, немного увеличивают **мочевыделение**.

Корневище с корнями употребляют наружно в качестве мази и настойки при кожных заболеваниях: хронических **дерматитах**, **язвах**, хронических мелких **сыпях**; **воспалении седалищного нерва**, **подагре** и **ревматизме**, а также при лечении **головных болей**, например **мигрени**.

Препараты из свежих корневищ применяют при эпилепсии, столбняке и судорогах послеродового периода.



Внимание

Растение ядовито. Применять лекарственные препараты из вежа самостоятельно не рекомендуется. При отравлении наблюдаются горечь во рту, слюнотечение, рвота, боль и вздутие желудка, частое отделение кала и мочи, судорожное сжатие челюстей. Характерны повторные судороги с длительным сокращением мышц, частый пульс, редкое дыхание. Смерть может наступить от паралича дыхания. Лечение: срочно необходимо дать танин, активированный уголь, слабительные и сердечные средства (кофеин), при судорогах – хлоралгидрат.

Водяника, или вороника

Ботаническая характеристика

Водяника черная, или вороника, – *Empetrum nigrum* L. – вечнозеленый кустарничек из семейства водяниковых, или шикшевых.

Обитает в районах с суровыми экологическими условиями, поэтому отличается крайне медленным ростом. Его надземные побеги стелются по поверхности почвы и частично бывают прикрыты моховым покровом. Длина их достигает 1 м. Они обильно

ветвятся. Ветви вырастают прямостоячими или восходящими, поднимаясь над поверхностью почвы на 20–40 см. Кора старых ветвей коричневая. Молодые побеги опушены рыжими или белесыми курчавыми волосками, густо покрыты точечными сидячими или сосочковидными железками.

Листья у водяники многочисленные, мелкие, жесткие, торчащие, продолговатые или линейные, длиной 4–7 мм. Листовые пластинки плотные, с завернутыми вниз краями, сверху темно-зеленые, снизу густо опушенные рыжими волосками, обычно с белым килем на нижней стороне. Листья расположены на стеблях мутовчато или супротивно, на некоторых частях побегов листорасположение спиральное, но листья сильно сближены. Каждый лист держится живым на побеге 3–5 лет.

Цветки водяники небольшие, расположены в пазухах листьев укороченных побегов поодиночке, реже по 2–3. Каждый цветок окружен 2–6 кожистыми прицветными чешуями с ресничками по краям. Цветки водяники обоеполые или раздельнополые. При раздельнополых цветках растения могут быть как однодомными, так и двудомными. У каждого цветка двойной околоцветник. Чашечка из 3 кожистых зеленых чашелистиков (иногда при основании розовых или бурых), при основании сросшихся. Венчик из 3 розовых, пурпурных или темно-красных лепестков. В боеполоых и мужских цветках обычно 3 тычинки, в 1,5–2 раза превышающих длину лепестков. В женских цветках часто имеются тычинки с неразвитыми пыльниками (стаминодии). Пестик в обоеполых и женских цветках с верхней завязью, коротким столбиком и звездчатым 6–9-лопастным рыльцем. Цветки выделяют нектар и опыляются бабочками, мухами и пчелами.

Цветет водяника в мае-июне. Плоды начинают поспевать в августе и сохраняются на растении в течение всей зимы и весны, если, естественно, не будут собраны человеком или съедены зверями и птицами. Урожайные годы обычно чередуются с малоурожайными. Плод – шаровидная или овальная черная сочная ягода с сизым налетом, диаметром около 5 мм, со слегка сладковатым соком. Ягодам обязано растение и своими именами: «водяника» – из-за водянистой консистенции плодов; «вороника» – за иссиня-черную окраску ягод (цвета «воронова крыла»). В каждой ягоде от 6 до 11 довольно крупных семян.

Водяника черная произрастает в тундровой и таежной зонах Евразии, Северной и Южной Америки. В нашей стране водяника имеет громадную область распространения: в азиатской части России – от побережий Северного Ледовитого океана до южной государственной границы, а в европейской части – до южной границы лесной зоны. Встречается она и в высокогорьях Кавказа.

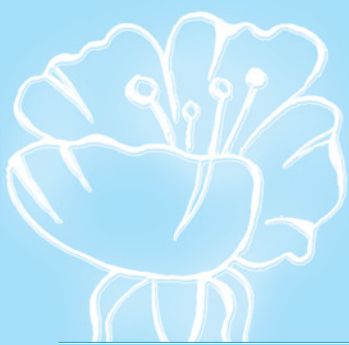
Растет водяника на сфагновых болотах, в заболоченных лесах (преимущественно сосновых и лиственничных), в самых разных типах фи-

Факт

Водяника – пищевое растение. В пищу употребляют ее ягоды. Они оправдывают название растения – действительно водянисты. Тем не менее их собирают и потребляют в довольно большом количестве, так как, во-первых, во многих местах, где растет водяника, нет других ягодных растений, а во-вторых, сбор водяники облегчен тем, что она часто растет густыми зарослями, весьма урожайна, а сезон сбора ее ягод достаточно продолжительный.

Это интересно

Водяника отличное красящее средство. В старину эти ягоды помогали купцам обманывать покупателей. Старые шкурки песца, соболя окрашивали соком ягод вороники, отчего они приобретали отличный лоск и хорошо продавались.



Водяника

тоценозов тундры и лесотундры, на высокогорных гольцах. Она довольно требовательна к освещенности; растет на свежих и влажных почвах, слабоаэрированных, бедных минеральным азотом. Обильно разрастается на вытопанных пастбищах.

Лекарственное значение



Факт

В зимнем рационе северных народов популярно кушанье, которое русские называют «толкуша». Оно представляет собой смесь ягод водяники, мелко измельченной рыбы и тюленьего жира. Соком ягод водяники северяне окрашивают кожу и шерсть в вишнево-красный цвет. В тундре побеги водяники, несмотря на их мелкие размеры, используют на топливо. Плоды этого растения – излюбленный корм северных куропаток и многих других зимующих в тундре и тайге птиц. Весной их охотно едят олени и медведи.

В лечебных целях применяют и ягоды и траву вороники. Ее ягоды содержат сахара и значительное количество аскорбиновой кислоты (до 70 мг%), практически без примеси других кислот. Побеги с листьями содержат тритерпеновые сапонины, флавоноиды (рутин, кверцетин, кемпферол и пр.), дубильные вещества (4,5%), эфирное масло, смолы, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, антоцианы, каротин, различные микроэлементы.

Благодаря большому количеству витамина С ягоды вороники являются **противоцинготным средством**. Их едят свежими, заготавливают в большом количестве для длительного хранения и потребления в долгую полярную зиму. Кроме того, ягоды вороники достаточно надежное **мочегонное средство**, которым северяне пользуются уже много веков. Ягоды хорошо утоляют **жажду**, благотворно действуют на **обмен веществ** в организме.

С лечебной целью используют также молодые облиственные побеги (траву), которые срывают во время цветения растения, очищают от примесей и сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем.

Настои надземных побегов вороники обладают **противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, вяжущим, противосудорожным и спазмолитическим свойствами**. Настои применяют при **утомлении, головной боли**, как средство, благоприятно воздействующее на центральную нервную систему, а также **противоцинготное**, при **заболеваниях почек, сибирской язве, эпилепсии и параличах**. В Ямало-Ненецком округе ненцы и ханты ветки водяники применяют для заживления **ссадин и ран**.

В медицинской практике водяника используется внутрь при **судорогах, эпилепсии, мигрени, хроническом гастрите, энтерите, колите, функциональной диарее**. Наружно препараты из вороники используют при **стоматитах, катаральной ангине, обыкновенных угрях, ранах, язвах**. Недавно был разработан эффективный **противоэпилептический препарат** из водяники – **эмпетрин**, первое в мировой практике лекарство растительного происхождения от этого тяжелого недуга.

Рецепты народной медицины

Отвар побегов: 1 ст. ложку измельченного сырья заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане или на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **хроническом гастрите, энтерите, колите, диарее**.

Это интересно

После Хиросимы и Нагасаки японские врачи искали средство снижения последствий радиоактивного заражения. Они обнаружили, что самой эффективной в этом отношении ягодой оказалась северная водяника.

Этим же отваром можно пользоваться для полоскания полости рта при **стоматите** и **ангине**, для протирания кожи при **угрях** и прыщей при **язвах** и **ранах**.

Для заживления **ссадин** и **ран** веточки вороники кладут в теплую воду на полчаса, затем прикладывают к больному месту и обвязывают, держат 2–3 ч, затем меняют их на свежие.

Голубика

Ботаническая характеристика

Голубика, или **гонобобель**, – (*Vaccinium uliginosum* L.) – листопадный низкорослый кустарник семейства вересковых.

Корневая система поверхностная, обычно корни не проникают глубже 25 см. Побеги ветвистые, высотой до 80–100 см. Ветви коричнево-бурые или темно-серые, гладкие. Листья очередные, обратнойцевидные, длиной от 0,5 до 4 см, с коротким черешком (длиной всего 0,5–1,5 мм) и выдающимися жилками. Листовые пластинки светло-зеленые с явственным сизо-голубым оттенком, благодаря чему кусты голубики резко выделяются среди зелени болот.

Цветки голубики на коротких поникающих цветоножках, располагаются по 1–3 на концах коротких прошлогодних веточек. Они бледно-розового цвета, длиной до 4–5,5 мм, шаровидно-колокольчатые, с 4–5 зубцами по краям лепестков. Обладают слабым приятным запахом. Цветет голубика на Севере в июне-июле, в более южных районах – в конце мая-июне. Продолжительность цветения 10–12 дней. Опыляется пчелами, муравьями, бабочками.

Плоды созревают с конца июля и до сентября. Плод – шарообразная или несколько удлиненная сочная ягода длиной 9–12 мм, синевато-черная с интенсивным сизым налетом и зеленой мякотью. Название растения обязано своим происхождением именно цвету плодов. Изредка на Севере встречаются бесплодные формы голубики.

Семена клиновидные, длиной до 1,6 мм, оранжевой окраски. Размножается семенами и вегетативно, образуя порослевые побеги из спящих почек, находящихся у основания куста. К почвам и другим условиям произрастания не требовательна: может расти на сырой, бедной, кислой, заболоченной почве и на сухих участках в горах, предпочитает освещенные места, холодостойка.

Дикорастущие растения голубики впервые зацветают и начинают плодоносить в природных условиях на 11–18 год жизни. Однако есть сведения, что голубика зацветает лишь на 30 году жизни. Живет голубика до 90 лет.

Это интересно

Голубику давно уже культивируют в США и некоторых других странах как пищевое растение. На плантациях она начинает плодоносить уже на третий год. Для удобства сбора плодов предпочитают выращивать высокорослые формы голубики, высота кустов которых может превышать рост человека. Следовательно, вполне реально посидеть в Америке под развесистой голубикой, близкой родственницей той самой «развесистой клюквы». К настоящему времени уже выведены урожайные сорта с крупными плодами.

Лекарственное значение

Ягоды голубики содержат до 8% сахаров, клетчатку, около 1% органических кислот (в том числе лимонной и яблочной), до

Клюква

Факт



Голубика в диком виде произрастает в тундровой и лесной зоне Северного полушария: в европейской части России, Сибири, на Дальнем Востоке. Растет на болотах разных типов, особенно сфагновых, в кустарниковых и горных тундрах, заболоченных лесах, в зарослях кедрового стланика и рододендронов. Поднимается в горы до высоты 2500–3000 м над уровнем моря. Часто встречается вместе с багульником.

110 мг% каротина (провитамина А), до 55 мг% витамина С, до 550 мг% веществ Р-витаминного действия, витамины группы В, пектин, дубильные, красящие и минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, железо, магний). Листья содержат арбутин и флавоноиды.

Ягоды голубики издавна используют как **противоцинготное** и при **анемии** как **общеукрепляющее средство**, особенно в северных районах. Кроме того, они обладают **противовоспалительными** и **жаропонижающими свойствами**, поэтому свежий сок и отвар плодов применяют при **простудных, респираторных заболеваниях**. Они улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта и стимулируют выделение желудочного сока. Листья – как слабительное и при **сахарном диабете**, а отвар веточек – при **болезнях сердца, поносах, энтеритах, гастритах**.

Рецепты народной медицины

Для **нормализации процессов обмена веществ** применяют отвар молодых побегов и листьев голубики: 1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При **болезнях сердца** применяют отвар молодых побегов и листьев голубики: 1 ст. ложку измельченных побегов заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

От **цинги** принимают сок свежих ягод голубики или отвар сухих.

Клюква

Ботаническая характеристика

Факт



В холодных и умеренных областях Евразии и Северной Америки произрастает 4 вида клюквы. В тундровой и лесной зонах по всей России широко распространена клюква четырехлепестная, или обыкновенная (*O. quadripetalus*). Это типичное болотное растение, образует обширные заросли на сфагновых и торфяных болотах, встречается в заболоченных редколесьях.

Клюква – *Oxycoccus* Pers. – вечнозеленый кустарничек семейства вересковых со стелющимися надземными побегами длиной до 75 см. Название *Oxycoccus* дано клюкве из-за особенностей плодов. Оно происходит от греческих слов *oxys*, что значит «кислый», и *kokkos* – «шарик».

Стебли тонкие, нитевидные. Листья очередные, мелкие, кожистые, яйцевидные или продолговатые, длиной до 1,5 см, с подвернутыми вниз краями, сверху глянцевитые, темно-зеленые, снизу – беловато-сизые от воскового налета. Годичный прирост побегов клюквы весьма значителен – до 30 см, поэтому она разрастается с довольно большой скоростью.

Цветки красновато-розовые, собраны по 2–6 в зонтиковидные кисти, которые расположены на концах побегов на длинных цветоножках. В каждом цветке 4 сильно отогнутых назад лепестка, 4 округлых чашелистика, 8–10 тычинок и пестик с нижней завязью. Цветет клюква в мае-июне, созревает в сентябре. Плод – ша-

рообразная темно-красная ягода диаметром до 18 мм, кислого вкуса, сохраняется на растении до весны, поэтому клюкву можно собирать не только осенью, но и весной, после схода снега. Переживавшие ягоды не только не теряют вкусовых и полезных качеств, но становятся более сладкими.

Лекарственное значение

Факт



Целебные свойства плодов клюквы и сокращение ее ареала вследствие осушения болот заставляют вводить это растение в культуру. Клюква хорошо размножается с помощью черенков с ранней весны до поздней осени. Платации культурной клюквы уже есть в Карелии и Костромской области. А в США в культуру ввели другой перспективный вид клюквы – клюкву крупноплодную (*Oxycoccus macrocarpa*), имеющую очень крупные ягоды.

Ягоды клюквы содержат до 2,6% сахаров, пектиновые и дубильные вещества, соли калия, витамины С (до 35 мг%), В₁, В₂, Р, РР. В них накапливаются до 2,8% органических кислот, в том числе яблочная, лимонная и бензойная, обладающая противомикробными, консервирующими свойствами, благодаря чему плоды клюквы сохраняются свежими и не портятся в прохладных условиях длительное время.

Клюкву издавна используют в медицинской практике. Благодаря высокому содержанию витаминов она получила известность как **бодрящее, активизирующее умственную деятельность, укрепляющее сосуды средство**. В медицине клюкву применяют при **авитаминозах** и **воспалительных заболеваниях**. Ягоды и экстракт употребляют как **жаропонижающее, прохладительное и противоцинготное средство**, а также для усиления действия антибиотиков и сульфаниламидов. Клюква усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, используется для лечения **гастритов с пониженной секрецией**. Плоды клюквы назначают как средство, возбуждающее **аппетит** и улучшающее усвояемость пищи.

Клюквенный сок и морс оказывают целебное действие при **заболеваниях мочевыделительной системы**, в частности при **пиелонефрите**. Они не только оказывают **бактерицидное и противовоспалительное действие**, но и **усиливают эффективность других лекарственных препаратов**.

Свежие ягоды клюквы и экстракт из них увеличивают выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы. Рекомендуются для лечения **гастрита с пониженной кислотностью** желудочного сока и **воспаления поджелудочной железы**.

В народе клюквенный сок с медом потребляют при **простудных заболеваниях**, особенно сопровождаемых сильным **кашлем**, при **ангине, ревматизме** и других болезнях.

Рецепты народной медицины

При **пиелонефрите** надо использовать клюкву свежемороженую, перетертую с сахаром. Съесть 1–2 горсти или 2 ст. ложки перед сном. Именно съеденная на ночь клюква оказывает благотворное воздействие. Полезна для беременных.

Для очищения и заживления **гнойных ран** применяют свежий сок ягод в виде примочек.

Ягоды клюквы добавляют в пищу больным с **бессолевой диетой**.

Морошка

Клюква связывает и **выводит радиоактивные элементы и тяжелые металлы**.

При **жирной коже** с расширенными порами взбить 2 ч. ложки яичного белка, медленно помешивая, влить 1/2 ч. ложки клюквенного сока. Маску накладывать на 4–5 мин. Смыть ватным тампоном, смоченным в заварке чая.

Морошка

Ботаническая характеристика



Это интересно

В Скандинавии морошку называют «северным апельсином». Ее ягоды очень ценились народами, населявшими Северную Европу.

Морошка – *Rubus chamaemorus* L. – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных (родственница малины) с длинным ползучим ветвистым корневищем и прямостоячими тонкими однолетними стеблями высотой от 5 до 30 см, коротко опушенными в верхней части.

Растение двудомное, поэтому мужские и женские цветки расположены на разных растениях, при этом мужские цветки крупнее, чем женские. Цветки одиночные, белые или с розовым оттенком, крупные, диаметром до 3 см, расположены на верхушках стеблей на довольно длинных цветоножках. В мужских цветках большое число тычинок с длинными тонкими нитями. В женских – многочисленные пестики с верхней завязью. Цветет морошка в начале июня, опыляется насекомыми.

Плоды созревают в конце июля-августе. В северных районах морошка созревает одной из первых среди местных ягодных растений. Плоды вначале красные, при созревании желтеют и становятся полупрозрачными. Переспевшие ягоды буреют.

Плод морошки – многокостянка. Отдельные костянки, из которых состоит плод, достаточно крупные, косточки (семена) в них довольно большие. Размножается морошка семенами и вегетативно – за счет корневищ.

Растет в тундровой, лесотундровой и таежной зонах Евразии и Северной Америки. В России она встречается во всех арктических и субарктических районах от Карелии и Кольского полуострова до Чукотки и Камчатки. Растет на сфагновых болотах, в заболоченных редколесьях, на болотах, нередко образует обширные заросли.

Лекарственное значение

Ягоды морошки содержат 3–6% сахаров (в частности, глюкозу и фруктозу), более 3,5% пектина, до 0,8% лимонной кислоты, имеется также яблочная кислота, дубильные и красящие вещества, каротин (провитамин А), витамин С, соли магния, калия, кальция, натрия, хрома, меди.

Морошка издавна применяется в народной медицине. Для северян она представляет большую ценность как **источник витамина С**, служит средством предупреждения и лечения **цинги**. Ослабленным и больным морошку дают с медом. Сок из ягод пьют для возбужде-

**Это интересно**

Плоды морошки едят свежими, из них варят варенье, компот, кисель, джем, отжимают сок, делают начинку для пирожков, вино. Для употребления в зимнее время ягоды замачивают, замораживают, консервируют в сахаре. Современники засвидетельствовали, что одной из немногих просьб умирающего А.С. Пушкина было желание полакомиться моченой морошкой.

ния **аппетита**. Листья используют как **мочегонное** и **закрепляющее лекарство**. Настой из листьев морошки употребляют при **кашле** и **простудных заболеваниях**. А консервированные вместе с плодоножками ягоды оказывают **противовоспалительное, кровоостанавливающее** и **мочегонное действие**.

В масле семян морошки сконцентрировано все лучшее, что можно найти в ягоде: важнейшие полиненасыщенные кислоты, в том числе линолевая, антиоксиданты, каротиноиды и растительные стеролы. В комплексе эти компоненты защищают кожу от воздействия свободных радикалов и активизируют естественные **регенерационные процессы**. Поэтому масло морошки используют при изготовлении косметических препаратов — кремов, масок, эмульсий для кожи.

Рецепты народной медицины

При **отсутствии аппетита** принимают сок, разведенный водой из расчета 1:1.

Для **ухода за кожей лица** весьма эффективны маски из свежих ягод морошки.

Раздавить свежие ягоды и нанести полученную массу на лицо на 10–15 мин. Смыть прохладной водой.

Мытник**Ботаническая характеристика**

Мытник болотный — *Pedicularis palustris* L. — двулетнее, реже многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых со слабо развитым корнем.

Стебель одиночный, прямостоячий, высотой от 15 до 60 см, голый или рассеянно опушен длинными курчавыми волосками, ветвящийся от основания, с направленными вверх ветвями. Листья очередные, реже почти супротивные, почти сидячие, в общем очертании линейно-ланцетные или продолговатые, длиной 2–7 см, перисто-рассеченные.

Цветки расположены поодиночке на коротких цветоножках в пазухах верхних листьев на верхушках стебля и ветвей, образуя колосовидное или кистевидное соцветие. Цветет мытник болотный в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе. Плод — яйцевидная коробочка длиной 9–16 мм с коротким носиком. Семена удлинненно-яйцевидные, длиной 2–3 мм, заостренные, темно-коричневые.

Лекарственное значение

Для приготовления лекарств используют надземную часть растения (траву). Все части растения содержат гликозид аукубин (ринантин). Наибольшее его количество найдено в семенах, в траве мытника обнаружены следы алкалоидов.

Мытник болотный применяют в народной медицине в качестве **мочегонного** и **кровоостанавливающего средства**. Исследования пока-

Факт

Мытник болотный преимущественно европейский вид. В России встречается во многих областях европейской части. На Севере и в средней полосе это достаточно распространенное обычное растение, в более южных районах встречается изредка. Произрастает на болотах, заболоченных лугах, по сырым и топким берегам водоемов.

Сабельник болотный

зали, что настой мытника болотного действует на *матку* подобно спорынье, но в несколько раз слабее. Но чаще всего отвар и настой мытника применяют наружно для заживления *ран*, а также для *уничтожения насекомых*.

В разных регионах нашей страны (по данным М.В. Варлакова) произрастают различные виды мытника, которые местные лекари Восточного Забайкалья используют по-разному. Так, кроме уже указанных способов использования, цветки мытника применяют при *неврастении* и в качестве *жаропонижающего средства*; при *пневмониях, туберкулезе легких* и *нефритах*. А надземные части растения (траву) применяют в народной медицине как *противопоносное средство*.

А по сообщению тибетского врача Л.С. Кокова, корни близкого вида — *мытника хохлатого* (знаменитого «золотого колоса» тибетской медицины) применяют как обезболивающее средство. Если больному, получившему травму, давать ежедневно съедать по корешку золотого колоса за полчаса до еды, то больной якобы перестает чувствовать боль, у него восстанавливаются сон и аппетит.

Мытник болотный так же, как и другие виды мытников, ядовит и требует особой осторожности при применении внутрь.



Внимание

Рецепт народной медицины

Четыре-пять столовых ложек мелко изрезанной травы мытника болотного заливают 1 л кипящей воды, настаивают 4 ч, процеживают. Используют наружно для мытья головы при *вшах* и *перхоти*.

Сабельник болотный

Ботаническая характеристика



Факт

Сабельник болотный распространен в холодном и умеренном поясах Северного полушария. В России встречается по всей европейской части (кроме южных регионов) в Западной и Восточной Сибири. Сабельник произрастает на низинных болотах и заболоченных лугах, по берегам озер и рек, прибрежным мелководьям, старицам, на зарастающих водоемах, в сырых разреженных лесах. В тундре служит кормом для оленей.

Сабельник болотный, или пятилистник, — *Comarum palustre* L. — многолетнее травянистое растение семейства розоцветных с длинными подземными ветвящимися побегами-корневищами, имеющими деревенеющие стебли, от узлов которых отходят придаточные корни.

Надземные побеги высотой от 20 см до 1 м, внизу голые, в верхней части опушены волосками. Листья очередные, с длинными черешками и прилистниками. Нижние листья непарноперистые с 2–3 парами боковых листочков, верхние — тройчатые; листочки сидячие, продолговато-ланцетные, по краю острозубчатые, сверху зеленые, снизу сизовато-серые, с обеих сторон или только снизу волосистые, часто сближенные между собой таким образом, что лист кажется пальчатым.

Цветки располагаются в рыхлом верхушечном 2–5-цветковом щитковом соцветии. Цветки мелкие, темно-пурпурные, снаружи волосистые. Цветоложе коническое, при плодах сильно разрастается. Пестиков много, завязь верхняя. Цветет сабельник болот-

Лекарственное значение

ный с мая до августа. Плоды созревают начиная с июля. Плод — многоорешек, распадается на множество мелких «орешков».

Сабельник болотный нашел применение в народной медицине. Корневище сабельника богато дубильными веществами, которые и определяют его целебные свойства. Кроме них, в корневищах и траве содержатся флавоноиды, эфирное масло, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), углеводы и другие биологически активные вещества.

В качестве лекарственного сырья используют как надземную, так и подземную часть растения. Лекарства из сабельника обладают **вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным и отхаркивающим действием**, могут **понижать кровяное давление**.

В народе сабельник болотный применяют при **поносах, болях в желудке, простудных заболеваниях, туберкулезе легких, ревматизме**. Настоем полощут рот и горло при **стоматите, ангине, зубной боли**. Траву сабельника в измельченном и распаренном виде прикладывают в виде компресса на **ушибленные места, опухоли, раны**, а также на груди при **мастите** и в прямую кишку при **геморрое**.

Рецепты народной медицины

Настой травы и корневищ сабельника болотного: 1 ст. ложку сухой травы и корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Пить небольшими глотками при **простудных заболеваниях**.

Если мучают **газы:** 1 ч. ложка травы сабельника на 2 стакана кипятка. Настаивать как чай, пить по 1/4 стакана за полчаса до еды.

Средство для лечения подагры: взять 5 г измельченных корней сабельника болотного и залить 200 мл кипятка. Пить по полчашки до еды. Можно сделать спиртовую настойку корня или стебля сабельника: 25 г сухого корня на 500 мл водки. Настаивать в темноте 3 нед. Принимать по 1 рюмке 3 раза в день до еды. Лечение сабельником продолжается 2–3 мес. Излечение достигается при аккуратном приеме настойки. Это известное и распространенное народное средство.

При **ревматизме:** сабельник болотный и корень крапивы жгучей взять поровну, мелко порезать и заполнить доверху бутылку; залить 56%-ной водкой; настаивать 21 день в темном месте. Принимать по 8 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

От **шпор, шишек на пальцах, ломоты** всякого рода: взять корни сабельника болотного, приготовить настойку на водке в соотношении 1:3, пить по рюмке 3 раза в день до еды.

Для лечения **нарывов** делать обезболивающие и противовоспалительные припарки: 2–3 ст. ложки сухого сабельника болотного обдать крутым кипятком, завернуть в марлю и в горячем виде прикладывать к больному месту.

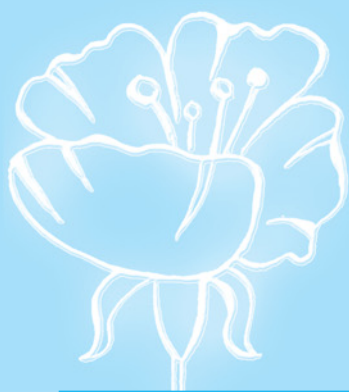
Измельченную траву сабельника прикладывают к местам, опухшим после **ушиба**.

Часть 14



Прибрежные лекарственные растения

Эта часть посвящена не только растениям, живущим именно по берегам рек, озер и других водоемов, но таким, которые исключительно предпочитают влажные места: сырые пойменные заросли, заливные луга, окраины болот. Это и всем известная верба-красотал, и красивые травянистые лианы вроде кирказона, и «просто травы», такие, как сушеница, горец или аир. Многие из них так и носят в названии собственное почти водное происхождение. Так горец называют еще водяным перцем, или лягушечьей травой, а сушеница зовется болотной. Растения эти обладают такими мощными целебными свойствами, что применяются не только в народной медицине, но признаны и медицинской научной. Современная фармацевтическая промышленность изготавливает из них такие всем известные и эффективные препараты, как противоязвенные **викалин** и **викаир**, противогеморройный **анестезол**, **олиметин**, который применяют для лечения почечно- и желчнокаменной болезни, а уж о ваннах с настоем череды (пусть даже из брикетиков, которые мама покупает в аптеке) знает без исключения каждый младенец.



Авран лекарственный

Ботаническая характеристика

Авран лекарственный – *Gratiola officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых с ползучим членистым корневищем.

Стебли прямостоячие, высотой от 15 до 60 см, иногда ветвящиеся, в верхней части явственно четырехгранные, внизу нередко с красновато-фиолетовым оттенком. Листья супротивные, ланцетные, длиной до 6 см, на верхушке острые, сидячие.

Цветки у аврана располагаются на длинных тонких цветоножках поодиночке в пазухах листьев. Чашечка зеленая, почти до основания разделена на 5 линейно-ланцетных чашелистиков. У основания чашечки выражено 2 линейных прицветника, по длине превышающих чашечку. Венчик двугубый, длиной до 2 см, с желтоватой трубкой и белым двугубым отгибом, на котором выделяются продольные темно-фиолетовые жилки. Внутри трубка венчика покрыта длинными желтоватыми волосками. Тычинок в каждом цветке 4, но 2 из них недоразвитые. Пестик с верхней 2-гнездной завязью, длинным изогнутым столбиком и 2-лопастным рыльцем.

Цветет авран лекарственный все лето, с июня до сентября. Плоды созревают в июле–сентябре. Плод – яйцевидная буровато-коричневая коробочка длиной 5–6 мм, с многочисленными мелкими семенами. Семена продолговатые, слегка согнутые, бурые или коричневые.

Авран лекарственный размножается семенами и вегетативным путем с помощью корневищ. Надземные побеги хорошо отрастают после срывания, срезания и скашивания, так как в пазухах нижних листьев имеются спящие почки.

Авран лекарственный – растение с обширным ареалом, занимающим значительную территорию в Евразии и Северной Америке. Он встречается в Западной и Восточной Европе, на Кавказе, в Малой Азии, в Казахстане и Средней Азии. В России авран известен во многих областях европейской части, а также на юге Западной Сибири и на Алтае. Растет авран по берегам рек и других водоемов, на прибрежных песках, болотах, сырых пойменных лугах.

Лекарственное значение

Авран лекарственный – ядовитое растение. В его надземных частях (траве) содержатся флавоноиды, тритерпеноиды, сапонины, жирное масло, бетулиновая, дубильная и яблочная кислоты, а также токсические гликозиды грациозид (грациолин) и грациотоксин, и до 0,2% алкалоидов.

В качестве лекарственного сырья используется трава аврана лекарственного, собранная в период цветения и высушенная. Срок годности сырья 3 года.

Назначают препарат аврана как **сердечное средство** со слизистыми отварами. Корни обладают выраженным **рвотным, слабительным и мочегонным действием**. Раньше его употребляли в народе при **запорах, водянке, недугах желчевыводящих путей**, от **язв на ногах**.

Авран лекарственный применяется в народной медицине также как **противоглистное средство**. Водный настой травы в небольших дозах применяют при **водянке, желтухе, лихорадке, болезнях печени, селезенки, геморрое, атонии кишечника**, при заражении **аскаридами** и **карликовым цепнем**. Наружно его употребляют при **хронических кожных заболеваниях, чесотке, почесухе, экземе, трофических** и застарелых **язвах, дерматитах, костоеде, расширении вен**, при **подагре**.

В Германии авран лекарственный используют для стимуляции менструаций при **нерегулярном месячном цикле**.

Трава аврана входит в состав **микстуры** по прописи М. Н. Здренко, разрешенной фармакологическим комитетом к применению как симптоматическое средство при лечении папилломатоза мочевого пузыря и анацидных гастритов.

Гомеопатическое средство **Gratiola** употребляется, главным образом, при **нарушениях деятельности желудка, кишечника и печени**. Реже его применяют при **головной боли, повышенной раздражительности, кожных сыпях, ревматизме**.



Внимание

Авран сильно ядовит, поэтому его нельзя применять самостоятельно. Малые дозы вызывают повышение чувствительности зрения к зеленому цвету, большие — полную невосприимчивость к зеленой части спектра. Признаки отравления: повышенное слюноотделение, тошнота, рвота, колики, понос, поражение почек, судороги, нарушение сердечной деятельности, коллапс, остановка дыхания. Меры первой помощи: срочно вызвать рвоту, принять активированный уголь и вызвать врача.

Рецепты народной медицины

При **заболеваниях сердца с сердечной недостаточностью** и наличием **асцита** назначают настой аврана. Чтобы избежать раздражающего действия на желудок и кишечник, в настой из 2 г травы на 150 г воды следует добавить 50 г слизи крахмала. Принимать по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день или через день.

При **хронических заболеваниях кожи** употребляют порошок травы по 0,2 г 3 раза в день до еды. Некоторые врачи прописывают 10%-ную настойку травы по 20–30 капель на прием.

Отвар: 2–5 г корня на 300 мл воды, принимать по 1 ст. ложке на прием как **слабительное**.

При **пороке сердца, осложненном асцитом**, принимать настой из 5–7 г травы (3–4 ч. ложки) на 1 стакан кипятка. Пить по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день или через день. После приема настоя возникают водянистые

Аир обыкновенный

испражнения, вследствие чего асцит исчезает на 4–6 месяцев. Если понос сопровождается болями в животе, настойку травы аврана пьют через день или отменяют.

Свежую траву и траву в виде припарок прикладывают к застарелым **язвам, сы-ням, ушибам** с подкожным кровоизлиянием, к суставам при **подагре**.

Аир обыкновенный

Ботаническая характеристика

Аир обыкновенный – *Acorus calamus* L. – многолетнее травянистое растение из семейства ароидных.

Имеет толстое корневище длиной до 1,5 м и диаметром до 3 см с белыми шнуровидными корнями длиной 40–50 см. Снаружи отмытое корневище буровато-желтовато-зеленого цвета, на изломе – белое, с розовым оттенком, с приятным запахом.

Стебель прямостоячий, длиной 60–100 см, неветвящийся, сплюснутый, заканчивается соцветием. Многочисленные листья линейно-мечевидные, длиннее стебля или равные ему по длине, отходят непосредственно от корневища, лишь один лист расположен на верхушке стебля, именно в его пазухе расположено соцветие.

Факт



Аир обыкновенный распространён в Азии, Европе, Северной Америке. В России встречается, главным образом, в европейской части (кроме северных районов), в Казахстане, Сибири и на Дальнем Востоке. Аир растет по берегам рек, озер, прудов, в стоячих водах на илистой почве, на заболоченных участках речных пойм, окраинах болот, часто образуя сплошные заросли.

Соцветие у аира – плотный конический початок длиной от 4 до 12 см. Цветки мелкие, зеленовато-желтые. Околоцветник простой, 6-членный, пленчатый. Тычинок в каждой цветке 6. Пестик с верхней 3-гнездной завязью и сидячим рыльцем. Цветет с конца мая до июля.

Плод – продолговатая красная ягода с многочисленными семенами. В условиях России плоды у аира не вызревают, поэтому распространяется в нашей стране он исключительно вегетативным путем – отрезками и обломками корневищ.

Лекарственное значение

Лекарственное значение имеют корневища аира. Они содержат эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту (витамин С), смолы.

Заготовку корневищ аира ведут в конце лета и осенью, когда подсыхают болота и понижается уровень воды в водоемах. Корневища выкапывают вилами или лопатами, а на водных участках, где растение не закреплено в грунте, вытягивают граблями или крючьями. Корневища очищают, обрезают листья, стебли и корни, еще раз промывают. Затем раскладывают на несколько дней под навесом для провяливания слоем в 2–5 см. Провяленные корневища нарезают на куски длиной от 5 до 30 см, а толстые – еще и вдоль. Если есть возможность провести сушку в сушилке, температуру не следует поднимать выше 40 °С. Сушка считается законченной, когда куски корневищ перестают гнуться, а сразу разламываются.

Факт



На Украине от блох спасаются свежими листьями аира и полыни, рассыпая их по полу.

Препараты из корневищ аира применяют для возбуждения **аппетита** и улучшения **пищеварения**, их назначают при хронических **гастри-**

тах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при *поносах*.

В современной медицине порошок из корневищ аира входит в состав популярных противоязвенных препаратов **викалин** и **викаир**, а также в состав лекарственных сборов, предназначенных для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

Кроме того, препараты из корня аира используют как **тонизирующее средство** при угнетении **центральной нервной системы**.

Лечебное применение имеет и эфирное масло, которое отгоняют из корневищ, реже из листьев аира. Оно входит в состав препарата **олиметин**, который применяют для профилактики и лечения **почечно- и желчнокаменной болезни**.

В народной медицине корневища аира используют для приготовления лекарств, помогающих при **холецистите, гепатите, почечнокаменной болезни**. Их считают тонизирующим средством, употребляют при **заболеваниях центральной нервной системы**. Настоем и отваром корневищ аира промывают **гнойные раны** и **язвы** или накладывают на них повязки, смоченные этим отваром. Корневища используют для ванн, в которых купают детей, страдающих от **золотухи** или **рахита**.

Аир болотный повышает **половое влечение** и усиливает **сексуальную активность**.

Порошок из корневищ аира используется в Индии как нюхательное средство при лечении **придаточных пазух носа**.

Рецепты народной медицины

Для **возбуждения аппетита** и при **желудочно-кишечных заболеваниях** используют отвар корневищ аира: 1 ч. ложку измельченного корневища залить 2–3 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 мин. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив.

Для лечения **желтухи** применяют настой корневища аира: 1 ч. ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

От **зубной боли**: настоек на водке корня аира обыкновенного полоскать гнилые зубы, задерживая во рту подольше. Можно прикладывать к больному зубу ватку, смоченную такой настоек. Настойка: 20 г измельченного корневища, залить 100 мл спирта или водки, настаивать 8 суток в теплом месте, часто взбалтывая, процедить.

При **воспалении слизистой оболочки рта и десен** использовать настой корневищ аира: 1 ч. ложку мелко нарезанных корневищ на 1,5 стакана кипятка; настаивать 2 ч; процедить. Применять в теплом виде для полоскания.

При **плохом запахе изо рта** использовать настой корневищ аира: 1 ст. ложку измельченного корневища аира настаивать в стакане крутого кипятка 30 мин, процедить. Полоскать полость рта.

Аир обыкновенный

При **воспалении гортани, ангине, хроническом тонзиллите, стоматите** применяют отвар корневищ аира: 1 ч. ложку измельченных корневищ залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 5 час, затем кипятить 20 мин, процедить. Использовать для полоскания.

При **гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока** применять настой корневища аира: 1 ч. ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

При **поносе**: взять поровну корневище аира и кору дуба, смешать; 1 ст. ложку смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

При **ревматизме, подагре, артрите, болях в суставах** используют порошок из корневищ аира: 5–6 г порошка выпить в течение дня в промежутках между едой или натощак.

При **болях в суставах** принимать ванны с отваром корневищ аира: 2 ст. ложки мелко нарезанных корневищ на 1 л кипятка. Кипятить 20 мин, настаивать 30 мин, процедить. Ванну (35–36 °С) принимать на ночь. Курс лечения 10–12 ванн.

При **холецистите** применяют настой корневища аира: 1 ч. ложку измельченных корневищ залить одним стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

При **заболеваниях мочевого пузыря, почек и мочевыводящих путей** применять настой корневища аира: 1 ч. ложку измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

При **изжоге** рекомендуется в течение 2–3 нед принимать порошок корневища аира на кончике ножа 3–4 раза в день.

При **золотухе, рахите**: взять 1 ст. ложку сухих измельченных корневищ на 500 мл кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Давать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **диатезе** помогают лечебные ванны с отваром аира: 300 г корневища на 3 л воды. Кипятить на слабом огне 20–30 мин после закипания. Отвар процедить и вылить в ванну.

Корневища и траву аира залить холодной водой и прокипятить полчаса, после чего добавить отвар в ванну. Для полной ванны взять 250 г аира, а для половинной – 125 г. Использовать для лечения **золотухи** и **рахита** у детей и **неврозов** у взрослых.

При **экземе, аллергических высыпаниях на коже** помогут ванны из корневища аира: 2 ст. ложки мелко нарезанного корневища залить 1 л кипятка, кипятить 20 мин, настаивать 30 мин, процедить. Ванну (35–36 °С) принимать днем или на ночь. Курс лечения 10–12 ванн.

При различных **ранах** хорошо помогает присыпка из корневища аира.

При **нерегулярной менструации** используют настой корневища аира: 1 ч. ложку измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

При **выпадении волос** их можно укрепить отваром корневища аира: 1 ст. ложку измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Применять в виде примочек и втираний.

От **жирной перхоти** приготовить отвар корневищ аира: 2 ст. ложки корневищ аира залить 1 л воды, кипятить 15 мин, процедить. Отвар втереть в кожу головы и оставить на 15 – 20 мин. Затем оставшейся частью отвара ополоснуть волосы; сушить, не смывая. Жирная перхоть исчезнет, волосы укрепятся, станут душистыми.

Жирные волосы в промежутках между мытьем протирать лосьоном: 2 ст. ложки измельченных корневищ аира залить 0,5 л кипятка, кипятить 2–3 мин на слабом огне, остудить, процедить, добавить столовую ложку уксуса или сок 1 лимона, 40 мл спиртовой настойки календулы или камфорного спирта.

Если **волосы секутся**: 2 ст. ложки размолотых корневищ аира и столько же корней лопуха залить 1,5 л воды, кипятить 20 мин. Через 6 ч процедить. Отвар втирать в кожу головы.

При лечении **гнойных ран** порошком из корневищ аира присыпают гноящиеся раны и язвы. Гноящиеся раны и язвы промывают также спиртовой настойкой аира, разбавленной водой (3 части воды на 1 часть настойки).

Для заживления **гноящихся ран** принимают ванны с отваром корней аира: 250 г размолотых корневищ аира залить 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить и добавить отвар в ванну.

Народная медицина считает аир прекрасным бактерицидным средством. Корневища рекомендуют жевать во время эпидемий **гриппа, холеры, тифа**.

Щепотку порошка из корневища аира с 1/4–1/2 ч. ложки меда принимают утром и вечером; по мнению индийских целителей, это средство **улучшает память** (книги Аюрведы).

Горец перечный

Ботаническая характеристика

Факт

Горец перечный встречается повсеместно в странах Европы, Азии, Северной Африки, Северной Америки. Он распространен почти по всей России. Растет по берегам рек, ручьев, озер и других водоемов, на сырых, заболоченных лугах, по канавам, вдоль дорог, в кюветах, на пустырях.

Горец перечный, или водяной перец, лягушечья трава, — *Polygonum hydropiper* L. — травянистый однолетник из семейства гречишных.

Стебель прямостоячий, высотой от 20 до 60 см, ветвящийся от основания, с красноватым оттенком. Листья очередные, ланцетные, длиной от 3 до 8 см и шириной 0,5–1,5 см, нижние — с короткими черешками, верхние — почти сидячие. У основания листа развиты стеблеобъемлющие красноватые прилистники — раструбы.

Цветки у горца перечного мелкие, белые, зеленоватые или розовые, образуют на концах стеблей и ветвей верхушечные редкие соцветия-кисти длиной до 10 см. Цветет с мая до сентября.



Горец перечный

Плоды созревают в июле – октябре. Плод – яйцевидный черный или темно-коричневый орешек.

Лекарственное значение



Факт

Целебными свойствами обладает вся надземная часть водяного перца, имеющая жгучий вкус, что и послужило основанием для сравнения этого растения с перцем. В траве содержатся до 2,5% флавоноидов (рутин, кверцетин, гиперозид и др.), до 8,2% дубильных веществ, органические кислоты, каротин, холин, витамины С, К, Е, эфирное масло, соли марганца, магния, титана и др.

Горец перечный применялся для лечебных целей еще в Древней Греции. Знаменитый средневековый естествоиспытатель, философ и врач Парацельс (1493–1541) рекомендовал компрессы из этого растения.

Препараты из водяного перца издавна применяют как **кровоостанавливающие средства**. Жидкий экстракт используют как средство, **повышающее свертываемость крови** и **уменьшающее проницаемость сосудов**. Его назначают при **маточных кровотечениях**. Экстракт из высушенных стеблей входит в состав противогеморройных свечей **анестезол**.

В народной медицине это растение также довольно популярно как средство лечения **геморроя**. При этом заболевании принимают внутрь настой или отвар травы горца перечного, а с отваром, кроме того, делают сидячие ванны. Еще настой водяного перца в народе употребляют при **кишечных кровотечениях** и **поносах, водянке, камнях в почках** и **мочевом пузыре**. Отвар травы горца перечного используют и как **наружное болеутоляющее** и **раздражающее средство**.

Заготавливают траву горца перечного во время цветения растений. Срезают верхушки растений. Сушат свежую траву на чердаках, в проветриваемых помещениях, расстелив сырье тонким слоем на чистой подстилке.

Рецепты народной медицины

Для лечения **водянки** используют настой травы горца перечного: 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка. Выпивать настой в течение суток.

Для лечения **геморроя** горец перечный сварить в большом количестве воды. Отвар использовать для сидячих ванн.

Для лечения **гемофилии** используют отвар травы горца перечного: 2 ст. ложки (20 г) травы залить стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане 15 мин, охлаждать при комнатной температуре 45 мин, процедить. Оставшееся сырье отжать и довести полученный настой до 200 мл, долив кипяченой воды. Приготовленный раствор хранить не более 2 суток. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.

Для лечения **гемофилии** можно также использовать настой травы горца перечного. Суточная норма – 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка.

Настой травы горца перечного (водяного перца): суточная норма – 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка. Применять при **желудочно-кишечном** и **геморроидальном кровотечениях**. Траву собирать до покраснения стеблей.

Отвар травы горца перечного: взять 12 г (1 ст. ложку) травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применять как сильное кровоостанавливающее и обезболивающее средство при **маточ-**

ном, обильном менструальном и геморроидальном кровотечениях, а также как успокаивающее средство при нервных болезнях.

Для лечения **малярии** используют настой горца перечного: суточная норма – 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка.

Как **ветрогонное** и **слабительное средство** применяют настой травы горца перечного: суточная норма – 1 ст. ложка травы на 2 стакана кипятка.

Для полосканий полости рта при **пародонтозе** применять свежий сок травы горца перечного, разведенный водой.

Размятые свежие листья горца перечного в народной медицине заменяют горчичник, их прикладывают к затылку при **головной боли**.

При **гнойничковых кожных заболеваниях** используют отвар травы горца перечного: взять 12 г (1 ст. ложку) травы на 200 мл кипятка. Применять в качестве припарки, как очищающее и болеутоляющее средство.

При **выпадении прямой кишки** взять траву горца перечного без нормы, залить водой, кипятить, а затем настаивать до охлаждения. В теплом настое делать ванночки по 15–20 мин. После 2–3 таких ванночек наступает улучшение.

Горец почечуйный

Ботаническая характеристика

Горец почечуйный, или **геморройная трава**, – *Polygonum persicaria* L. – однолетнее травянистое растение семейства гречишных.

Стебель прямостоячий, высотой от 20 до 80 см. Листья очередные, ланцетные, длиной от 3 до 10 см, почти сидячие, с хорошо выраженными жилками, часто с темным пятном на верхней стороне. У основания листа развиты раструбы – длиннореснитчатые прилистники, плотно охватывающие стебель.

Цветки у почечуйной травы мелкие, розовые или белые, собраны в густые короткие соцветия-кисти, располагающиеся на концах стеблей и ветвей, а также в пазухах верхних листьев. Околоцветник простой, венчиковидный, длиной 2,5–3 мм, из 5 листочков. Тычинок в каждой цветке 6. Пестик с верхней одногнездной завязью и 2–3 столбиками.

Цветет горец почечуйный с июля до сентября. Плоды созревают в разное время, с конца июля до глубокой осени. Плод – яйцевидный черный лоснящийся орешек.

Лекарственное значение

С лечебными целями используется вся надземная часть (трава) горца почечуйного. В ней найдены флавоноиды (гиперозид, кверцетрин и др.), витамины С и К, дубильные вещества, органические кислоты, пектин, таннин, эфирное масло, слизи.

В медицинской практике жидкий экстракт, а также настои и отвары почечуйной травы применяют как мягкое **слабительное** при **запорах** и **кровоостанавливающее средство** при **геморроидальных** и **маточ-**

Факт

Горец почечуйный встречается почти по всей России, кроме самых северных районов. Влаголюбивое растение, поэтому обычные места его обитания – это берега рек, озер, прудов, окраины болот, кроме того, он растет как сорняк на полях, огородах пустырях.

Ива остролистная

ных кровотечений. Они повышают свертываемость крови, одновременно суживают сосуды и тонизируют маточную мускулатуру. Кроме того, почечуйная трава обладает **мочегонным** и легким слабительным **действием**, почему ею пользуются при хронических запорах. Настоем почечуйной травы полощут горло при **ангинах** и **воспалении гортани**.

Заготавливают траву горца почечуйного в период бутонизации и цветения. Срезают преимущественно верхнюю часть растений. Перед сушкой траву перебирают, чтобы удалить сорные примеси и побуревшие побеги. Сушат на воздухе в тени, на чердаках, в сараях. Сухое сырье сохраняет горьковатый вкус, присущий и зеленой траве горца почечуйного.

Рецепты народной медицины

При **геморрое** делают припарки из травы горца почечуйного. Они действуют как противовоспалительное и обезболивающее средство при геморроидальных шишках.

Траву горца почечуйного сварить в большом количестве воды. Отвар использовать для сидячих ванн при **геморрое**.

Настой травы горца почечуйного используется при **внутренних кровотечениях**. Для суточной нормы 1 ст. ложку травы залить 2 стаканами кипятка и на следующий день выпить за 3 раза.

При **кровотечениях (желудочных, кишечных, геморроидальных)** применяют отвар травы горца почечуйного: 2 ч. ложки сухой травы залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Применять как мягкое слабительное и кровоостанавливающее средство.

Настой: 1 ст. ложку травы залить 0,5 л кипятка; настаивать, укутав, 1 ч, процедить; это суточная норма. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при кровотечениях. Систематическое употребление способствует лечению **хронического запора**.



Внимание

Противопоказание — беременность.

При **ревматизме** делают припарки из травы горца почечуйного, они оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие.

Ива остролистная

Ботаническая характеристика

Ива остролистная, или **верба красная, краснотал, тальник**, — *Salix acutifolia* Willd. — дерево высотой до 10–12 м или крупный древовидный кустарник семейства ивовых.

Ветви тонкие, длинные, прутьевидные, гибкие, красно-бурого, реже ярко-красного цвета с сизоватым налетом. Листья очередные, узкие, ланцетные, длиной от 6 до 15 см и шириной

**Факт**

Разводится ива остролистная как декоративное растение и для закрепления песков.

0,7–1,2 см, сверху блестящие, темно-зеленые, снизу сизые или зеленоватые, по краю мелкопильчатые. Черешки листьев желто-красные, длиной 0,5–1,5 см. Осенняя окраска ярко-желтая. Цветет в марте-апреле, до распускания листьев.

Цветки раздельнополые, а растения двудомные, т. е. одни деревья имеют лишь мужские, другие лишь женские цветки. Густые белые волосистые сережки («барашки») выходят из почек задолго до цветения. И мужские и женские цветки собраны в плотные яйцевидные соцветия-сережки длиной 2,5–3,5 см. Мужские сережки желтого цвета, до 4–6 см длины. Ива остролистная – один из самых ранних медоносов, охотно посещается насекомыми, которые обеспечивают опыление. Плоды созревают в апреле-мае. Плод – многосеменная коробочка. Семена мелкие, с пучком тонких волосков.

Ива светолюбива, к почве нетребовательна, морозостойка, дымогазостойчива, но недолговечна.

Лекарственное значение**Факт**

Ива остролистная распространена в Центральной и Восточной Европе, а также в западной и Средней Азии. В нашей стране растет в основном в долинах рек европейской части, но иногда встречается и в южных районах Сибири. Типичные места обитания – приречные пески, реже произрастает за пределами речных долин, но обязательно на песчаной почве.

Лекарственным сырьем являются кора и лист ивы остролистной. В коре ивы много дубильных веществ (до 11%) и до 0,6–1,5% салицина, обладающего жаропонижающим свойством.

Благодаря содержащимся в листьях полезным веществам иву используют для получения **лютеолина**, препарата, имеющего **противовоспалительные, отхаркивающие, сокогонные свойства**.

Отвар коры проявляет **жаропонижающие, потогонные, болеутоляющие, противомаларийные, антисептические, кровеостанавливающие, вяжущие, ранозаживляющие, успокаивающие и глистогонные свойства**. Ее употребляют при **заболеваниях суставов, неврозах, головных болях, простудных заболеваниях, гастритах, заболеваниях печени и селезенки**, как противотоксическое при **поносах**, воспалениях и **инфекциях мочеполовой системы**.

Наружно кору ивы остролистной используют при заболеваниях **горла и полости рта**, для ванн при **заболеваниях сосудов и варикозном расширении вен**.

Внутри – при различных **внутренних кровотечениях**, включая **маточные и послеродовые**.

Ирис аировидный**Ботаническая характеристика**

Ирис аировидный, или желтый, или касатик аировидный, – *Iris pseudacorus* L. – многолетнее травянистое растение из семейства ирисовых с горизонтальным корневищем.

Корневище длинное, толстое, диаметром до 20 мм, ветвистое. Надземные побеги высотой от 60 до 160 см. Стебель крепкий, в

Ирис аировидный

Астроботаника

У Седира касатик аировидный описывается как эмблема спокойствия и афродизиак, то есть средство для возбуждения полового влечения.

верхней части ветвистый. Листья широколинейные или линейно-ланцетные, шириной до 2 см, с ясно заметной срединной жилкой; нижние листья нередко равны по длине стеблю.

Цветки ириса аировидного очень крупные, собраны пучками по 3–8 шт. на верхушке стебля и его разветвлений. Цветоножки длинные и толстые. Околоцветник простой, венчиковидный, с 6 долями, расположенными в 2 круга. Трубка околоцветника в несколько раз короче отгиба. Доли отгиба ярко-желтые с оранжевым пятном и пурпурными жилками. Наружные доли яйцевидные, отогнутые вниз; внутренние – линейные, прямостоячие, значительно мельче наружных. Тычинок в каждом цветке 3, нити их кремового цвета, пыльники кремовые или оранжевые. Пестик очень крупный, длиной до 3,5 см, с нижней 3-гнездной завязью и столбиком, расщепленным на 3 лепестковидные доли.

Цветет ирис аировидный в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе. Плод – тупотрехгранная продолговато-овальная коробочка, с коротким носиком на верхушке. Семена сжатые, блестящие.

Ирис аировидный встречается на значительной территории Европы и в Западной Азии. В России он распространен почти по всей европейской части, кроме самых северных районов, а также на Кавказе и в приуральском регионе Западной Сибири. Произрастает на сырых берегах рек и озер, а также на мелководьях и по болотам. Иногда образует небольшие по площади чистые заросли.

Лекарственное значение

Это интересно

Заросли ириса на мелководьях играют важную экологическую роль, так как значительно уменьшают загрязненность воды органическими веществами. А корневища пригодны для дубления кож, которым придают красивый желтый цвет. Корневища и цветки настаивают на уксусе и полученным раствором окрашивают шерсть в желтый цвет.

В качестве лекарственного сырья используют корневища ириса аировидного. Их собирают весной или поздней осенью, очищают от земли, корней и листьев и сушат при температуре 30–40 °С. Корневища содержат эфирное масло, тритерпеноиды, флавоноиды, органические кислоты, гликозиды, дубильные вещества и желтый краситель.

В листьях ирисов содержится много аскорбиновой кислоты (витамина С), поэтому их применяют в народной медицине как **противоцинготное средство**. Но чаще с лечебными целями используют подземную часть. Корневища обладают **рвотным, слабительным, отхаркивающим действием**. Народная медицина изредка применяет отвар корневищ ириса при **заболеваниях желудка, верхних дыхательных путей, нервных и гинекологических болезнях**, для **изгнания глистов**. Такой же отвар используется как полоскание при **зубной боли** и повреждениях **слизистой рта**. На **раны, геморроидальные шишки, язвы** и места **укусов змей** прикладывают компрессы из этого отвара.

Корневища входят также в состав сбора по прописи М. Н. Здренко.

Русское название растения изначально звучит как касатик, то есть растение с листьями, похожими на косы. А белорусские крестьянки пили отвар травы касатика в надежде на **рост волос**.

Рецепт народной медицины

Соком из корневища ириса (касатика) аировидного смачивают тампон и прикладывают к **золотушным опухолям** у детей.

Калужница болотная

Ботаническая характеристика

Калужница болотная – *Caltha palustris* L. – многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с пучком инуровидных корней.

Стебель прямостоячий либо восходящий, приподнимающийся, реже лежачий и тогда укореняющийся в узлах, высотой от 3 до 40 см и более, простой или ветвистый у основания и в области соцветия. Стебель и черешки листьев мясистые.

Листья очередные, сердцевидно-округлые, сердцевидно-почковидные, почковидные или даже треугольно почковидно-сердцевидные, по краю городчато-зубчатые или почти цельные. Прикорневые листья с крупными пластинками и длинными черешками, стеблевые – значительно мельче, их черешки короче, а прицветные листья сидячие. Стебли и листья голые, лоснящиеся.



Это интересно

Название растения произошло от старорусского слова «калужа» то есть лужа или болото. От того, что калужница так любит увлажненные, болотистые места, в народе ее называют лягушатником, водяной змейкой.



Это интересно

Нераспустившиеся цветочные бутоны калужницы отваривают и маринуют с добавлением гвоздики, лаврового листа, перца и других пряностей. Эти бутоны известны в российской кулинарии под названием немецких каперсов. Используют их для приготовления солянок, борщей, салатов. А побеги, отваренные в соленой воде, хороши в салатах и щах.

Цветки довольно крупные, диаметром от 2,5 до 4 см, расположены на длинных цветоносах в пазухах верхних листьев. Околоцветник простой, венчиковидный, из 5 ярких золотисто-желтых листочков длиной 15–23 мм и шириной 5–8 мм. Тычинок много, они короче листочков околоцветника. Пестиков в каждом цветке от 2 до 12, они с верхней завязью и короткими столбиками. У основания завязи имеются неглубокие нектарные ямки.

Цветет калужница рано весной – в апреле-мае. Плоды созревают в мае-июне. Плод – многолистовка, состоящая из 2–12 (по числу пестиков) отдельных довольно крупных листовок, заканчивающихся прямым или изогнутым носиком. Длина листовки 8–12 мм, диаметр 2–3 мм. При созревании листовка раскрывается, и из нее выпадают до 10 семян. Семена черные, продолговатые, блестящие.

Калужница болотная распространена на значительной площади разных регионов Евразии и Северной Америки. В России она встречается практически по всей стране. Растет по берегам рек, озер и других водоемов, на мелководьях ручьев, речек, канав, по болотам, заболоченным лугам.

Лекарственное значение

Надземную часть растения (траву) калужницы болотной используют в народной медицине. Заготавливают верхнюю часть растения. Ее срезают во время цветения и сушат в тени.

В ней найдены каротин, витамин С, флавоновые соединения (кверцетин, анемонин, холин), алкалоиды (берберин, изорамнетин, раунункулин), сапонины, горечи и другие вещества; в семенах калужни-

Кирказон

цы содержится жирное масло. Нормализует *обмен веществ*, обладает *противолихорадочным* и *противоцинготным* действием.



Внимание

Свежие листья и стебли калужницы ядовиты. В случае употребления большого количества свежих листьев калужницей можно отравиться, поэтому не употребляйте внутрь сырых листьев. При соприкосновении с кожей калужница вызывает раздражение вплоть до появления волдырей. При высушивании или отваривании ядовитость растения исчезает.

В народной медицине калужница редко, но все еще применяется при *заболеваниях печени* и *желчного пузыря*. Чаше она употребляется в качестве средства при *кашле*, особенно в смеси с мать-и-мачехой и подорожником. Очень популярны маринованные цветочные почки калужницы в качестве пряности, возбуждающей *аппетит*.

Из свежих цветущих растений калужницы готовят гомеопатический препарат *Caltha palustris*. Его назначают при *герпесе*, *коклюше*, *бронхите*, раздражающем *кашле*, так называемом пузырьчатом лишае и *болезненных менструациях* у молодых женщин.

Рецепты народной медицины

Отвар: взять 1/2 ч. ложки измельченного сухого сырья калужницы на 250 мл воды, варить на малом огне 5 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при *нарушении обмена веществ*, *диатезе*, *малокровии*, *простуде*, *лихорадке* и как *противоцинготное средство*. Этим же отваром промывают *обожженные участки кожи*.

Взять 4 ч. ложки измельченных листьев и стеблей калужницы на 1 л воды, варить 10 мин, развести в 2 л воды. Применять для ножных ванн при *простуде*.

Кирказон

Ботаническая характеристика

Кирказон – *Aristolochia* – род растений семейства *кирказовых*.

Многолетние травы с вьющимися стеблями и деревянистые лианы. Листья очередные, сердцевидные. Цветки в пазухах листьев. Околоцветник неправильный, венчиковидный, трубчатый, при основании вздутый, наверху с цельным языковидным отгибом. 6 тычинок, сросшихся в колонку. Опыляется насекомыми.

Всего насчитывается около 350 видов кирказонов, обитающих в тропических, реже – в умеренных областях земного шара. В нашей стране наиболее известны: *кирказон обыкновенный* и *кирказон скрученный*.

Кирказон обыкновенный, или *ломоносовидный*, – *Aristolochia clematitis* L. – многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем.

**Факт**

Кирказон обыкновенный распространен в полосе широколиственных лесов и в степной зоне европейской части России и на Кавказе. Встречается преимущественно по речным долинам, в зарослях прибрежных кустарников и пойменных лесов, на заливных лугах, в оврагах, реже как сорное растение в садах и огородах. Растение обладает специфическим острым, сильным запахом, горьким вкусом, ядовито, но имеет целебные свойства.

Стебель прямостоячий, высотой 30–50 см (иногда до 80 см), простой, голый, слегка извилистый, светло-зеленый. Листья очередные, почковидные или яйцевидные, длиной до 10 см, сердцевидные, матово-зеленые, с черешками, которые в 2–3 раза короче пластинок.

Цветки светло-желтые, напоминающие прямую трубочку, вздутую у основания, длиной около 12 мм, сидят пучками по 2–8 штук в пазухах листьев на цветоножках примерно такой же длины, что и сами цветы. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в июне-августе. Плод – грушевидная зеленая висючая коробочка длиной 5–6 см, с плоскими, буроватыми морщинистыми семенами размером около 1 см.

Кирказон скрученный – *Aristolochia contorta* Bunge. – травянистая лиана длиной до 1 м.

**Факт**

Кирказон скрученный в диком виде встречается на Дальнем Востоке (юг и восток Приамурья). Растет в приречных кустарниковых зарослях и полынниках.

Растение голое, без опушения. Корневище мелкое, округлой формы, покрыто корой желтого цвета, обладает резким запахом. Стебель извилистый, опутывающий или клубковатый, при разминании также имеет неприятный запах. Листья супротивные, треугольно-сердцевидные, немного вытянутые, длиной 3–10 см, с 5–7 жилками, нижняя часть листа серого цвета; черешки в 2–4 раза короче пластинок.

Цветки около 1,5 см длиной, нередко разветвленные; околоцветник светло-желтый, трубочка около 1,5 см длиной, отгиб такой же длины, как и трубочка. Плод – овальная коробочка, длиной 3–5 см и шириной 2,5–3,2 см; семена 5–6 мм в диаметре, посередине темно-каштановые, по краям светлые. Цветет в июле-августе.

Лекарственное значение

В качестве лекарственного сырья используются корневища, листья и плоды как кирказона ломоносовидного, так и кирказона скрученного. В них содержатся алкалоиды (аристолохин, магнофлорин), эфирное масло, горькие и дубильные вещества, сапонины, аристолюиевая и другие органические кислоты, каротин и жирное масло.

Препараты из листьев и корневищ обладают **противоциститным, адаптогенным, ранозаживляющим, обезболивающим** и **противомикробным действием**. Они малотоксичны, увеличивают **силу сердечных сокращений**, расширяют **периферические кровеносные сосуды**, возбуждают **дыхание**, оказывают **мочегонное действие**, снижают **тонус** и **силу маточных сокращений**, снижают **кровеное давление** у больных в начальной стадии **гипертонической болезни**.

В народной медицине с лечебной целью используют водные настои, отвары и настойки листьев и корневищ кирказона при **водянке, кашле, одышке, подагре** и **цинге, кожных язвах, сыпи, ранах**. Отвары травы и корней используют при отеках различного происхождения, при **расстройствах желудка** или **кишечника**. Их используют при простудных заболеваниях как потогонное и противовоспа-

Кирказон

лительное средство, они являются противоядиями при **укусах ядовитых змей**. Отваром корней можно также пользоваться при **фурункулах** и других **кожных заболеваниях** (протирать или обмывать больные участки кожи).

Спиртовые и эфирные настойки из листьев и корневищ обладают **противомикробным действием**. Настоем (на вине) корней кирказона можно обрабатывать **раны**, он также подсушивает **чесотку**. Порошок, настоянный на вине, имеет **послабляющее действие**. Листья и стебли кирказона ломоносovidного применяются при **малярии, гриппе** и **анемии**. А вдыхая дым от сожженных семян растения, можно улучшить самочувствие при **эпилепсии**.

В китайской и корейской медицине отвар плодов кирказона скрученно-го используют при лечении **раковых опухолей**, при **отечности**, как отхаркивающее при **бронхитах, коклюше**, как жаропонижающее и **противоядное**. Ароматические корневища улучшают **пищеварение**, применяются с успехом в виде отвара при **поносе** и **болях в желудке**.

При экспериментальном изучении препаратов из листьев и корневищ кирказона установлено, что они действительно обладают целебными качествами: увеличивают **силу сердечных сокращений**, расширяют периферические кровеносные сосуды, снижают **кровеное давление**, несколько усиливают **дыхание**, оказывают **мочегонное** и **противомикробное действие**, снижают **тонус** и **силу маточных сокращений**. Однако ни одного сколько-нибудь ценного лекарства из кирказона в нашей стране получить не удалось — все они уступают по каким-нибудь показателям уже существующим лекарственным средствам.



Внимание

Растение ядовито. Его настои и отвары нельзя применять при беременности, так как это может стать причиной выкидыша. В остальных случаях применять его следует под наблюдением врача-фитотерапевта.

Рецепты народной медицины

При **отеках, простуде, цинге** можно пить настой травы: 1 ч. ложку измельченной травы кирказона обыкновенного залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 ч, процедить, отжать и довести объем до первоначального. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день после еды.

При **отеках, расстройствах желудка, простудных заболеваниях** пьют отвар корней: 1 ч. ложку измельченных корней кирказона обыкновенного заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, настоять 20 мин, процедить горячим. Отжать, довести до первоначального объема. Хранить в холодильнике. Пить в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Наружно при **гнойных язвах, инфицированных ранах, золотухе** и **высыпаниях на коже** также применяют отвар из корней кирказона обыкновенного.

Повязки на ранах менять ежедневно. При высыпаниях на коже больные места протирать ваткой, смоченной в настое. Курс лечения – 7 дней.

При **гипертонической болезни** применяют отвар: 1 ч. ложка (12 г) измельченных плодов кирказона скрученного на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 5–7 мин, настоять 1–2 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

При **хроническом бронхите, воспалении легких, сильном кашле, коклюше** полезен китайский рецепт – «Медовые пилюли»: взять 3 зрелых плода кирказона скрученного, растереть в порошок, поместить в котелок, добавить меда, предварительно расплавленного в горячей воде, затем поставить томиться, пока мед не загустеет и не начнет прилипать к рукам, после этого охладить в хорошо проветриваемом помещении. На каждые 50 г плодов используется 17,5 г меда. Принимать медовые пилюли по (3–9 г) 3–4 раза в день.

Сушеница болотная

Ботаническая характеристика



Факт

Сушеница растет в лесной и лесостепной зонах по всей европейской части России, в Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Это сорняк, растущий по сырым лугам, заболоченным берегам рек, озер, прудов, встречается на болотах, на огородах с избыточно увлажненной почвой и картофельных полях.

Сушеница болотная, или топяная, – *Gnaphalium uliginosum* L. s.l. – однолетняя трава из семейства астровых, или сложноцветных, с тонким стержневым корнем.

Стебель высотой от 5 до 25 см, ветвистый, с распростертыми по поверхности почвы нижними веточками. Листья очередные, линейно-ланцетовидные, длиной до 5 см и шириной до 0,5 см, сероватые, с черешками. Стебель, листья, соцветия густо покрыты клочковатым белым войлоком.

Цветки очень мелкие, светло-желтые, собраны в мелкие яйцевидные или полушаровидные соцветия-корзинки, которые по 3–10 штук скучены на концах веточек. В каждой корзинке краевые цветки женские, срединные – обоеполые. Цветет в июне–августе. Плоды созревают в июле–сентябре. Плод – очень мелкая зеленовато-серая или светло-коричневая продолговатая семянка.

Лекарственное значение

Для лекарственных целей используют надземную часть растения, собранную в период цветения. Запах высушенного растения слабый, вкус солоноватый. В ней содержится много смол и дубильных веществ, а также каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), фитостероны, эфирное масло.

Заготавливают цветущие растения, вырывая их с корнем. Сушат на чердаках, в проветриваемых помещениях, под навесами. После сушки просеивают на решетках, чтобы отделать пыль и остатки почвы.

Сушеница обладает **желчегонным** и **заживляющим действием**, ее используют для лечения **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки** (чаще всего в сочетании с синюхой голубой). Настой из травы сушеницы расширяет кровеносные сосуды, вызывает замедление ритма сердечных сокращений и

Сушеница болотная

понижает давление, его используют при легких формах *гипертонической болезни*. Настои травы используют и при *сахарном диабете*.

Сушеница обладает *ранозаживляющими свойствами*, масляные экстракты применяют для лечения *ран, язв, нарывов, ожогов*, при *эрозии шейки матки*. В народной медицине известно использование ванн, компрессов и примочек из настоя травы сушеницы в качестве *обезболивающего средства* при различных *заболеваниях суставов, радикулитах*.

Препараты сушеницы ослабляют *тонус гладкой мускулатуры*. При внутривенном введении расширяют периферические сосуды, увеличивают *свертываемость крови* и улучшают *перистальтику кишечника*.

В народной медицине применяется при *грудной жабе, туберкулезе легких, диабете*, при *нервной возбудимости, сердцебиении, гипертонической болезни*, при *заболеваниях желудка и кишечника* в виде отвара, экстракта и мази.

Рецепты народной медицины

Для *регуляции обмена веществ* используют отвар травы сушеницы топяной: взять 20 г сухой измельченной травы на 2 стакана кипятка, кипятить 5 мин в закрытой посуде; настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

При *болях в желудке, вздутии кишечника и изжоге* пить отвар: 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки* как противовоспалительное средство, ускоряющее заживление слизистой оболочки пьют настой сушеницы топяной: 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом горячей воды, нагревать в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 мин; охладить, процедить, оставшуюся массу отжать. Настой долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/3–1/4 стакана 2–3 раза в день после еды. Хранить в прохладном месте не более 2 суток.

При *сердцебиении, бессоннице, лицам с легко возбудимой нервной системой* рекомендуется отвар травы сушеницы топяной: 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При *стенокардии* для замедления ритма сердечных сокращений пить настой травы сушеницы топяной: 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом горячей воды; нагревать в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 мин; охладить, процедить, оставшуюся массу отжать. Настой долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по 1/3–1/4 стакана 2–3 раза в день после еды. Хранить в прохладном месте не более 2 суток.

При легких формах *гипертонии* внутрь применяют настой: 6–8 г (1 ч. ложка) сухой травы сушеницы на стакан кипятка, настаивать 30 мин, принимать по 4 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.

Отвар травы при **гипертонии** применяется в виде ножных ванн: 150 г травы заваривать в 3 л кипятка, томить в течение 30 мин, принимать ножную ванну в течение 30 мин.

При **варикозном расширении вен** делать ванны из настоя травы сушеницы топяной: взять 100 г сухой травы, залить 5 л кипятка, настаивать около 10 ч. Продолжительность ножной ванны 20–30 мин, температура настоя не выше 35–37 °С.

Для лечения **тромбофлебита** делать ванны для ног: всыпать в ведро 200 г сухой травы, залить кипятком, настаивать, укутав теплым. Когда настоем остынет до умеренной температуры, опустить в ведро ноги и держать около полчаса, подливая кипятком. Ванны рекомендуется делать перед сном.

При **туберкулезе легких** пьют отвар травы сушеницы топяной: взять 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Для лечения **ран, ожогов, свищей, трофических язв, эрозий** применяют компрессы, примочки, тампоны, смоченные в настое, ванны с отваром сушеницы болотной (длительность ванны до 30 мин при температуре 35–37 °С). Из порошка сушеницы готовят ранозаживляющие мази для лечения ожогов и эрозий.

Свежую траву растолочь, сделать пластырь и приложить на **раны** или **язвы**. Остановит кровотечение и зарубцует. Менять дважды в день.

Мазь из травы сушеницы топяной: 1 часть порошка травы на 4 части коровьего масла и 4 части меда. Применяется для лечения **язв на коже, трудно заживающих ран и ожогов**. Для смазывания ран применять также и отвар (сгущенный) травы сушеницы.

Настой для **наружного применения** готовить так: 4–5 ст. ложек сушеницы, залить 2 стаканами кипятка.

Спиртovo-масляный экстракт из травы сушеницы на подсолнечном масле (1:10). Применять для смазывания **ран**.

Присыпку из травы сушеницы топяной использовать для лечения **экземы**.

Тростник обыкновенный

Ботаническая характеристика

Тростник обыкновенный, или **южный**, – *Phragmites australis* (Cav.) Trin. ex Steud. (*Phragmites communis* Trin.) – многолетнее травянистое растение из семейства злаков с длинными толстыми корневищами.

Стебли прямостоячие, высотой от 0,5 до 3 м, очень редко лежачие, толщиной до 12 мм, полые, гладкие, густо облиственные. Листья серо- или сизо-зеленые, их влагалища плотно обхватывают стебель; листовые пластинки длинные, линейно-ланцетные, плоские, довольно широкие (1–5 см), жесткие, по краям острошероховатые.

Тростник обыкновенный



Это интересно

Молодой тростник пригоден в качестве корма лошадям и крупному рогатому скоту. Его заготавливают на сено, но косить надо до цветения. Пригоден для силоса. Идет тростник и на топливо, им покрывают крыши, из него делают изгороди и легкие постройки и даже добавляют в качестве сечки в саманный кирпич.



Это интересно

В питании используют молодые, нежные побеги и корневища. Их употребляют как в сыром виде, так и печеными, маринованными, готовят супы, винегреты, пюре, муку для хлебных изделий. А из высушенных толченых корневищ можно приготовить питательный хлеб.

Лекарственное значение



Это интересно

В старину из тростника делали музыкальные инструменты – свирели, пищики для флейт и кларнетов. Сегодня его стебли используют для производства бумаги, картона, из них прессуют строительные плиты «камышит», обладающие звуко- и теплоизоляционными свойствами.

Цветки тростника собраны в колоски, которые, в свою очередь, образуют крупное верхушечное метельчатое соцветие. Метелка обычно густая, длиной от 20 до 50 см; нижний узел метелки волосистый, ветви и веточки остро-шероховатые. Слагающие метелку колоски длиной 9–15 мм, темно- или буро-фиолетовые, реже желтоватые. Колосковые чешуи ланцетные, причем верхняя значительно длиннее нижней. В каждом колоске от 3 до 7 цветков, причем нижний цветок мужской, остальные – обоеполые. Ось колоска по всей длине покрыта длинными волосками.

Отдельный цветок у тростника устроен также как у других злаков. Околоцветник отсутствует, тычинки и пестик окружены двумя цветковыми чешуями. Нижняя цветковая чешуя вытянута в длинное шиловидное острие, раза в три длиннее самой чешуи. Тычинок 3, их пыльники фиолетовые. Пестик с верхней одногнездной завязью и 2 рыльцами. Цветет тростник с июля до сентября. Цветки опыляются ветром, поэтому продуцируют много пыльцы. Плоды созревают в разное время, начиная с августа. Плод – зерновка.

Тростник – растение, распространенное почти по всему свету. В России он встречается практически повсюду, кроме Арктики. Растет на побережьях и по мелководьям самых разнообразных водоемов. Образует огромные заросли в устьях рек, впадающих в Каспийское, Азовское и Черное моря, а также вокруг многих озер. Обычен тростник также на болотах, зарастающих озерах, многих заливных лугах, сырых песках, где значительно уменьшает загрязненность воды органическими веществами

Тростник обладает целебными свойствами, поэтому издавна употребляется в народной медицине. С лечебной целью в мае-июне заготавливают молодые стебли и листья тростника. Сушат под навесами, на чердаках, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Срок хранения стеблей и листьев – 1 год.

Корневища достают со дна водоема граблями или вилами, промывают холодной водой, отрезают мелкие корешки и провяливают несколько часов на воздухе. Затем сушат в печах, духовках, сушилках при температуре 55–60 °С. Хорошо высушенные корневища разламываются с хрустом, имеют сладковатый вкус и приятный запах. Срок хранения – до 3 лет.

В молодом растении (до колошения) содержатся: витамин С, клетчатка, целлюлоза, белок, жир, каротин, экстрактивные вещества. Сушеные корневища содержат сахар, крахмал, белковые вещества, в листьях найдены витамины (в том числе каротин), фитонциды.

Препараты тростника обладают **жаропонижающим, мочегонным, потогонным, противовоспалительным, витаминным свойствами**. В народной медицине водный настой стеблей и листьев используют при различных **простудных заболеваниях, авитаминозах, цинге,**

болезнях почек и мочевых путей. Наружно их используют для заживления *ран, язв, ожогов.*

Рецепты народной медицины

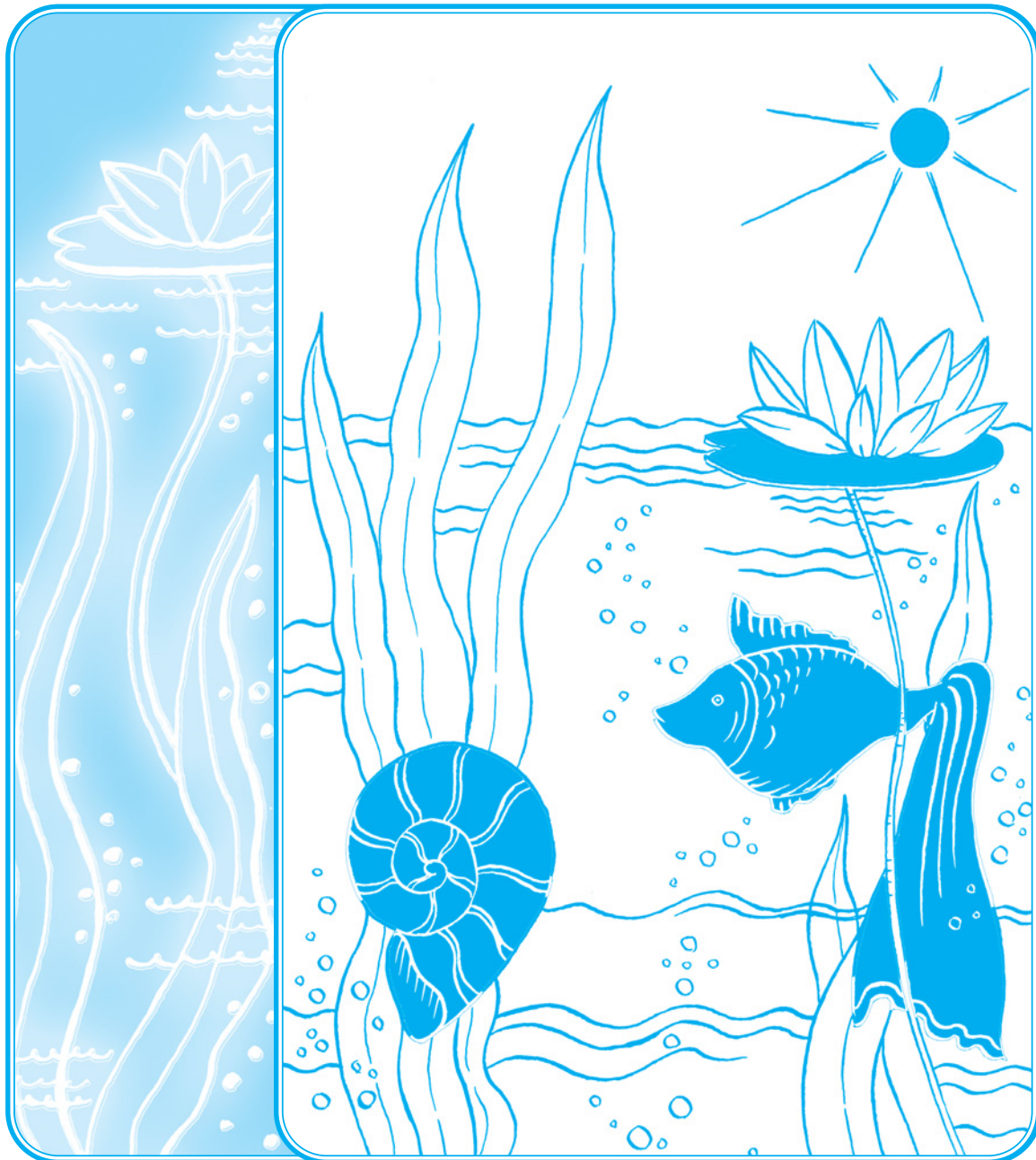
Настой тростника: взять 20 г равного количества измельченных листьев и стеблей тростника, заварить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 4 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день при простуде, болезнях почек, мочевого пузыря, отеках.

Настой стеблей тростника: 50 г свежих стеблей заварить в 300 мл кипятка, настоять 6 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день перед едой при общей слабости, гипо- и авитаминозах, цинге.

*Порошком из высушенных листьев тростника посыпать гноящиеся, долго не заживающие **раны, язвы.***



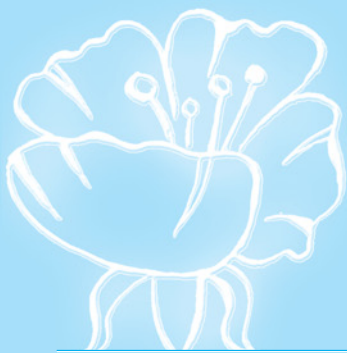
Часть 15



**Морские и приморские
лекарственные растения**

Эта часть поведает вам о прекрасном экзотическом лотосе, целебной жительнице морских глубин — ламинарии (которую все мы знаем как аппетитную морскую капусту), а заодно и о бешеном огурце, растущем на морских берегах. Лотос обладает вяжущим и кровоостанавливающим свойством, ламинария хороша для лечения щитовидной железы и атеросклероза, а бешеный огурец (ведь он действительно так и зовется!) выводит крупных и мелких глистов.

Заготовление лотоса и бешеного огурца связано с определенными трудностями. В нашей стране ареал этих растений невелик. А бешеный огурец к тому же является ядовитым, он даже при легком прикосновении подпрыгивает, вертится волчком и «выплевывает» созревшие семена со слизью со скоростью 10 м в секунду. Зато ламинария доступна каждому из нас (по крайней мере, в консервированном виде), и тот, кто не хочет заработать к старости склероз, может есть морскую капусту сколько душе угодно.



Бешеный огурец

Ботаническая характеристика



Факт

Бешеный огурец – средиземноморское растение. Он растет на морских берегах, покрытых галькой и камнями, на пустырях, у обочин дорог, на песках и сорных местах. Кроме того, он весьма распространен в странах редней Азии, где встречается в пустынях и степях. В России его можно встретить лишь на Черноморском побережье Краснодарского края.

Лекарственное значение



Это интересно

Внимание к себе «тыкви-на» бешеного огурца привлекает, когда созреет. При самом легком прикосновении она резко отрывается от плодоножки, подпрыгивает, вертится волчком. При этом содержимое плода (семена со слизью) с силой фонтанирует через образовавшееся отверстие. Давление внутри спелого плода бешеного огурца достигает 3 (а по другим данным, даже 6) атмосфер, поэтому семена из него вылетают со скоростью 10 м в секунду! Разброс семян достигает 6–8 м (иногда до 12 м). От того-то и зовут это растение бешеным огурцом.

Бешеный огурец – *Ecballium elaterium* Rick – многолетнее или однолетнее травянистое растение семейства тыквенных.

Корень стержневой, мясистый. Стебли жесткие, шероховатые, распростертые по почве или восходящие, длиной 20–50 см, довольно толстые. Листья очередные, сердцевидно-яйцевидные, длиной 5–10 см (иногда до 20 см), снизу серо-войлочные от густого опушения, по краю зубчатые, с длинными черешками.

Цветки у бешеного огурца раздельнополые, но растение однодомное, поэтому на одной и той же особи развиты и мужские, и женские цветки. Цветки желтоватые, колокольчатые, выходят из пазух листьев, причем женские цветки одиночные на длинных цветоножках, а мужские – собраны в кисти, которыми заканчиваются длинные цветоносы. Цветет с июля до сентября. Плоды созревают в августе-октябре. Плод – желтовато-зеленая, колючая, щетинистая «тыквина», длиной до 6 см, похожая на небольшие огурцы, покрытые колючими щетинками.

В плодах бешеного огурца обнаружены элатерины, элатеридин А, В, витамины С, В₁. В траве найдены алкалоиды и витамины. Но пока состав растения еще изучен недостаточно.

Однако растение широко использовалось древними медиками и теперь применяется народными целителями ряда стран. С лечебными целями используют обычно надземную часть или плоды. Лекарства из них обладают сильным **слабительным, противоглистным и мочегонным действием**. Кроме того, их назначают при **водянке, желтухе, лихорадках, ишиасе, ревматизме, подагре**. Наружно сок бешеного огурца применяют при лечении **абсцессов, геморроя**. В китайской медицине отвары плодов, корней растения применяют при лечении **раковых опухолей**.

Древняя медицина определяла натуру растения как горячую и сухую III степени. По действию и свойствам он разреженный и рассасывающий, а корень, листья и плод его очищают и тоже рассасывают. Кожура его сушит сильнее, а сила выжатого сока его корня и листьев – одна и та же.

Сок бешеного огурца, по сведениям Авиценны, добывали так: плод берут в конце лета, когда он уже пожелтеет, и подвешивают на тряпиче так, чтобы из него вытекал сок. Затем сок процеживают и высушивают в чашке на горячей золе и оставляют лежать на доске в тени...

Растение ядовито. При приеме внутрь даже небольшого количества отмечаются тошнота, рвота, боли в животе, понос с кро-



Внимание

вью, сонливость. Наружное применение сока бешеного огурца оказывает раздражающее действие на кожу.

Рецепты народной медицины

Порошок из сухого бешеного огурца **устраняет черные рубцы** и **очищает лицо от грязи**.

Если изготовить из корня лекарственную повязку с ячменной мукой, она **рассосет прыщи** и всякую застарелую **опухоль**.

Если присыпать сухим бешеным огурцом **лишай**, это помогает.

Бешеный огурец помогает, от **болезней в суставах** – из него делают лекарственную повязку с уксусом при **подагре**.

Выжатый сок его, вводимый с молоком в нос, **рассасывает мигрень**, а если им в смеси с молоком смазать ноздри, он **выводит** много **слизи**.

Если пускать выжатый сок в ухо, это **успокаивает боль**.

Его выжатым соком с медом и оливковым маслом **смазывают небо** при **ангине**.

Если сок смешать со старым оливковым маслом, медом и бычьей желчью и этим **смазать горло**, поможет при **дифтерии**.

Чтобы **вызвать рвоту**, берут немного выжатого сока, разбавляют водой и смазывают им основание языка и прилежащие части. Если рвота **чрезмерна**, то поят вином и оливковым маслом, и рвота **успокаивается**. Если же это не **подействует**, дают ячменного толокна с холодной водой и уксусом.

Если бешеный огурец **сварить в кунжутном масле** и **применить наружно**, **высушит геморроидальную шишку**.

Ламинария сахаристая

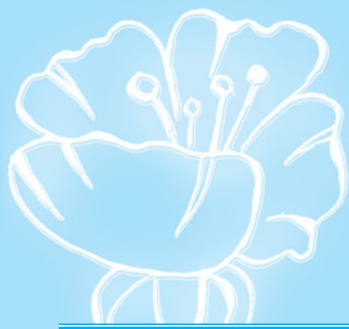
Ботаническая характеристика

Ламинария сахаристая, или *морская капуста*, — *Laminaria saccharina* L. — морское растение из семейства ламинариевых, относящееся к типу бурых водорослей.

Тело водоросли, называемое слоевищем, представляет собой лентообразную пластину шириной до полуметра, длиной до 3–5 м (иногда до 20 м) на коротком стволе диаметром до 1 см. Поверхность пластины гладкая или морщинистая, края ровные или гофрированные, иногда с пузырьвидными вздутиями. Слоевище прикрепляется к грунту сильно развитыми корневидными образованиями — ризоидами.

Пластина водоросли несет органы размножения, называемые спорангиями. В них развиваются споры, дающие начало новым растениям.

Культивируют и промышленляют несколько видов ламинарий. В нашей стране основной вид — это ламинария сахаристая. В прилегающих к России акваториях она распространена во всех северных и даль-



Ламинария сахаристая

невосточных морях. Кроме того, высоко ценится *ламинария японская* (*L. Japónica* L.), растущая у азиатского побережья Тихого океана от Охотского моря до берегов Кореи, и *ламинария пальчаторассеченная* (*L. digitata* L.), растущая в северных морях.

Лекарственное значение



Факт

Ламинария сахаристая встречается в прибрежной зоне холодных и умеренно холодных морей Северного полушария, где образует обширные заросли (с биомассой в 5–10 и более кг/м²), расположенные на глубине от 2 до 20 м вдоль побережий материков и островов. Растет преимущественно на камнях и скальном грунте. Продолжительность жизни ламинарий 2–4 года.

С лечебными целями используют пластинчатую часть слоевища. В ней содержится много солей йода (2,7–3%), полисахариды – ламинарин (до 21%), маннит (до 21%), фруктоза (до 4%), альгиновая кислота (до 25%), витамины (В₁, В₂ и В₁₂, А, С, D, Е, каротиноиды), соли калия, натрия, магния, брома, кобальта; железо, марганец, соединения серы и фосфора, азотсодержащие вещества, белки (5–10%), углеводы (13–21%), жиры (1–3%). Высушенная ламинария содержит: от 5 до 20% белка, 1–3% жира, 6–12% углеводов, 0,1–0,6% йода, микроэлементы.

Для медицинских целей используют порошок ламинарии сахаристой. Лечебное действие обусловлено в первую очередь наличием в ламинарии органических соединений йода. Под влиянием йода ламинарии уменьшается вязкость крови, понижаются тонус сосудов и артериальное давление, уменьшается содержание холестерина в крови. Благодаря высокому содержанию йода порошок ламинарии применяется для лечения и профилактики *атеросклероза* и *зоба щитовидной железы*, оказывает регулирующее влияние на *менструальный цикл*, уменьшает нежелательные явления при *климаксе*. При этом действие морской капусты эффективнее по сравнению с неорганическими препаратами йода.

В связи со способностью ламинарии при набухании значительно увеличиваться в объеме, ее порошок используется также в качестве легкого слабительного средства при хронических *запорах*. Полисахариды морской капусты поглощают из кишечника различные *токсины*.

Кроме того, фитогормоны и витамины, содержащиеся в морской капусте, стимулируют *заживление слизистых оболочек носа, рта, кишечника, женских половых органов*, оказывая *обеззараживающее действие*.



Внимание

Не следует употреблять препараты из ламинарии при туберкулезе легких, болезнях почек, фурункулезе, геморрагическом диабете, крапивнице, при беременности, то есть при всех заболеваниях, при которых противопоказано применение препаратов йода.

Рецепты народной медицины

При *атеросклерозе* и *зобе* принимать порошок морской капусты по 1/2 ч. ложки в день. При этих заболеваниях морскую капусту рекомендуют употреблять в пищу в любом виде.

При **хронических запорах** рекомендуется принимать по 1/2–1 ч. ложке сухого порошка, запивая водой, 2 раза в день. Действует как легкое слабительное.

Для профилактики **заболеваний дыхательных путей** при работе с солями бая и радионуклидами употреблять настой: 1 ч. ложка порошка на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч. Использовать для ингаляций (длительность 1 процедуры 5 мин, курс лечения 10 сеансов).

Для **повышения тонуса и эластичности кожи, уменьшения целлюлита** принимать ванны с настоем ламинарии. Настой готовят из расчета 100 г сухой ламинарии (порошка) на 1 л кипяченой воды. Ламинарию замочить в прохладной (18–20 °С) воде на 2–3 ч (или в теплой воде 36–38 °С на 30 мин). Оставшуюся после разбухания ламинарии воду вылить в заранее приготовленную теплую (37–38 °С) ванну. Продолжительность лечебной ванны не более 15–20 минут. Ванна с настоем ламинарии не только улучшает состояние кожи, но является прекрасным средством для снятия напряжения.

Разбухшую ламинарию использовать для холодных или теплых обертываний **проблемных участков кожи**. Это способствует устранению излишней жидкости из области бедер, подходит для лечения **целлюлита**, освежает и тонизирует кожу груди.

Лотос орехоносный

Ботаническая характеристика

Факт

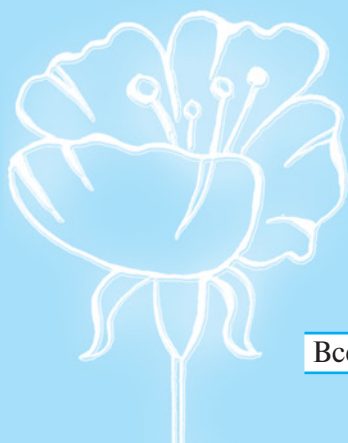
Лотос орехоносный с розовыми цветками, встречается в северо-восточной части Австралии, на Малайском архипелаге и Филиппинских островах, на юге Японии, на острове Шри-Ланка, полуостровах Индокитай и Индостан, в Китае и северном Иране. В России он произрастает на Дальнем Востоке, в Закавказье и в дельте Волги. Охраняется в Астраханском заповеднике. Лотос орехоносный считается реликтом третичной флоры. В Индии и в Китае он является священным растением. Лотос желтый встречается на Атлантическом побережье Северной и Центральной Америки и на Гавайских островах.

Лотос орехоносный – *Nelumbo pucifera* Gaertn. – крупное многолетнее земноводное травянистое растение семейства лотосовых с сильно развитым ветвистым узловатым корневищем.

Стеблей у лотоса нет, его листья и цветки отходят непосредственно от корневища так же, как у более знакомых россиянам кубышки и кувшинки. Листья у лотоса трех типов: подводные, плавающие и воздушные. Подводные листья чешуевидные. Воздушные – очень крупные, тяжелые, щитовидные, диаметром до полуметра, на длинном (до 1–2 м) черешке, плавающие и высоко поднимающиеся над водой. Листовые пластины покрыты восковым налетом, сверху темно-зеленые, снизу более бледные. Плавающие листья много мельче воздушных, плоские, с округлыми пластинками и гибкими черешками.

Цветки одиночные, крупные (до 23 см в диаметре), нежно-розового цвета, обоеполые, на длинных цветоносах. Цветет лотос в июле-августе. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – крупный конусовидный многоорешек, отдельные зрелые орешки темно-серые, длиной около 1,5 см.

Растет лотос в приморских участках речных систем: в мелких озерах, речных старицах, на мелководных заводях устьев рек. Хорошо развивается только в местах с достаточно прогреваемой



Лотос орехоносный

водой. Цветет и плодоносит лишь при температуре воды не ниже 20 °С. Предпочитает участки с иловато-песчаным дном. В годы, когда уровень воды значительно превышает многолетнюю норму, лотос не цветет.

Всего насчитывается 2 вида лотосов, произрастающих в умеренном поясе обоих полушарий и в тропиках — *лотос орехоносный* (*N. nucifera*) и *лотос желтый* (*N. lutea*).

Лекарственное значение



Это интересно

Лотос орехоносный исключительно декоративен. В Европе в декоративном садоводстве он известен с конца XVIII века, хотя культура лотоса значительно более древняя. Лотос чтили издревле не только в Японии, Китае, Корее, но и в Египте. На гробницах, сохранившихся до наших дней, это растение увековечено в бесчисленных изображениях.

Во всех частях лотоса содержатся флавоноиды, терпеноиды, витамин С и каучук. Корневища кроме крахмала содержат еще аспарагин, тирозин, лейцин, пантотеновую кислоту, глюкозу и белок, а черешки листьев и проростки — алкалоид нелумбин, считающийся сердечным ядом. В семенах содержатся желумбин, лиенсинин, белок (16%), сахара (20%), масла (2,8%), зола (3,9%), медь, марганец. В ростках семян — аспарагин, нелумбин, нуфарин, лиенсинин. Кроме того, в листьях и стеблях лотоса обнаружены витамин С, нелумбин, нуфарин, арменафин, в корнях — смолы и дубильные вещества.

Лотос орехоносный — старинное лекарственное растение. В восточной медицине все части лотоса, особенно орешки и корневища, имеют значение самостоятельных лекарств. Корневище там использовали как **тонизирующее, антитоксическое, сердечное, мочегонное, седативное, кровоостанавливающее средство**, а также при дефиците витамина В₁. Плоды и листья — в качестве **антитоксического, диуретического и кровоостанавливающего средства**. Плоды в индийской и китайской медицине входят в состав более чем 200 препаратов.

В медицине ряда стран Западной Европы используют корневища при **диарее, дизентерии**.

На Дальнем Востоке отвар корней рекомендуют при **пневмонии, бронхальной астме**, как антисептическое средство и противоядие при **укусах змей и насекомых**; на Кавказе назначают при **диарее, геморрое**.

Современная медицина также считает лотос целебным растением. По данным исследований, его листья обладают **вяжущим и мочегонным действием**; плоды (мякоть) — **тонизирующим, вяжущим и мочегонным**; корень — **вяжущим и кровоостанавливающим**; основания цветков — вяжущим **действием**. Порошки и отвары из плодов лотоса рекомендуют при **заболеваниях селезенки**.

Рецепты народной медицины

Отвар: 9–15 г корней лотоса на 400 мл воды кипятить 5–10 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день при **кровотечении из носа, острой и хронической дизентерии**.

Отвар: 6–12 г оснований цветков лотоса на 500 мл воды, кипятить 10–15 мин, процедить. Принимать по 150 мл 3–4 раза в день при **поллюциях**, ночном **недержании мочи**, **частом мочеиспускании**, хроническом **поносе**.

Настой: 6–12 г мякоти плодов лотоса на 250 мл кипятка настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 50 мл 4–5 раз в день при ночном **недержании мочи**, **поллюциях**.

Мазь: листья лотоса поджаривают до черноты, смешивают с вазелином (1:4). Смазывают пораженные участки кожи при **ожогах**.

Каша: 20 г семян лотоса (без кожуры и сердцевин) размельчают, смешивают с 0,5 л неклеякого риса и варят кашу. Принимать для **улучшения слуха**, **зрения** и **памяти**.





Заключение

В заключение мы хотели бы обратить внимание читателя на проблему выбора, которая встает перед любым человеком, вне зависимости от того, лечится ли он при помощи методов официальной медицины или предпочитает проверенные многовековой практикой целительства народные средства.

В первом случае выбирает средство для борьбы с заболеванием чаще всего не сам больной, а лечащий врач. Поэтому выбор бывает обусловлен и такими (достаточно случайными) факторами, как опытность врача, его осведомленность о новейших лекарственных препаратах и методах лечения, наличие в поликлинике или больнице необходимой медицинской аппаратуры, а также того или иного лекарства в аптеке. Немаловажную роль играют и материальные возможности пациента, так как многие лекарственные препараты очень дороги.

Если же человек решил воспользоваться средствами народной медицины, он, как правило, действует либо методом проб и ошибок, либо основывается на собственной интуиции. И этот последний способ оказывается одним из наиболее эффективных. Выбирая то или иное средство необходимо чутко прислушиваться к своему организму, следить за его реакцией, проследить малейшие изменения в состоянии здоровья. Если вам не нравится вкус, цвет или запах полученного травяного настоя – не пейте его, если вы почувствовали недомогание при применении какого-нибудь препарата – прекратите его принимать. Доверяйте своему организму – ведь никто не знает его лучше вас.

Если же природа не наградила вас интуицией или за долгие годы вы разучились слышать и понимать свой организм, проблема выбора того или иного средства может показаться неразрешимой. Если дело касается банальной простуды, можно перепробовать несколько лекарственных препаратов или способов нетрадиционного лечения. А вот что-нибудь и поможет. В крайнем случае, простуда и сама пройдет. Но как быть, если речь идет о серьезном заболевании, перепробованы десятки методов и средств, а облегчения не наступает?

Выход из этой ситуации есть. Те читатели, которые следят за работой Издательства «АНС», знают, что вот уже несколько лет мы издаем книги, посвященные использованию метода биолокации для самодиагностики и самоисцеления*. Биолокация (или биоэнергодиагностика) позволяет бесконтактно, безошибочно и быстро определять оптимальный способ лечения, не нанося вреда собственному организму. На сегодняшний день биолокация является одним из наиболее эффективных способов выбора правильного средства лечения, особенно для тех, кто не обладает врожденным чутьем и развитым чувством интуиции.

Уважайте свой организм, не испытывайте его на прочность различными излишествами, употреблением продуктов и лекарств сомнительного качества, непроверенными методиками лечения, а книги Издательства «АНС» обеспечат вас необходимыми знаниями, покажут путь к самосовершенствованию и самоисцелению.

Помоги себе сам – и тогда тебе поможет Бог.

С уважением,

Издательство «АНС»

* См. книги Пучко Л. Г. Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека. – М.: АНС, 2005 – 348 с.: илл.; Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека. – М.: АНС, 2005 – 320 с.: илл.; Пучко Л. Г. Радиэстетическое познание человека. – М.: АНС, 2005

Приложение 1

Целебные средства из лекарственных растений

Лекарственные чаи

Лекарственные чаи – это напитки, приготовленные из растений и обладающие лечебными свойствами.

Аппетитные чаи

Трава полыни горькой – 3 части, **трава тысячелистника** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Трава полыни горькой – 2 части, **трава тысячелистника** – 2 части, **корни одуванчика** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Трава золототысячника, трава полыни горькой, листья вахты – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Листья вахты, корневище аира, трава полыни горькой, плоды тмина – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Трава полыни горькой, листья вахты – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Ветрогонные чаи

Листья мяты – 2 части, **плоды фенхеля** – 1 часть, **корень валерианы** – 2 части. Две чайные ложки смеси заварить как чай в стакане кипятка, настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Соцветия ромашки – 2 части, **листья мяты** – 2 части, **плоды фенхеля** – 3 части, **плоды тмина** – 2 части, **корень валерианы** – 1 часть. Две чайные ложки смеси заварить в стакане кипятка,

настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Соцветия ромашки и трава душицы – поровну. Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Соцветия ромашки – 2 части, **плоды тмина** – 1 часть, **трава душицы** – 1 часть. Одну чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1/2 стакана несколько раз в день.

Листья мяты, плоды тмина, плоды фенхеля, корень валерианы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Соцветия ромашки – 6 частей, **корень валерианы** – 4 части, **плоды тмина** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

Листья мяты перечной, плоды фенхеля, плоды тмина, плоды аниса – поровну. Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 1 ч, процедить. Выпить в несколько приемов в течение дня 1 стакан настоя небольшими глотками. Применять при метеоризме и спазмах желудка.

Витаминные чаи

Плоды шиповника, плоды смородины черной – поровну. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать не менее 1 ч в хорошо закрытой посуде, процедить через тройную марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Плоды шиповника – 3 части, **плоды смородины черной** – 1 часть, **листья крапивы** – 2 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Плоды шиповника и плоды рябины – поровну. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Плоды шиповника, листья малины, листья смородины, листья брусники – поровну. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Плоды рябины – 7 частей, **листья крапивы** – 3 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Все растение брусники и все растение земляники – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, процедить, добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3–4 раза в день.

Грудные чаи

Корень алтея – 2 части, **корень солодки** – 2 части, **плоды укропа** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, остудить и процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Корень алтея – 2 части, **корень солодки** – 2 части, **плоды аниса** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 ч.

Корень алтея, корень солодки, корень девясила – поровну. Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить в теплом виде по 1/4 стакана через 3 ч.

Корень алтея – 2 части, **корень солодки** – 2 части, **плоды фенхеля** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана через 3 ч.

Корень алтея, корень солодки, плоды аниса, листья шалфея, почки сосновые – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Корень алтея – 2 части, **корень солодки** – 2 части, **плоды аниса** – 1 часть, **листья шалфея** – 1 часть, **почки сосновые** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, остудить и процедить. Пить по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Корень алтея – 2 части, **листья мать-и-мачехи** – 2 части, **трава душицы** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, веточки чабреца, корень солодки (измельченный) – поровну. Четыре чайные ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяют с хорошим результатом при **бронхоэктатической болезни, бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии, долго не проходящем кашле.**

Цветки коровяка, алтея, мальвы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

Листья подорожника большого – 3 части, **корень солодки** – 3 части, **листья мать-и-мачехи** – 4 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить в теплом виде по полстакана через 3 ч.

Желудочные чаи

Плоды черемухи – 3 части, **плоды черники** – 2 части (вяжущий чай). Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Пить по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день (при **поносах**).

«**Шишки**» **ольхи** – 2 части, **корневище горца змеиного** – 1 часть (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана 3–4 раза в день (при **поносах**).

Ягоды черники – 2 части, **корневище лапчатки** – 1 часть, **соцветия цмина** – 1 часть, **листья шалфея** – 3 части, **плоды тмина** – 1 часть (вяжущий чай). Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, осту-

дить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды (при **поносах**).

Корневище лапчатки – 1 часть, **корневище горца змеиного** – 4 части (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день (при **поносах**).

Корневище горца змеиного и корневище кровохлебки – поровну (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день (при **поносах**).

Корень конского щавеля и корневище горца змеиного – поровну (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день (при **поносах**).

Соцветия цмина – 2 части, **листья шалфея** – 5 частей, **плоды тмина** – 1 часть, **корневище лапчатки** – 2 части (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана за 30 мин до еды (при **поносах**).

Желчегонные чаи

Соцветия цмина – 4 части, **листья вахты** – 3 части, **листья мяты** – 2 части, **плоды кориандра** – 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды (при **желтухе** и **воспалении желчного пузыря**).

Соцветия цмина – 3 части, **корень ревеня** – 2 части, **трава тысячелистника** – 5 частей. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и выпить вечером (при **желчнокаменной болезни**).

Соцветия цмина – 3 части, **трава тысячелистника** – 2 части, **трава полыни** – 2 части, **плоды фенхеля** – 2 части, **листья мяты** – 2 части. Две чайные ложки смеси настаивать в 2 стаканах холодной воды 8–12 ч, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды (при **воспалении печени** и **желчного пузыря**).

Трава чистотела – 1 часть, **соцветия ромашки аптечной** – 1 часть, **листья вахты трилистной** – 1 часть. Одну столовую ложку сбора за-

варить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день, утром и вечером через час после еды.

Трава чистотела, трава володушки золотистой, листья мяты перечной – поровну. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером за полчаса до еды.

Трава спорыша, столбики с рыльцами кукурузы, стручки плодов фасоли, трава гречихника голого, трава коровяка медвежье ухо – поровну. Заварить 15 г смеси стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Настой выпить теплым в течение дня.

Мочегонные чаи

Трава гречихника и листья толокнянки – поровну. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день.

Листья березы и трава хвоща – поровну. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

Листья толокнянки – 4 части, **корень солодки** – 1 часть, **плоды можжевельника** – 4 части. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, остудить, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 мин до еды.

Плоды можжевельника – 2 части, **трава хвоща** – 2 части, **корневище пырея** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Плоды можжевельника – 4 части, **корень дягиля** – 3 части, **цветки василька** – 3 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке.

Плоды можжевельника, корень одуванчика, листья березы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Плоды можжевельника, корень стальника, корень солодки, корень любистока – поровну. Одну столовую ложку измельченной смеси настаивать в 1 стакане холодной воды 6 ч, кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. **Противопоказано** при беременности и острых заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Листья толокнянки – 3 части, **корень солодки** – 1 часть, **цветки василька** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, остудить, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 мин до еды.

Листья толокнянки, цветки василька, корень солодки – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день. Сбор **противопоказан** при остром воспалении почек и мочевого пузыря, беременности.

Цветки бузины, цветки терновника, трава крапивы двудомной, листья березы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Утром во время завтрака выпить стакан отвара.

Потогонные чаи

Цветки липы и плоды малины – поровну. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 мин, процедить и выпить на ночь в горячем виде.

Цветки липы и цветки бузины – поровну. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин, процедить и выпить горячим в 1 прием.

Цветки липы и листья мать-и-мачехи – поровну. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Почечные чаи

Плоды можжевельника, плоды шиповника собачьего, листья березы бородавчатой – поровну. Одну чайную ложку смеси настаивать 10 ч в 1 стакане холодной воды, кипятить 5–7 мин, процедить. Выпить небольшими глотками в течение 1 дня при **почечнокаменной болезни**.

Плоды можжевельника, плоды шиповника, трава полыни обыкновенной, трава хвоща полевого – поровну. Плоды истолочь, траву мелко порубить. Все хорошо перемешать. Заварить 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка и парить 1,5 ч. Пить по 100 мл 3 раза в день за час до еды.

Трава хвоща полевого – 3 части, **листья березы бородавчатой** – 2 части, **трава донника** – 1 часть, **трава лапчатки гусиной** – 2 части. Две столовые ложки смеси настаивать 4–5 ч в 1,5 стакана кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при **почечнокаменной болезни**.

Трава хвоща полевого – 3 части, **листья березы бородавчатой** – 2 части, **листья и цветки донника** – 1 часть, **трава грыжника голого** – 2 части. Две столовые ложки смеси настаивать в течение 5–7 мин в 1,5 стакана кипятка в теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при болях, связанных с **почечнокаменной болезнью**.

Трава хвоща полевого – 1 часть, **листья толокнянки** – 1 часть, **корень солодки** – 1 часть, **семена тмина** – 2 части, **плоды можжевельника** – 2 части. Одну столовую ложку смеси заварить как чай в 1 стакане кипятка, остудить и процедить. Пить по 1 стакану в день при **почечнокаменной болезни**.

Листья брусники – 4 части, **трава земляники лесной** – 10 частей, **листья смородины черной** – 6 частей. Залить 200 г смеси 1 л кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при **почечнокаменной болезни**.

Листья брусники, листья земляники лесной, трава хвоща полевого, плоды можжевельника, семена тмина, корень солодки – поровну. Одну столовую ложку смеси кипятить 20–25 мин в стакане воды, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день при **почечнокаменной болезни**.

Листья брусники – 1 часть, **трава дрока красильного** – 1 часть, **трава хвоща полевого** – 2 части, **плоды можжевельника** – 1 часть, **трава спорыша** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси кипятить 15–20 мин в 200 мл воды, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану перед завтраком и ужином при **почечнокаменной болезни**.

Листья березы бородавчатой – 7 частей, **листья брусники** – 5 частей, **трава копытня** – 3 час-

ти, **корень солодки голой** – 5 частей. Одну столовую ложку смеси заварить как чай в 1 стакане кипятка и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером при **почечнокаменной болезни**.

Листья березы – 3 части, **семена льна** – 4 части, **корень стальника** – 3 части. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Применять при заболевании **почек** и **мочевыводящих путей**.

Почки березы, трава череды, листья крапивы – поровну. Одну чайную ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, парить 2 ч. Пить холодным по 100 мл 3 раза в день. При частых позывах сделать перерыв на неделю, затем продолжить.

Трава горца птичьего, кукурузные столбики с рыльцами, листья толокнянки, створки плодов фасоли – поровну. Залить 15 г смеси 1 стаканом воды, кипятить 7–10 мин, настаивать 5–7 мин, процедить. Отвар выпить теплым в течение дня при **почечнокаменной болезни**.

Трава пастушьей сумки – 1 часть, **трава бедренца камнеломки** – 2 части, **листья пустырника пятилопастного** – 3 части, **створки плодов фасоли** – 4 части. Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4–5 ч. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день при **почечнокаменной болезни**.

Корень алтея – 4 части, **трава душицы** – 1 часть, **листья мать-и-мачехи** – 1 часть. Две чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по полстакана 3–4 раза в день при **почечнокаменной болезни**.

Листья и корни крапивы двудомной – 5 частей, **корень солодки** – 3 части. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Выпить за 3 приема в течение дня при **почечнокаменной болезни с нефритом**.

Трава горца птичьего – 17 частей, **плоды можжевельника** – 1 часть, **кора крушины** – 2 части. Заварить 50 г смеси 1 л кипятка, настаивать до охлаждения. Пить по 2–3 стакана в день при **почечно- и желчнокаменной болезнях**.

Трава хвоща полевого – 5 частей, **трава зверобоя продырявленного** – 5 частей, **трава тысячелистника** – 4 части, **листья черники** – 4 части, **створки плодов фасоли** – 4 части. Одну столовую ложку смеси настаивать 6 ч в 1 стакане хо-

лодной воды, кипятить 15 мин и процедить. Пить по 1 стакану в день при **уратных камнях**.

Трава горца птичьего – 6 частей, **трава чистотела** – 1 часть, **соцветия тысячелистника** – 1 часть. Три столовые ложки смеси настаивать 10–12 ч в 3 стаканах кипятка в теплом месте, кипятить 5–7 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день при **щавелевокислых камнях**.

Противогеморройные чаи

Трава тысячелистника, листья кассии, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана на ночь (регулирующее средство).

Трава трилистника, трава полыни, трава горечавки – поровну. Одну чайную ложку измельченной сухой травы (если трава свежая – одну столовую ложку) заварить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1–2 раза в день. При продолжительном лечении **геморрой** проходит бесследно.

Кора крушины – 1 часть, **листья крапивы** – 1 часть. Залить 8 г измельченной смеси 1 л кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день при **сильных болях (геморрой без шишек)**.

Слабительные чаи

Кора крушины – 3 части, **листья крапивы** – 2 части, **трава тысячелистника** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить на ночь по 1/3–1/2 стакана.

Кора крушины – 3 части, **трава донника** – 1 часть, **листья крапивы** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить на ночь по 1/2–3/4 стакана.

Кора крушины – 4 части, **плоды кориандра (кишинеца)** – 1 часть, **корень алтея** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси настоять в холодной воде, довести до кипения, кипятить 5 мин, процедить. Выпить в горячем виде.

Кора крушины – 4 части, **семена тмина (измельченные)** – 1 часть, **соцветия ромашки** – 2 час-

ти. Столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на водяной бане, процедить и выпить за 1 раз на ночь.

Кора крушины – 4 части, **семена укропа (измельченные)** – 1 часть, **льняное семя** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на водяной бане, процедить и выпить за 1 раз на ночь.

Александровский лист – 3 части, **кора крушины слабительной** – 2 части, **плоды крушины слабительной** – 2 части, **плоды аниса** – 1 часть, **корень солодки** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Пить на ночь по 1/2–1 стакану настоя.

Успокоительные чаи

Листья мяты перечной – 2 части, **листья вахты трилистной** – 2 части, **корень валерианы** – 1 часть, «**шишки**» **хмеля** – 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакану утром, днем и на ночь (при **нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице**).

Корень валерианы – 1 часть, **листья мяты и трилистника** – 2 части, «**шишки**» **хмеля** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси настаивать 30 мин в 2 стаканах кипятка, процедить. Пить по полстакану 2 раза в день утром и вечером как успокаивающее средство при **нервном возбуждении, бессоннице** и т.п.

Корень валерианы – 3 части, **листья мяты** – 3 части, **листья вахты трилистной** – 4 части. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакану утром и на ночь (при **нервном возбуждении и раздражительности**).

Корень валерианы – 2 части, **соцветия ромашки** – 3 части, **плоды тмина** – 5 частей. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакану утром и на ночь (при **нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице**).

Трава пустырника, трава сушеницы, цветки боярышника, ромашка аптечная – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 8 ч, процедить. Пить по полстакану 3 раза в день, через час после

еды. Применять при **нервном расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью**.

Детский чай

Плоды фенхеля – 1 часть, **соцветия ромашки** – 1 часть, **корень алтея** – 2 части, **корень солодки** – 2 части, **корневище пырея** – 2 части. Две чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить в теплом виде по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Сборы для полоскания горла

Кора дуба – 2 части, **цветки липы** – 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при **воспалительных процессах**).

Кора дуба – 6 частей, **трава душицы** – 4 части, **корень алтея** – 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при **воспалительных процессах**).

Листья шалфея – 4 части, **листья крапивы двудомной** – 5 частей, **кора дуба** – 5 частей, **корневище аира** – 5 частей. Залить 2,5 ст. ложки смеси 1 л воды, кипятить 30 мин, процедить. Полоскать рот и горло при **ангине**.

Кора дуба, листья шалфея, цветки бузины черной, цветки мальвы лесной – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин, процедить. Полоскать рот и горло при **ангине**.

Кора дуба – 3 части, **листья шалфея** – 3 части, **плоды фенхеля** – 1 часть, **корень алтея** – 3 части, **корневище лапчатки прямостоячей** – 3 части. Одну чайную ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды 5 ч, прокипятить, процедить. Полоскать рот и горло при **ангине**.

Цветки липы – 2 части, **соцветия ромашки аптечной** – 3 части. Две столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать горло несколько раз в день (при **воспалительных процессах**).

Цветки липы – 2 части, **соцветия ромашки аптечной** – 2 части, **семя льна** – 1 часть, **листья эвкалипта** – 2 части. Одну столовую ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, на-

стаивать под крышкой 30 мин, процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день. Несколько последних порций проглотить небольшими глотками.

Соцветия ромашки аптечной – 2 части, **трава шалфея** – 1 часть, **трава душицы** – 1 часть, **все растение просвирника (мальвы)** – 2 части. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 мин, процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день. Несколько последних порций проглотить небольшими глотками.

Соцветия ромашки аптечной – 3 части, **листья шалфея** – 3 части, **трава репешка волосистого** – 4 части. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Полоскать горло при **ангине**.

Соцветия ромашки аптечной, соцветия календулы, листья эвкалипта – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1,5 стакана воды. Кипятить 2 мин, накрыть теплым и настаивать 30 мин, процедить. Полоскать горло 2 раза в день утром и вечером.

Для снятия **воспаления** и **закаливания** следует полоскать горло этим раствором, начиная с температуры 26 °С, постепенно понижая на градус в день, доведя до 16 °С, в течение месяца полоскать при температуре 15–16 °С.

Соцветия ромашки аптечной – 2 части, **соцветия календулы (ноготков)** – 2 части, **трава и цветки зверобоя** – 2 части, **семя льна** – 1 часть. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 мин, процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день. Несколько последних порций проглотить небольшими глотками.

Листья шалфея, цветки мальвы, цветки бузины – поровну. Щепотку смеси заварить в стакане кипятка, остудить, процедить и полоскать горло.

Листья шалфея – 7 частей, **цветки бузины** – 7 частей, **корень алтея** – 6 частей. Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при **воспалительных процессах**.

Ванны с добавлением лекарственных трав

Перечисленные ниже отвары и настои лекарственных растений применяют в качестве добавок для общих (полных) и местных (половинных, сидячих и ножных) ванн, а также ис-

пользуют для компрессов, обмываний, обертываний и втираний.

Объем общей ванны составляет около 250 л воды.

Аир обыкновенный. Для общей ванны: 250 г размолотых корневищ залить 3 л холодной воды, довести до кипения, процедить и добавить отвар в ванну. Аир содержит эфирные масла, горечи, дубильные вещества, терпены; оказывает сильное действие на кровообращение. Применять для лечения детей с **рахитом** и **плохим физическим развитием**, а также для заживления **гноящихся ран**.

Арника горная. Экстракт применяют в качестве добавки к общим и местным ваннам (2–4 ст. ложки настойки на 1 л воды), а также для компрессов и втираний. **Утоляет боль**; применяют при лечении **травм, кровоизлияний, ревматизма**, снимает **боли в конечностях** после перенапряжения.

Валериана. Как правило, применяют готовые ваннные экстракты, которые служат добавкой к общим ваннам. При приготовлении отвара в домашних условиях для полной ванны требуются 500 г корня валерианы.

Ванны с отваром валерианы служат для **успокоения сердца** и **нервной системы**. Они рекомендуются при **нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца**. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов, понижают **кровенное давление**.

Горчица. Добавка к ванне сухой горчичной муки: половину горсти муки развести водой (температура около 50 °С) до образования жидкой массы и, спустя несколько минут, когда уже чувствуется едкий запах, добавить ее в ванну, температура воды в которой 38–39 °С. Выделяемое горчичное масло представляет собой основное биологически активное вещество. Оно является чувствительным к температуре, поэтому следует избегать применения воды выше указанной температуры. Тем более горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет целебную силу.

Горчичные ванны для рук и ног являются **хорошим «отвлекающим» средством для сосудов**. Действие горчицы более интенсивно и продолжительно. Во время этой процедуры происходят сильное раздражение и покраснение кожи, поэтому пребывание в такой ванне следует ограничить 5–10 мин. После ванны необхо-

димо тщательно смыть с кожи остатки горчичной муки.

Горчичные ванны особенно рекомендуют при начинающихся приступах **мигрени** и других видах **головной боли**.

Дуб. Измельчить сухую кору, замочить ее в 5 л холодной воды на несколько часов, а затем кипятить в течение получаса. Отвар процедить и вылить в ванну. Для полной ванны (250 л) нужно взять 1–3 кг коры, для половинной – 500 г, для сидячей или ножной – 250 г.

Ванны из дубовой коры благодаря содержанию дубильных веществ действуют **жаропонижающе**, а также содействуют заживлению **ран**, применяются при лечении **влажных высыпаний на коже, экзем заднего прохода**.

Конский каштан. Применяют для общих ванн и обертываний. Для общей ванны следует взять 1–1,5 кг молотых семян, залить 5 л холодной воды и кипятить 30 мин, затем процедить и добавить в ванну. Можно также использовать и готовый ванный экстракт.

Благодаря богатому содержанию сапонинов, дубильных веществ, горечи эти ванны укрепляют капилляры, препятствуют образованию тромбов. Применяют при лечении **ревматизма мягких тканей** и **суставов, невралгии, зуда, нарушениях периферического кровообращения**.

Розмарин. Экстракт применяют в качестве добавки для общих и местных ванн, а также для обмываний. Для общей ванны взять 1–2 ст. ложки готового ванного экстракта.

Благодаря богатому содержанию эфирных масел такие ванны повышают кровоснабжение кожи и органов области таза. Применяют при **спазматических нарушениях кровообращения, климактерических недугах, ревматизме мягких тканей, ушибах**.

Ромашка аптечная. Соцветия залить водой и кипятить 10 мин в хорошо закрытой посуде, проце-

дить. Для полной ванны следует взять 250 г ромашки, для сидячей – 125 г.

Благодаря содержанию в ромашке эфирного масла такие ванны оказывают целебное действие при **внутренних** и **наружных воспалениях**. Их с успехом применяют для лечения **катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов**.

Хвощ полевой. Хвощ залить холодной водой, кипятить полчаса и добавить в воду для ванны. Для полной ванны нужно взять 750 г хвоща, для половинной – 375 г, для сидячей и ножной – 250 г.

Хвощовые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при **судорожном состоянии почек** и **мочевого пузыря, катарах** и **слабости мочевого пузыря**. Хвощовый отвар благоприятно действует и на **плохо заживающие раны**. В таких случаях накладывают на рану марлю, смоченную в отваре.

Сосна. Для приготовления хвойного экстракта нужно взять веточки сосны, залить их холодной водой и прокипятить полчаса, после чего хорошо закрыть и оставить на 12 ч настаиваться. Хороший экстракт – коричневого или зеленоватого цвета. Для полной ванны требуются 1,5 л экстракта, для половинной – 0,75 л, для сидячей и ножной – по 1 л.

Благодаря содержанию эфирного масла, в частности терпентина, экстракт действует успокаивающе, улучшает секреторную функцию, дезодорирует. Ванны с хвойной добавкой укрепляют **сердце** и **нервы**. Применяют их при **бессоннице, параличе, подагре, мышечном** и **суставном ревматизме, ишиасе, воспалениях суставов, ожирении, катарах дыхательных путей, астме** и болезнях **легких, вегетативной дистонии**, затруднениях, связанных с **переходным возрастом**.

Приложение 2

Алфавитный список растений

	Стр.		Стр.
Абрикос (сх. 5)*	192	Валериана лекарственная	794
Авран лекарственный (сх. 20)	895	Василек синий	431
Агава американская	337	Вахта трехлистная (сх. 30)	880
Адамов корень, или тамус (сх. 19)	688	Вербена лекарственная	843
Аир обыкновенный (сх. 31)	897	Вероника дубравная	701
Айва обыкновенная (сх. 5)	179	Вероника лекарственная (сх. 19)	702
Аконит	689	Ветла	302
Алоэ древовидное	355	Вех, или цикута (сх. 32)	882
Алтей лекарственный (сх. 22)	791	Виды лекарств, приготовленных из растений	56
Анис (сх. 2)	132	Виноград	206
Апельсин	407	Вишня	195
Аралия	573	Влияние на растения различных комбинаций планет	41
Арахис (сх. 9)	260	Водяника, или вороника (сх. 32)	883
Арбуз	121	Волoduшка золотистая (сх. 19)	797
Арника горная (сх. 24)	792		
Арония, или черноплодная рябина	182		
Багульник	875	Гвоздичное дерево	396
Бадан (сх. 21)	691	Герань луговая (сх. 25)	799
Бадьян настоящий	395	Гледичия	307
Баклажан	65	Голубика	886
Баранец	694	Горец змеиный, или раковые шейки (сх. 25)	800
Барбарис обыкновенный (сх. 7)	295	Горец перечный (сх. 31)	900
Барвинок малый	339	Горец почечуйный (сх. 31)	902
Бархатцы прямостоячие (сх. 8)	341	Горец птичий (сх. 11)	434
Белая акация	297	Горечавка желтая (сх. 25)	802
Белена черная (сх. 11)	429	Горицвет, или адонис (сх. 28)	845
Белладонна, или красавка (сх. 14)	280	Горчица	262
Береза	575	Гравилат городской	437
Бересклет бородавчатый (сх. 17)	652	Гранат	373
Бессмертник, или цмин	696	Грейпфрут	409
Бешеный огурец (сх. 32)	917	Гречиха	238
Бобы конские	67	Груша	184
Болиголов крапчатый (сх. 30)	877	Грушанка	704
Боярышник	299	Грыжник гладкий	439
Бредина, или ива козья	584		
Брусника (сх. 17)	654		
Брюква	69	Девясил высокий	804
Будра	698	Донник лекарственный (сх. 25)	441
Бузина черная (сх. 18)	657	Дуб	587

Алфавитный список растений

Стр.	Стр.
Дудник лесной, или дягиль лесной710	Кирказон (сх. 32)907
Дудник обыкновенный, или дягиль лекарственный706	Кислица (сх. 21)733
Дурман обыкновенный (сх. 12)445	Клевер луговой, или клевер красный (сх. 26)809
Дурнишник обыкновенный (сх. 12)448	Клен остролистный600
Душица (сх. 28)846	Клещевина (сх. 6)266
Дымянка лекарственная (сх. 12)450	Клубника211
Дыня125	Клюква887
Ежевика661	Княжик сибирский (сх. 18)672
Ель592	Конопля (сх. 6)267
Желтушник раскидистый (сх. 28)849	Конский каштан308
Женьшень712	Копытень736
Живокость полевая452	Кориандр (сх. 2)138
Жимолость664	Коричное дерево (сх. 10)401
Жостер, или крушина слабительная (сх. 15)598	Коровяк густоцветковый (сх. 28)851
Заманиха666	Костяника739
Звездчатка средняя454	Кофейное дерево (сх. 9)382
Зверобой716	Кошачья лапка741
Земляника лесная721	Крапива двудомная456
Зигаденус сибирский (сх. 21)727	Крапива жгучая464
Зодиакальные признаки растений27	Кресс посевной, или кресс-салат (сх. 1) .. 77
Золотарник, или золотая розга728	Кровохлебка811
Золотой ус360	Крушина ломкая602
Золототысячник зонтичный (сх. 26) ...807	Крыжовник212
Ива остролистная (сх. 31)903	Кукуруза241
Иван-чай, или кипрей (сх. 21)730	Кукушкин цвет, или горицвет (сх. 26) ..813
Имбирь лекарственный398	Кунжут270
Индийский лук364	Купена742
Инжир, или фиговое дерево (сх. 9)376	Лабазник, или таволга744
Ирга186	Лаванда (сх. 2)141
Ирис аировидный (сх. 20)904	Лавр (сх. 10)142
Иссоп (сх. 2)135	Лавровишня (сх. 15)604
Кабачок127	Лавсония, или хна420
Каланхоэ366	Ламинария сахаристая918
Калина (сх. 18)668	Ландыш747
Калужница болотная (сх. 20)906	Лапчатка гусиная, или гусиная лапка (сх. 26)814
Капуста70	Лапчатка прямостоячая, или калган750
Картофель73	Лебеда465
Кассия, или сенна416	Левзея, или маралий корень816
Кендырь418	Лекарства на огороде.....63
Кизил (сх. 5)198	Лен272
	Лещина, или орешник605
	Лилия817
	Лимон411
	Лимонник (сх. 18)673

Алфавитный список растений

	Стр.		Стр.
Липа	609	Омела белая	492
Лиственница сибирская (сх. 16)	614	Орех грецкий	228
Лопух большой	468	Орляк	765
Лотос орехоносный	920	Осина	627
Лох узколистный	312	Очанка лекарственная (сх. 27).....	821
Лук медвежий, или черемша	752	Очиток пурпурный	767
Лук репчатый	79		
Лук-порей	84	Панцерия шерстистая.....	857
Льнянка обыкновенная (сх. 11)	473	Папоротник мужской, или щитовник мужской (сх. 23)	762
Любисток	754	Паслен черный	496
Любка двулистная	758	Пастернак	822
Люттик ядовитый (сх. 27)	81	Пастушья сумка (сх. 12).....	500
		Пеларгония	368
Магнолия крупноцветковая	313	Первоцвет (сх. 23)	769
Мак самосейка (сх. 6)	343	Переступень белый (сх. 13).....	504
Малина	214	Перец однолетний (сх. 1)	92
Мальва лесная	474	Персик	200
Мандарин	414	Петрушка	151
Маргаритка многолетняя (сх. 8)	345	Пижма обыкновенная	508
Марена (сх. 11)	477	Пион уклоняющийся (сх. 29)	858
Маслина (сх. 9)	380	Пихта (сх. 16).....	631
Мать-и-мачеха	479	Планетарные признаки растений	38
Медуница	760	Плаун булавовидный	772
Мелисса, или лимонная мята	145	Плющ	317
Миндаль	226	Повилика европейская	511
Можжевельник (сх. 15)	618	Подмаренник душистый	775
Мордовник обыкновенный (сх. 22)	853	Подорожник большой	513
Морковь (сх. 1)	86	Подсолнечник	276
Морошка	889	Полынь горькая (сх. 13).....	518
Мыльнянка лекарственная (сх. 29).....	855	Полынь обыкновенная	523
Мытник (сх. 30).....	890	Портулак огородный (сх. 13)	526
Мята перечная (сх. 3)	148	Просо (сх. 6)	248
		Прострел раскрытый (сх. 29).....	860
Наперстянка (сх. 14, 2, 3)	282	Пустырник обыкновенный	529
Нарцисс (сх. 8)	347	Пшеница	249
Настурция (сх. 8)	349	Пырей ползучий (сх. 13)	532
Ноготки, или календула	351		
		Ревень (сх. 4).....	96
Облепиха (сх. 5).....	216	Редька	99
Общие рекомендации	54	Репя	102
Овес	244	Репешок обыкновенный	535
Огурец	89	Рис	252
Огуречная трава, или бурачник	483	Родиола розовая, или золотой корень ...	824
Одуванчик лекарственный	484	Рожь	254
Окопник лекарственный	490	Розмарин (сх. 3)	155
Олеандр (сх. 7)	315	Ромашка аптечная	538
Ольха	623		

Алфавитный список растений

	<i>Стр.</i>		<i>Стр.</i>
<i>Ромашка пахучая, или безъязычковая</i>	543	<i>Фенхель, или волошский укроп</i>	166
<i>Рута душистая (сх. 3)</i>	157	<i>Фиалка душистая</i>	781
<i>Рябина</i>	636	<i>Фиалка трехцветная</i>	550
<i>Сабельник болотный (сх. 30)</i>	891	<i>Физалис</i>	223
<i>Салат</i>	103	<i>Хвоц полевой</i>	553
<i>Свекла</i>	105	<i>Хинное дерево</i>	424
<i>Сельдерей</i>	160	<i>Хмель обыкновенный (сх. 15)</i>	783
<i>Синюха</i>	776	<i>Хрен (сх. 4)</i>	168
<i>Сирень</i>	319	<i>Цетрария исландская,</i> <i>исландский мох (сх. 23)</i>	787
<i>Скумпия кожевенная (сх. 7)</i>	322	<i>Цикорий обыкновенный</i>	557
<i>Слива</i>	202	<i>Чабер (сх. 3)</i>	171
<i>Смородина красная</i>	220	<i>Чайный куст (сх. 10)</i>	386
<i>Смородина черная</i>	221	<i>Чемерица Лобеля (сх. 24)</i>	832
<i>Сныть</i>	778	<i>Череда (сх. 19)</i>	834
<i>Солодка голая, или лакрица (сх. 29)</i>	861	<i>Черемуха (сх. 16)</i>	650
<i>Сосна обыкновенная (сх. 16)</i>	641	<i>Черешня</i>	205
<i>Сосна сибирская, или кедр сибирский</i>	647	<i>Черника (сх. 17)</i>	677
<i>Софора японская</i>	323	<i>Чернокорень лекарственный</i>	561
<i>Соя</i>	255	<i>Чернушка (сх. 4)</i>	173
<i>Спаржа лекарственная (сх. 27)</i>	826	<i>Чеснок</i>	114
<i>Стальник полевой (сх. 24)</i>	828	<i>Чина луговая (сх. 24)</i>	836
<i>Стеркулия</i>	421	<i>Чистотел большой</i>	562
<i>Сушеница болотная</i>	910	<i>Шалфей лекарственный (сх. 14)</i>	288
<i>Табак</i>	285	<i>Шандра обыкновенная</i>	567
<i>Татарник колючий</i>	544	<i>Шафран (сх. 4)</i>	403
<i>Терн, или слива колючая</i>	864	<i>Шиповник</i>	681
<i>Терпентинное дерево</i> <i>или фисташка терпентинная</i>	423	<i>Шлемник байкальский (сх. 22)</i>	868
<i>Тимьян (сх. 23)</i>	865	<i>Шоколадное дерево,</i> <i>или дерево какао (сх. 10)</i>	392
<i>Тмин обыкновенный (сх. 27)</i>	830	<i>Шпинат</i>	119
<i>Толокнянка, или</i> <i>медвежья ягода (сх. 17)</i>	676	<i>Щавель кислый, или обыкновенный</i>	837
<i>Томат (помидор)</i>	109	<i>Щавель конский</i>	839
<i>Топинамбур</i>	111	<i>Эвкалипт</i>	334
<i>Тополь</i>	326	<i>Элеутерококк, или свободнаягодник</i>	685
<i>Тростник обыкновенный (сх. 20)</i>	912	<i>Эстрагон</i>	175
<i>Тут, или шелковица (сх. 7)</i>	328	<i>Эфедрa, или</i> <i>Кузьмичева трава (сх. 22)</i>	870
<i>Туя</i>	331	<i>Яблоня</i>	188
<i>Тыква</i>	128	<i>Яснотка белая</i>	568
<i>Тысячелистник обыкновенный</i>	546	<i>Ячмень</i>	257
<i>Укроп</i>	163		
<i>Фасоль (сх. 1)</i>	112		
<i>Фейхоа</i>	385		

Приложение 3

Предметный указатель заболеваний

- Абсцесс** 68, 88, 117, 217, 291, 336, 337, 357, 618, 717, 777, 785, 837, 917
- Авитаминоз** 69, 78, 81, 87, 94, 95, 104, 106, 110, 120, 176, 188, 189, 191, 218, 408, 410, 486, 487, 527, 577, 580, 583, 595, 609, 622, 633, 636, 637, 640, 643, 666, 723, 733, 772, 840, 888, 913, 914
- Аденома предстательной железы** 154, 470, 555, 828, 879
- Активность половая** 405, 574, 759, 776, 816
- Алкалоиды** 47, 48, 54, 67, 76, 281, 282, 286, 287, 290, 295, 308, 312, 314, 323, 327, 340, 341, 344, 348, 375, 382, 383, 389, 390, 422, 426, 429, 430, 446, 450, 453, 473, 478, 490, 498, 501, 529, 536, 544, 547, 554, 561, 563, 579, 690, 695, 728, 743, 784, 797, 808, 820, 833, 837, 854, 857, 859, 871, 877, 880, 890, 895, 906, 908, 917, 921
- Алкоголизм** 584, 695, 816, 867
- Аллергия** 24, 176, 212, 218, 219, 230, 361, 362, 569, 683, 723, 724, 726, 727, 793, 810, 876, 899
- Амнезия** 687
- Ампутация** 22
- Ангина** 18, 71, 80, 81, 83, 109, 117, 136, 137, 156, 170, 188, 190, 208, 223, 229, 254, 262, 290, 291, 329, 335, 352, 354, 360, 362, 370, 374, 375, 379, 389, 399, 412, 413, 433, 444, 449, 467, 498, 499, 500, 515, 536, 537, 538, 540, 555, 556, 560, 577, 611, 613, 634, 659, 660, 663, 666, 678, 679, 717, 729, 730, 731, 771, 783, 794, 812, 826, 844, 867, 886, 888, 892, 899, 903, 918
катаральная 569, 885
- Анемия** 69, 90, 95, 112, 123, 124, 130, 131, 206, 222, 223, 230, 238, 245, 329, 378, 390, 391, 435, 462, 463, 470, 476, 520, 548, 558, 567, 583, 584, 592, 609, 663, 664, 678, 745, 835, 844, 887, 909
- Анестезия** 871
- Апоплексия** 18, 19, 388
- Аппендицит** 23
- Аппетит** 78, 85, 90, 94, 95, 97, 98, 100, 102, 115, 122, 132, 137, 139, 147, 158, 161, 164, 170, 172, 180, 183, 190, 197, 201, 204, 211, 213, 214, 222, 242, 247, 263, 264, 268, 277, 278, 574, 575, 622, 668, 687, 808, 818, 823, 825, 826, 840, 881, 888, 891, 907
- возбуждение** 65, 80, 104, 133, 169, 175, 217, 375, 480, 486, 489, 559, 620, 621, 699, 703, 706, 714, 784, 788, 809, 810, 824, 847, 897, 898
- отсутствие** 142, 159, 189, 487, 772, 803, 835, 844, 890
- потеря** 288, 289, 395, 400, 402, 486, 639, 755, 805
- плохой** 243, 396, 400, 422, 835
- улучшение** 70, 133, 149, 166, 176, 181, 201, 203, 205, 206, 208, 220, 325, 358, 375, 415, 464, 533, 548, 785, 831
- Аритмия** 62, 101, 195, 210, 426, 530, 545, 550, 553, 560, 690, 861
- мерцательная** 284, 302, 354, 420, 433, 867
- Артрит** 22, 23, 73, 111, 112, 143, 144, 151, 197, 206, 263, 335, 347, 365, 398, 401, 435, 440, 441, 459, 472, 486, 487, 496, 521, 528, 533, 552, 578, 586, 597, 644, 645, 650, 659, 736, 745, 767, 783, 785, 830, 835, 836, 865, 867, 876, 899
- ревматический** 143, 562, 694
- Артроз** 364, 486, 822
- Аскаридоз** 259, 697
- Аскариды** 229, 370, 525, 581, 608, 658, 896
- Астения** 161, 184, 245, 289, 402, 574, 622, 674, 675, 817
- Астма** 18, 97, 102, 136, 138, 145, 147, 156, 163, 180, 227, 262, 271, 287, 318, 321, 340, 388, 644, 645, 671, 724, 739, 761, 792, 805, 831, 847, 848
- бронхиальная** 69, 81, 134, 135, 137, 168, 171, 174, 181, 182, 194, 197, 209, 215, 216, 254, 269, 278, 282, 320, 329, 331, 333, 336, 346, 347, 351, 357, 361, 362, 363, 378, 399, 400, 412, 413, 430, 438, 446, 447, 460, 480, 481, 482, 487, 496, 499, 515, 524, 558, 565, 568, 570, 595, 671, 674, 683, 688, 699, 700, 703, 730, 760, 770, 788, 792, 811, 851, 863, 872, 876, 921
- Асцит** 538, 664, 829, 896
- Атеросклероз** 66, 69, 70, 82, 84, 90, 106, 111, 113, 126, 130, 152, 159, 161, 171, 183, 189, 197, 203, 211, 218, 221, 225, 230, 238, 240, 242, 243, 248, 250, 274, 276, 279, 288, 381, 386, 388, 408, 410, 445, 487, 492, 494-496, 498, 499, 515, 517, 528, 550, 552, 553, 557, 583, 584, 638, 640, 683, 684, 686, 714, 723, 734, 736, 753, 826, 835, 844, 858, 919
- сосудов мозга** 100, 574, 867
- сосудов сердца** 850
- Атония** 118, 214, 417, 436, 831, 840
- желудка** 501, 557, 788, 831
- кишечника** 84, 98, 99, 140, 165, 206, 250, 275, 327, 536, 847, 848, 896
- Аура** 17, 168
- Безумие** 19
- Бели** 156, 296, 309, 318, 323, 336, 340, 342, 343, 452, 465, 468, 570, 694, 733, 740, 747, 761, 865
- Бельмо** 80, 83, 486, 564, 737, 822
- Беременность** 61, 62, 87, 137, 153, 159, 176, 266, 334, 343, 401, 403, 416, 417, 459, 461, 503, 507, 520, 601, 643, 646, 670, 696, 727, 758, 764, 785, 806, 812, 838, 848, 867, 877, 903, 909, 919
- Бесплодие** 215, 252, 343, 369, 443, 515, 518, 705, 759, 769, 813
- Беспокойство** 342, 384, 385, 402, 796, 859
- Бессилие половое** 19, 88, 333, 400, 622, 667, 715, 796
- Бессонница** 21, 70, 95, 105, 106, 117, 130, 141, 142, 145, 147, 150, 164, 228, 246, 269, 281, 300, 344, 345, 383, 384, 385, 390, 408, 409, 416, 487, 499, 522, 524, 543, 570, 574, 635, 644, 660, 664, 670, 675, 687, 701-703, 707, 715, 731, 771, 776, 778, 781, 785, 795, 796, 826, 837, 844, 847, 860, 861, 869, 911

Предметный указатель заболеваний

- Блефарит 269, 336, 352, 355, 414, 433, 453, 651, 821, 822
- Болезнь(и) 106, 118, 120, 135, 139, 183, 184, 189, 195, 196, 207, 208, 210, 240, 249, 254, 263, 276, 286, 287, 289, 386, 410, 425, 572, 611, 612, 637, 639, 644, 645, 647, 654, 658, 668, 687, 690, 709, 713, 718, 721, 726, 735, 744, 745, 833, 908
- бронхов 272, 274, 451, 499, 506, 551, 565, 567, 570, 757, 847
- вен 271, 474
- венерические 19, 440
- верхних дыхательных путей 161, 313, 335, 342, 535, 570, 670, 905
- воспалительные 169, 181, 225, 268, 274, 279, 381, 412, 474, 478, 499, 533, 539, 659, 670, 729
- горла 181, 659
- полости рта 352
- почек 268, 274, 499, 729
- гинекологические 352, 670
- глаз 19, 40, 41, 163, 167, 181, 182, 272, 281, 397, 435, 474, 498, 506, 515, 564, 652, 737, 748, 782
- горла 19, 181, 222, 370, 400, 498, 595, 659, 703, 741, 745
- грибковые 190
- десен 412, 678
- желудка 40, 61, 76, 163, 173, 181, 209, 225, 279, 298, 308, 329, 338, 347, 352, 355, 357, 358, 359, 376, 381, 385, 390, 400, 412, 437, 460, 469, 471, 501, 507, 510, 514, 517, 520, 526, 539, 541, 549, 550, 557, 559, 563, 565, 566, 719, 805, 859, 863, 866, 867, 871, 898, 905, 910, 911
- желудочно-кишечного тракта 169, 274, 308, 360, 451, 455, 467, 473, 510, 534, 539, 551, 674, 823, 837, 863
- желчного пузыря 101, 123, 308, 352, 412, 435, 451, 502, 504, 528, 548, 565, 567, 700, 741, 775, 808
- желчнокаменная 78, 101, 109, 111, 114, 144, 150, 167, 250, 279, 281, 381, 435, 451, 472, 501, 533, 534, 535, 560, 580, 655, 656, 702, 724, 729, 798, 815, 838, 898
- женские (см. Женские болезни)
- заразные 400, 582, 803
- инфекционные 153, 358, 388, 389, 412, 683, 715
- кишечные 209, 227, 264, 279, 378, 381, 719, 759, 869, 871, 896, 911
- кожные 23, 113, 161, 162, 169, 181, 213, 388, 469, 474, 507, 534, 551, 666, 697, 805, 813, 896
- кровотворных органов 123
- крови 18, 23, 271, 272, 419, 471, 503, 683, 858
- легких 19, 23, 185, 279, 435, 565, 618, 675, 805, 837, 881
- мочевыводящих путей 123, 209, 405, 501, 520, 551, 701
- мочевыводящих путей 123, 209, 405, 501, 520, 551, 701
- мочекаменная 31, 69, 87, 88, 111, 123, 134, 138, 153, 154, 161, 162, 169, 170, 190, 191, 206, 211, 218, 221, 222, 229, 245, 246, 262, 327, 342, 343, 379, 411, 413, 436, 478, 488, 501, 528, 533, 534, 549, 551, 608, 655, 664, 678, 700, 701, 729, 799, 815, 829, 838
- нервные 23, 158, 242, 269, 282, 288, 300, 405, 473, 526, 530, 570, 635, 677, 708, 813, 816, 825, 869, 902, 905
- онкологические 360, 443, 494, 675
- органов дыхания 164, 255, 288, 582, 595, 777
- органов пищеварения 288, 823
- печени 23, 70, 71, 91, 92, 95, 97, 100, 101, 123, 129, 153, 164, 169, 181, 182, 190, 191, 193, 199, 200, 221, 222, 225, 268, 279, 318, 338, 352, 374, 388, 408, 412, 435, 437, 443, 455, 456, 469, 502, 504, 511, 520, 528, 539, 546, 548, 565, 567, 582, 618, 655, 656, 659, 664, 672, 674, 678, 698, 699, 700, 703, 724, 737, 761, 775, 785, 798, 805, 808, 810, 815, 835, 837, 844, 867, 896
- поджелудочной железы 470, 678, 805
- полости рта 41, 352, 659
- почек 90, 95, 100, 129, 130, 167, 169, 203, 209, 221, 222, 253, 259, 268, 271, 274, 275, 388, 405, 412, 435, 437, 440, 483, 491, 498, 499, 501, 502, 520, 528, 551, 560, 578, 618, 646, 674, 675, 677, 693, 699, 703, 707, 729, 755, 779, 785, 820, 838, 867, 914, 919
- почечнокаменная 81, 87, 88, 114, 123, 126, 149, 154, 158, 167, 206, 222, 258, 318, 369, 405, 440, 451, 469, 478, 487, 523, 596, 601, 638, 646, 697, 729, 898
- предстательной железы 555, 557
- простудные (см. Простуда)
- психические 197, 242, 282, 329, 559, 714
- сердца ревматические 419
- с лихорадочным состоянием 389, 471, 483, 503, 655, 656
- селезенки 71, 318, 374, 379, 495, 522, 537, 566, 570, 703, 844, 896
- сердечно-сосудистые 90, 130, 145, 193, 211, 256, 271, 288, 352, 530, 646, 717, 775, 858
- сердца 19, 40, 92, 95, 140, 255, 256, 279, 311, 324, 351, 362, 370, 374, 405, 419, 445, 483, 510, 530, 557, 570, 748, 757, 771, 837, 850, 869, 887
- суставов 362, 364, 365, 412, 457, 494, 835, 918
- уха 82
- шитовидной железы 456
- язвенная двенадцатиперстной кишки (см. Язва двенадцатиперстной кишки)
- язвенная желудка (см. Язва желудка)
- яичников 445
- Болезнь Боткина 170, 412
- Болезнь морская 282, 400, 446
- Боль 79, 86, 124, 166, 172, 191, 196, 199, 210, 287, 590, 639, 748, 757, 775, 783, 812, 822, 828, 834, 837, 880, 886
- в ампутационных культях 492
- в горле 129, 150, 258, 792, 815, 892
- в груди 104, 129, 137, 174, 269, 323, 374, 378, 388, 707, 718, 751, 778
- в желудке 98, 104, 129, 217, 261, 288, 356, 376, 381, 385, 388, 390, 412, 415, 431, 456, 491, 500, 515, 562, 581, 603, 670, 684, 699, 709, 755, 766, 791, 795, 821, 831, 847, 863, 883, 892, 909, 911
- в животе 19, 76, 133, 150, 160, 163, 164, 204, 275, 381, 388, 443, 451, 537, 559, 612, 627, 751, 753, 785, 847, 897, 917
- в заднем проходе 208, 375, 417, 718
- в кишечнике 146, 164, 167, 208, 261, 336, 381, 417, 456, 489, 562, 699, 791, 795, 821, 831, 869, 911

Предметный указатель заболеваний

- в ногах 39, 269, 305, 310, 353, 367, 368, 443, 587, 635, 691, 820
- в области сердца 147, 197, 315, 384, 420, 618, 660, 795, 797, 825
- в печени 39, 290, 295, 356, 375, 410, 412, 417, 698, 721, 724, 795, 798, 805, 806, 808, 810, 815, 847, 879
- в почках и мочевом пузыре 97, 163, 357, 444, 730, 823
- в поясице 39, 169, 269, 645, 707, 877
- в суставах 68, 94, 143, 146, 175, 208, 210, 222, 262, 265, 269, 279, 345, 347, 348, 349, 356, 375, 391, 412, 424, 455, 484, 486, 489, 509, 540, 579, 583, 597, 645, 652, 663, 707, 720, 740, 744, 785, 786, 804, 830, 835, 871, 872, 876, 881, 899, 918
- в ушах 83, 129, 143, 144, 227, 228, 262, 268, 374, 430, 498, 708, 711, 852
- во время мочеиспускания 271, 730
- головная 31, 39, 70, 75, 77, 80, 85, 105, 108, 116-118, 141-143, 145, 148, 151, 158, 159, 163, 164, 171, 175, 180, 182, 186, 189, 194, 200, 201, 228, 238, 263, 265, 268, 271, 272, 279, 300, 304, 306, 314, 318, 340, 344, 353, 356, 364, 365, 369, 382-384, 388, 389, 397, 399, 400, 402, 412, 430, 433, 443, 444, 470, 482, 497-499, 507, 510, 512, 523, 525, 531, 550, 551, 592, 618, 654, 656, 659, 660, 665, 671, 672, 700, 701, 703, 715, 720, 731, 733, 737, 738, 743, 749, 756, 765, 766, 772, 774, 782, 796, 798, 806, 810, 811, 816, 820, 826, 829, 844, 847, 848, 854, 855, 867, 869, 881, 883, 885, 896, 902, 904
- зубная 18, 41, 78, 83, 102, 103, 108, 116, 130, 136, 146, 147, 149, 150, 175, 194, 262, 275, 279, 282, 290, 291, 323, 328-330, 366, 367, 374, 398, 430, 431, 449, 475, 482, 512, 514, 515, 524, 550, 553, 555, 559, 564, 569, 592, 630, 635, 682, 693, 711, 750, 759, 794, 797, 815, 840, 867, 892, 898, 905
- мышечная 94, 143, 146, 169, 208, 391, 412, 441, 444, 484, 496, 707, 785, 793, 804, 825
- невралгическая 275, 398, 400, 582, 794
- от почечных коликов 281, 601, 612, 646, 879
- ревматическая 94, 149, 156, 268, 269, 311, 419, 483, 484, 583, 690
- сердечная 147, 388, 749, 782, 858
- Бородавки 71, 174, 191, 274, 318, 333, 343, 354, 365, 378, 434, 486, 487, 489, 520, 565, 820
- Брожение в кишечнике 107, 137, 539, 831, 847
- Бронхит 133, 134, 136, 137, 167, 168, 174, 176, 185, 194, 197, 205, 216, 222, 247, 252, 254, 259, 263, 275, 278, 378, 391, 398, 405, 409, 413, 415, 580, 582, 618, 634, 636, 643, 651, 659, 663, 674, 697, 737, 743, 760, 761, 768, 770, 771, 788, 805, 831, 866, 867, 869, 907, 909
- астматический 83, 323
- гнилостный 336, 645
- острый 69, 101, 103, 290, 318, 323, 329, 331, 548, 552, 567, 568, 759, 777, 792, 848, 876, 881
- хронический 69, 116, 136, 255, 290, 318, 329, 331, 336, 351, 358, 444, 467, 533, 567, 568, 596, 711, 759, 777, 792, 806, 837, 848, 871, 872, 876, 910
- Бронхопневмония 777
- Бронхоэктаз 134, 582
- Бруцеллез 804
- Брюшной тиф 116, 117, 122, 325
- В**арикоз 188, 190, 197, 271, 521, 592, 608, 879, 904, 912
- Венерические болезни 19, 440
- Венозная недостаточность 378, 443
- Венозный застой 310
- Веснушки 92, 161, 171, 206, 228, 253, 348, 411, 489, 743, 818
- Ветрянка 153
- Вздутие живота 147, 182, 204, 330, 489, 613, 627, 806, 832
- Вирус 196, 731
- Витамин(ы) 31, 47, 48, 54, 59, 65, 71, 74, 87-89, 94, 97, 104, 106, 110, 111, 115, 119, 120, 126, 176, 178, 183, 185, 186, 189, 193, 195, 196, 199, 202, 204, 217, 237, 238, 240, 242, 245, 248, 250, 251, 256, 270, 271, 287, 288, 304, 308, 309, 312, 317, 318, 320, 325, 382, 384, 386, 387, 389, 391, 405, 407, 408, 414, 421, 432, 434, 442, 448, 450, 459, 464, 467, 468, 527, 533, 536, 558, 584, 608, 631, 637, 644, 646, 649, 650, 669, 670, 680, 683, 684, 712, 714, 722, 723, 725, 734, 741, 761, 772, 801, 815, 817, 827, 838, 840, 874, 880, 885, 887-889, 902, 906, 913, 917, 919, 921
- аскорбиновая кислота 406, 485, 501, 519, 530, 532, 547, 577, 595, 599, 633, 682, 697, 716, 753, 770, 814, 823
- провитамин А 438, 455, 513
- Витилиго 68, 98, 111, 127, 378, 524, 717, 823
- Влечение половое 81, 197, 349, 446, 447, 460, 898
- Водянка 18, 19, 61, 81, 87, 90, 91, 113, 136, 138, 149, 152, 158, 161, 167, 169, 174, 208, 262, 284, 287, 338, 388, 397, 400, 402, 403, 433, 440, 452, 453, 458, 469, 474, 482, 486, 519, 533, 537, 558, 559, 576, 578, 581, 597, 604, 620, 639, 643, 645, 654, 660, 664, 666, 672, 697, 737, 738, 743, 745, 748, 757, 775, 805, 831, 858, 896, 901, 908, 917
- брюшная 171, 246, 354, 451, 460, 499, 502, 515, 534, 565
- Возбудимость нервная 188, 777, 911
- повышенная 95, 105, 140, 150, 328, 497, 510, 530, 543, 553, 574, 703, 795, 796, 847, 859, 869
- Волдыри 263, 782, 820, 907
- Волосы 19, 31, 91, 116, 134, 135, 171, 231, 252, 291, 434, 448, 452, 456, 459, 464, 662, 701, 814, 819, 821, 905
- выпадение 78, 117, 156, 218, 271, 327, 351, 356, 434, 469, 471, 540, 549, 577, 614, 670, 688, 756, 785, 800, 900
- жирные 413, 787, 799, 800, 900
- укрепление 82, 84, 100, 220, 267, 271, 305, 306, 315, 354, 421, 460, 469, 471, 581, 592, 609, 666, 740, 786
- Волчанка
- красная 563
- язвенная 219
- Воспаление 73, 81, 148, 190, 195, 231, 268, 289, 313, 333, 349, 635, 645, 661, 779, 819, 904
- в почках 663
- вен 354, 474, 492
- глаз 18, 108, 134, 164, 165, 191, 229, 230, 447, 517, 557, 591, 666, 740, 820, 821, 822
- гнойное 454
- глотки 150, 274, 590, 791, 792, 851

Предметный указатель заболеваний

- горла 308, 337, 352, 354, 360, 666, 682, 752, 783, 812, 815, 847, 880
гортани 150, 678, 679, 851, 899, 903
десен 147, 197, 220, 274, 354, 363, 367, 409, 436, 540, 543, 678, 679, 682, 693, 694, 751, 792, 801, 812, 815, 847, 867, 898
дыхательных путей 134, 252, 274, 291, 320, 327, 438, 522, 535, 567, 570, 586, 699, 700, 707, 805, 837, 851
желудка 166, 300, 308, 352, 361, 374, 388, 438, 486, 709, 791
желудочно-кишечного тракта 172, 274, 361, 436, 453, 525, 551, 564, 591
желчного пузыря 291, 308, 347, 352, 361, 504, 538, 643, 683, 719
женских половых органов 323, 671
зева 678, 679, 793
кишечника 84, 129, 190, 275, 304, 327, 361, 438, 482, 626, 791, 810
кожи 68, 204, 216, 237, 263, 290, 305, 321, 323, 345, 367, 482, 491, 626, 812, 820
легких 18, 95, 174, 217, 228, 252, 263, 323, 345, 348, 358, 360, 361, 435, 451, 453, 506, 507, 551, 601, 634, 683, 690, 701, 743, 760, 768, 770, 805, 837, 846, 848, 851, 910
лимфатических узлов 490
лицевого нерва 175
матки 354, 517, 705
миндалин 134, 662, 682
молочных желез 143, 346, 481
мочевого пузыря 91, 131, 154, 204, 209, 259, 274, 298, 320, 327, 405, 433, 440, 441, 451, 482, 484, 504, 545, 582, 590, 620, 621, 630, 663, 666, 676, 684, 705, 730, 802, 829
мочевыводящих путей 209, 405, 501, 590, 676, 701, 758
мышц 94, 143, 506, 749
нервных сплетений 506
носоглотки 305
печени 18, 291, 300, 304, 347, 352, 361, 453, 504, 510, 543, 570, 579, 719
плевры 507
поджелудочной железы 361, 888
половых органов 318, 323, 671, 836
полости рта 291, 323, 352, 492, 500, 540, 548, 586, 660, 679, 751, 752, 812, 867
почек 61, 113, 204, 264, 274, 300, 327, 347, 433, 441, 453, 483, 484, 489, 501, 522, 543, 560, 580, 582, 630, 701, 734, 758, 829
предстательной железы 154, 161, 162, 705
придатков 517, 542, 553, 570, 622, 705
седалищного нерва 116, 149, 246, 262, 345, 352, 718, 737, 883
слезного мешка 96, 288
слизистой оболочки 134, 170, 291, 352, 361, 367, 438, 491, 503, 525, 548, 578, 582, 590, 740, 801, 802, 815, 866, 867, 898
глаз 740
глотки 590
десен 367, 801, 815, 867, 898
кишечника 361, 438, 802
сосков 346, 444
среднего уха 201, 229, 622, 852
суставов 111, 169, 246, 298, 440, 441, 486, 506, 508, 510, 540, 627, 700, 740, 785
толстого кишечника 129, 626
яичников 445, 705
Вульвит 465, 541
Вши 108, 142, 143, 165, 319, 654, 833, 891
головные 135, 154, 728
лобковые 728
Выведение из организма радионуклидов 193, 225, 311, 650
Вывих 143, 296, 297, 508, 510, 537, 700, 793
Выделения 144, 171, 219, 409, 459, 465, 476, 486, 494, 550, 556, 567, 604, 618, 634, 664, 801
Выкидыш 153, 290, 488, 694, 909
Выпадение прямой кишки 180, 181, 182, 446, 447, 496, 502, 541, 552, 902
Высыпания 218, 237, 274, 568, 700, 909, 910
аллергические на коже 362, 876, 899
на губах 364, 720
на лице 364
Газы 98, 120, 134, 135, 209, 210, 244, 400, 402, 510, 706, 881, 892
Гайморит 23, 717
Галлюцинации 143, 282, 332, 520
Гангрена 18, 19, 87, 133, 170, 229, 652, 880
легкого 336, 618
Гастрит 23, 61, 133, 161, 162, 194, 232, 245, 246, 250, 265, 274, 291, 379, 409, 577, 579, 618, 630, 671, 685, 698, 737, 742, 749, 785, 799, 804, 805, 848, 859, 863, 887, 904
анацидный 202, 358, 486, 514, 896
гиперацидный 90, 98, 100, 140, 183, 206, 218, 229, 390, 391, 412, 479, 798
гипоацидный 97, 129, 164, 389, 638
острый 91, 126, 194, 290, 300, 318, 479, 549
с повышенной кислотностью 76, 95, 111, 112, 165, 376, 451, 487, 515, 521, 550, 809
с пониженной кислотностью 73, 113, 154, 169, 183, 222, 336, 471, 484, 489, 504, 510, 514, 517, 522, 639, 655, 675, 678, 703, 704, 724, 809, 881, 888, 899
хронический 104, 154, 190, 222, 228, 247, 290, 300, 308, 329, 355, 357, 358, 451, 460, 469, 479, 487, 515, 517, 521, 522, 533, 549, 731, 759, 885, 897
Гастроэнтерит 170, 481, 729
Гельминты 123
Гематурия 357, 502
Геморрой 18, 19, 23, 40, 70, 72, 84, 87, 90, 95, 97, 98, 106, 117, 147, 173, 175, 194, 195, 209, 216, 231, 237, 258, 259, 282, 310, 323, 325, 327, 328, 330, 342, 344, 345, 347, 348, 357, 375, 381, 388, 391, 394, 417, 437, 443, 445, 449, 451, 452, 460, 462, 467, 469, 471, 474, 488, 489, 496, 497, 499, 500, 501, 508, 517, 519, 526, 533, 536-538, 541, 545, 549, 550, 554, 556, 559, 570, 591, 599, 603, 638, 640, 650, 678, 698, 718, 724, 726, 729, 740, 741, 743, 761, 799, 800, 804, 806, 812, 829, 830, 840, 843, 852, 880, 892, 896, 901, 903, 917-919, 921
Гемофилия 502, 549, 671, 901
Гепатит 90, 218, 242, 375, 433, 487, 488, 550, 559, 643, 678, 683, 719, 724, 737, 768, 786, 857, 870, 877, 898
вирусный 245

Предметный указатель заболеваний

- острый 95, 109, 243, 292, 329, 411, 578
хронический 95, 117, 149, 329, 391, 412, 510, 522, 538, 560, 570, 578, 697
- Герпес 337, 364, 476, 759, 907
- Гингивит 148, 170, 323, 335, 367, 718, 730, 751, 794
- Гипертиреоз 455
- Гипертония 60, 61, 69, 88, 90, 95, 98, 106, 111-113, 118, 139, 140, 145, 164, 181, 183, 184, 189, 190, 193, 195, 203, 208, 210, 211, 221, 223, 230-232, 240, 245, 247, 250, 263, 301, 302, 311, 313, 315, 324, 325, 329, 331, 340, 341, 352-354, 381, 389, 397, 408-410, 419, 423, 444, 494, 496, 498, 501, 517, 528, 564, 639, 654, 663, 665, 668, 670, 671, 683, 687, 709, 715, 721, 723, 737, 745, 826, 833, 847, 850, 858, 869, 879, 908, 910-912
- Гипертрофия предстательной железы 81, 83, 130, 609
- Гиповитаминоз 161, 184, 221, 222, 596, 655, 669, 670, 671, 683, 772
- Гипотония 140, 164, 377, 389, 390, 403, 436, 497, 509, 574, 575, 674, 675, 687, 817, 826, 871
- Гланды 634
- Глаукома 110, 269, 417, 446, 530
- Глисты 19, 84, 87, 116, 130, 131, 134, 136, 140, 229, 231, 370, 374, 375, 382, 395, 396, 414, 497, 509, 519, 526, 536, 581, 604, 608, 658, 709, 724, 735, 753, 757, 763, 764, 765, 805, 808, 831, 838, 847, 881, 905
- Глухота 18, 81, 144, 397
- Гнездовая плешивость (см. Плешивость)
- Гнойнички 131, 228, 444, 548, 597, 700, 788, 798, 835, 861, 865
- Гнойничковые заболевания кожи 69, 81, 217, 290, 336, 515, 558, 561, 670, 756, 758, 798, 835, 861, 865, 902
- Гнойное воспаление тканей 337, 492
- Гнойные процессы 367, 717
- Головокружение 18, 19, 139, 141, 142, 146, 147, 159, 189, 300, 314, 388, 495, 496, 548, 659, 665, 672, 690, 713, 749, 765, 772, 779, 798, 806, 810, 811, 820
- Голосовые связки 362
- Гонорея 126, 333, 433, 440, 527, 654, 700, 733
- Гормоны 257, 289, 361, 659
- Гортань 117, 150, 322, 400, 629, 678, 679, 717, 783, 820, 851, 879, 899, 903
- Грибковые заболевания кожи 81, 231, 328, 413, 449, 703
- Грипп 81, 117, 223, 254, 318, 336, 342, 367, 401, 402, 403, 522, 524, 574, 596, 613, 634, 644, 656, 659, 672, 678, 684, 708, 731, 774, 783, 881, 900, 909
- Грудная жаба 263, 911
- Грудная клетка 22, 118, 323
- Грыжа 18, 440, 454, 604, 696, 741, 743, 745, 748, 759 паховая 465
- Д**авление 284, 398, 663, 795, артериальное 60, 75, 79, 107, 197, 210, 213, 245, 265, 296, 315, 340, 494, 507, 510, 515, 529, 530, 545, 547, 563, 721, 777, 829, 879, 883, 919 повышенное 675 пониженное 422, 698, 715, 871 кровяное 75, 106, 164, 170, 183, 188, 209, 256, 330, 353, 368, 384, 409, 497, 687, 692, 714, 717, 723, 738, 796, 833, 835, 892, 908, 909, 911
- повышенное 21, 82, 108, 300, 655, 665, 668, 742, 795, 817, 858, 869
пониженное 147, 389, 510, 667, 854, 855
- Дерматоз 204, 664, 783
аллергический 147
зудящий 690
- Десны 117, 148, 153, 160, 291, 323, 367, 409, 481, 499, 515, 556, 635, 718, 722
кровоточащие 230, 626
- Диабет 82, 91, 104, 113, 172, 202, 240, 242, 247, 256, 410, 462, 488, 495, 526, 530, 557, 659, 678, 685, 687, 690, 703, 919
легкая форма 113, 190, 330, 527, 667, 675, 678, 687, 714
начальная стадия 75, 630, 679
сахарный 68, 111, 112, 114, 126, 140, 143, 144, 153, 162, 168, 181, 183, 185, 190, 191, 194, 199-201, 204, 208, 210, 215, 221-223, 230-232, 238, 250, 252, 259, 271, 288, 301, 321, 329, 330, 360, 362, 376, 379, 413, 469, 470, 515, 533, 558, 592, 638, 655, 656, 663, 664, 666, 679, 680, 723, 743, 767, 805, 806, 811, 831, 835, 836, 865, 887, 911
- Диарея 664, 736, 885, 921
- Диатез 183, 184, 231, 246, 261, 269, 582, 612, 622, 634, 736, 742, 804, 816, 829, 899, 907
аллергический 230, 341, 354, 437, 463, 522, 550, 551, 566
мокнущий 505
экссудативный 222, 488, 551, 552, 779, 835
- Диета 22, 66, 69, 74, 104, 106, 122, 123, 153, 168, 189, 207, 219, 245, 248, 250, 391, 408, 433, 580, 582, 776, 888
- Дизентерия 19, 80, 81, 97, 111, 116, 122, 126, 173, 180, 181, 189, 208, 254, 296, 304, 306, 325, 329, 340, 356, 358, 374, 376, 389, 391, 431, 436, 439, 449, 461, 492, 496, 497, 525, 527, 550, 553, 583, 591, 626, 639, 651, 662, 678, 693, 745, 751, 753, 778, 801, 812, 831, 840, 875, 921
- Дискинезия 103, 403
желчевыводящих путей 433, 550
желчного пузыря 756
- Дисменорея 405, 445, 462, 522, 524, 566, 640
- Диспепсия 75, 96, 126, 153, 172, 176, 181, 300, 302, 338, 379, 389, 391, 403, 452, 458, 462, 492, 521, 538, 626, 651, 803
- Дистония 531, 566, 674, 825, 826, 859
- Дистрофические изменения в сердце 420
- Дистрофия 242, 251
- Дифтерия 73, 116, 117, 223, 412, 498, 826, 918
- Долголетие 201, 252, 254, 257, 357, 587, 658
- Дыхание 40, 41, 75, 145, 152, 164, 165, 189, 194, 196, 255, 271, 272, 284, 288, 383, 388, 435, 490, 582, 595, 597, 633, 675, 690, 757, 765, 777, 788, 843, 896, 908, 909
искусственное 498
- Ж**ар 39, 161, 268, 378, 389, 412, 527, 586, 703, 798, 820, 838, 865, 869, 871, 881, 887, 888, 891, 904, 909, 913
- Железа(ы) 74, 123, 140, 169, 231, 271, 378, 386, 390, 414, 671, 700, 706, 714, 720, 723, 761, 795, 919
молочные 105, 143, 186, 282, 335, 346, 352, 354, 361, 370, 481, 492, 880

Предметный указатель заболеваний

- паразитовидная 98
пищеварительные 120, 137, 139, 397, 426, 519
поджелудочная 22, 112, 245, 361, 470, 476, 520, 521, 678, 697, 798, 805, 888
половые 22, 154, 449, 750
потовые 847
предстательная 81, 83, 130, 154, 161, 162, 270, 470, 555, 557, 609, 705, 822, 828, 879
Желтуха 18, 19, 80, 91, 97, 98, 104, 116, 122, 129, 138, 149, 156, 174, 197, 209, 228, 304, 305, 318, 338, 342, 356, 374, 383, 388, 411, 433, 440, 451, 453, 454, 467, 474, 508, 510, 512, 519, 524, 540, 556, 564, 567, 568, 570, 580, 583, 697, 698, 700, 724, 730, 734, 735, 737, 738, 741-743, 765, 775, 805, 896, 898, 917
Желудка несварение (см. Несварение желудка)
Желудочно-кишечные расстройства 156, 172, 173, 181, 190, 247, 254, 590, 652, 662, 694, 704, 745, 759, 803
Желудочный сок 90, 94, 97, 100, 104, 113, 152, 162, 164, 176, 183, 202, 215, 218, 227, 247, 263, 402, 412, 516, 519, 639, 788, 803, 847, 859, 887
повышенная кислотность 72, 95, 111, 112, 151, 165, 204, 209, 232, 271, 298, 376, 579, 808, 809
пониженная кислотность 73, 110, 169, 484, 514, 675, 678, 679, 724, 734, 798, 806, 809, 881, 888, 899
Желчеотделение 357, 433, 510, 547, 655, 697
Желчнокаменная болезнь (см. Болезнь желчнокаменная)
Желчные протоки 346, 347, 489, 578, 640, 719
Желчь 23, 87, 94, 107, 185, 215, 243, 245, 519, 706, 734, 798, 838, 881, 918
застой 242
отделение 310, 311, 510
Женские болезни 146, 174, 216, 279, 298, 304, 451, 501, 525, 551, 586, 672, 703, 741, 747, 759, 813
Жжение 82, 118, 139, 166, 180, 185, 263, 271, 333, 338, 345, 365, 456, 464, 517, 622, 634, 636, 690, 793
Заикание 19, 740
Закупорка печени 87, 356, 377, 512, 756, 764
Заноза 359
Запах изо рта 137, 153, 180, 193, 212, 253, 388, 522, 543, 550, 553, 627, 751, 839, 898
Запор 60, 69, 75, 84, 87, 90, 100, 104, 111, 120, 122, 126, 129, 134, 142, 147, 164, 165, 182, 189, 190, 193-195, 197, 204, 205, 209, 220, 228, 238, 245-247, 250, 255, 264-266, 271, 282, 381, 382, 386, 418, 439, 451, 462, 467, 474, 487, 502, 510, 534, 559, 604, 659, 685, 752, 753, 770, 815, 820, 865, 896, 902
атонический 357, 417, 489, 599, 603, 723, 831, 840
спастический 599
хронический 70, 91, 98, 99, 106, 108, 117, 146, 161, 203, 213, 248, 252, 275, 276, 308, 347, 357, 375, 379, 409, 417, 469, 470, 474, 486, 533, 536, 603, 654, 661, 788, 795, 829, 830, 831, 879, 903, 919
Затвердения в молочной железе 143, 492
Зоб 146, 378, 448, 449, 638, 761, 816, 880, 919
диффузный токсический 530
Золотуха 40, 41, 72, 79, 139, 160, 202, 222, 223, 244, 246, 258, 318, 421, 458, 463, 469, 519, 535, 540, 551, 570, 583, 700, 731, 761, 766, 785, 808, 835, 843, 844, 847, 848, 877, 881, 898, 899, 909
Зрение 31, 41, 71, 80, 83, 102, 110, 111, 118, 134, 141, 163, 164, 166, 215, 227, 252, 287, 321, 342, 375, 383, 402, 433, 532, 533, 535, 643, 657, 673, 674, 678, 679, 713, 714, 765, 822, 896, 922
потеря 690
расстройство 87, 430
Зубы 18, 19, 79, 91, 103, 117, 136, 194, 196, 210, 220, 252, 262, 287, 374, 397, 398, 414, 581, 684, 685, 707, 722, 751, 797, 810, 840, 892
кариес 131, 634, 651
прорезывание 344
профилактика 131
удаление 22, 457, 481
шатание 340, 839
Зуд 82, 94, 149, 190, 198, 272, 274, 290, 443, 455, 464, 467, 497, 498, 509, 552, 591, 622, 723, 793, 798, 800, 807, 820, 838
в заднем проходе 95, 852
кожи головы 305, 413, 497, 787
Избыточный вес 90, 259, 521
Изжога 73, 75, 77, 112, 149, 151, 264, 298, 353, 390, 412, 439, 521, 549, 678, 734, 735, 736, 755, 808, 899, 911
Икота 97, 107, 145, 149, 164, 176, 446, 447, 502, 512, 581, 682, 765, 848
Иммунитет 19, 276
Импотенция 160, 215, 331, 401, 403, 449, 460, 527, 575, 668, 739, 756, 759, 768, 786, 826, 828
Инвазия глистная кишечная 724
Инсульт 111, 213, 325, 521, 564, 565
Интоксикация 62, 218, 389, 398, 469, 503, 509, 857
тяжелыми металлами 181, 182
Инфаркт миокарда 87, 111, 118, 140, 188, 209, 247, 271, 284
Ипохондрия 18, 145, 147, 484, 612
Испуг 435, 740, 778
Истерия 139, 145, 146, 158, 160, 369, 405, 444, 445, 460, 465, 467, 494, 495, 499, 530, 531, 558, 569, 570, 708, 709, 757, 776, 781, 795, 813, 848, 860
Истощение 126, 208, 210, 238, 250, 269, 271, 289, 358, 375, 378, 381, 383, 390, 391, 672, 683, 714, 759, 764, 811
нервное 141, 403, 484, 488, 707, 708, 803, 825
физическое 637, 667
Ишемическая болезнь 95, 140, 245, 256, 350, 351, 370, 445, 557, 570
Ишиас 75, 113, 159, 275, 338, 496, 505, 506, 635, 645, 688, 745, 796, 917
Камни 22, 87, 113, 166, 185, 197, 208, 218, 227, 237, 245, 413, 582, 639, 725, 729
в желчном пузыре 123, 129, 259, 296, 412, 435, 463, 486, 558, 730, 844, 881
в мочевом пузыре 81, 91, 100, 110, 113, 116, 118, 123, 124, 126, 133, 152, 163, 174, 225, 238, 362, 435, 440, 441, 478, 556, 577, 579, 583, 656, 700, 724, 775, 781, 823, 901
в печени 124, 469, 558, 578, 583, 640, 697, 723
в поджелудочной железе 470
в почках 85, 100, 110, 116, 118, 123, 129, 154, 163, 174, 225, 243, 259, 369, 435, 440, 441, 463, 469, 478, 486, 524, 556, 578, 583, 620, 621, 637, 656, 678, 683, 723, 724, 730, 781, 800, 823, 844, 901

Предметный указатель заболеваний

- Капилляры 95, 97, 153, 222, 240, 279, 390, 443, 717, повышенная хрупкость и проницаемость 311, 325 укрепление 185
- Карбункул 78, 238, 335, 349, 635, 671, 792
- Кардиосклероз 62, 284, 419, 495, 530, 531, 748, 749, 850, 867
- Кариес зубов (см. Зубы кариес)
- Катар 18, 19, 133, 136, 388, 403, 646, 699, 718
бронхов 134, 287, 444, 451
верхних дыхательных путей 81, 101, 137, 264, 291, 320, 346, 760, 844, 851
желудка 19, 173, 344, 437, 678, 679, 800
кишечника 312, 566, 678, 800, 844
органов дыхания 757
- Катаракта 636
- Кашель 18, 19, 68, 85, 101, 158, 161, 170, 287, 333, 400, 403, 415, 457, 458, 476, 506, 551, 567, 621, 778, 782, 805, 847, 852, 863, 869
- Кератит 405
- Кишечная палочка 209, 356
- Кишечник 20, 22, 65, 69, 70, 87, 95, 97-99, 100, 104, 106, 107, 120, 123, 126-128, 131, 133, 137, 140, 146, 151, 161, 164, 165, 167, 176, 181, 185, 189, 190, 193, 195, 203, 206, 208-210, 213, 218, 220, 227, 238, 245, 247, 250, 251, 253, 254, 259, 261, 263, 266, 271, 275, 277, 279, 281, 378, 379, 386, 396, 416, 417, 599, 605, 608, 620, 664, 678, 685, 699, 704, 706, 709, 711, 719, 724, 731, 737, 738, 753, 764, 776, 793, 795, 796, 800, 801, 821, 823, 831, 879, 881, 896, 908, 911, 919
воспаление (см. Воспаление кишечника)
очистка 144
слизистая оболочка 356, 381, 385, 391, 438
- Клизмы 118, 131, 147, 273, 275, 430, 446, 509, 533, 534, 541, 542, 544, 550, 591, 683, 705, 726, 801, 832
лекарственные 584
очистительные 132, 194, 410, 542
- Климакс 137, 353, 409, 494, 502, 660, 663, 664, 703, 796, 816, 830, 919
- Кожа 20, 21, 24, 29, 35, 61, 68, 69, 72, 73, 75, 77, 79-82, 84, 89-91, 94, 97, 98, 107, 112, 116-118, 125-127, 131, 149, 153, 154, 156, 159, 161, 165, 169, 170, 171, 176, 191, 196, 197, 202, 204, 216, 218, 219, 221, 222, 231, 237, 238, 240, 243, 245, 247, 259, 262-264, 268, 271, 272, 274-276, 279, 288, 290, 375, 388, 391, 401, 405, 415-417, 421, 578, 584, 592, 621, 626, 635, 644, 657, 670, 679, 685, 686, 690, 701, 709, 718, 719, 723, 724, 726, 727, 742, 743, 756, 758, 773, 786, 788, 792-794, 798, 799, 807, 812, 818, 820, 823, 828, 835, 836, 838, 876, 879, 880, 883, 886, 890, 896, 899, 900, 902, 907-910, 912, 917, 920, 922
- дряблая 634
жирная 92, 198, 212, 358, 411, 413, 414, 521, 555, 727, 787, 800, 889
нечистая 411
пористая 110, 198, 555
смягчение 250, 267
сухая 88, 92, 278, 534, 581, 582, 614, 727, 856
чувствительная 23, 230, 338, 369, 378, 403
шелушение 175, 362, 782
- Коклюш 101, 118, 133, 222, 278, 299, 318, 358, 360, 405, 415, 434, 436, 437, 446, 447, 462, 465, 499, 515, 551, 553, 567, 568, 778, 781, 782, 788, 805, 806, 807, 811, 847, 848, 867, 869, 871, 876, 907, 909, 910
- Колика(и) 18, 134, 143, 144, 146, 158, 163, 174, 185, 275, 599, 724, 751, 757, 846, 896
желудочные 90, 91, 129, 141, 156, 204, 216, 271, 278, 439, 497, 509, 510, 531, 708, 823
желчнокаменные 281, 612
кишечные 67, 126, 129, 156, 164, 165, 172, 271, 281, 301, 390, 466, 531, 538, 550, 555, 711, 756, 879
печеночные 504, 541, 633, 709, 879
почечные 124, 271, 281, 440, 441, 486, 504, 596, 601, 612, 633, 646, 709, 729, 879
- Колит 73, 95, 181, 234, 236, 242, 244, 248, 249, 251, 253, 254, 255, 256, 257, 260, 269, 271, 272, 273, 282, 283, 287, 288, 375, 415, 579, 664, 679, 694, 759, 785, 809, 812, 820
аллергический 374
инфекционный 651, 840
острый 318, 719, 801, 866, 868
спастический 135, 206, 220, 278, 308, 314, 603, 840
хронический 81, 161, 162, 165, 228, 230, 232, 250, 252, 274, 275, 291, 304, 308, 318, 386, 516, 517, 533, 626, 719, 801, 831, 885
язвенный 245, 246, 274, 281, 412, 514, 517, 528, 550, 566, 683
- Кольпит 219, 482
трихомонадный 327, 328, 354, 527, 566, 652, 753
- Конвульсии 19, 332
- Кондилома 333, 562, 563
- Концентрация внимания 333
- Конъюнктивит 137, 159, 201, 269, 274, 336, 352, 376, 417, 433, 453, 454, 474, 476, 526, 541, 666, 822
- Корь 97, 153, 237
- Крапивница 61, 139, 161, 162, 212, 216, 230, 449, 464, 569, 570, 782, 871, 919
- Краснуха 19, 230
- Криз 60, 61
- Кровоизлияние(я) 137, 159, 213, 261, 410, 443, 469, 793, 794, 897
в глаз 240, 558
внутренние 369
- Кровоподтек 136, 149, 159, 167, 208, 229, 237, 262, 275, 522, 537, 718, 793, 809, 812
- Кровопотеря 435
- Кровотечение(я) 19, 95, 158, 170, 180, 183, 213, 237, 271, 435, 439, 451, 455, 457, 491, 503, 517, 518, 555, 613, 626, 627, 662, 708, 715, 729, 761, 812, 838, 839, 912, 921
геморроидальное 216, 305, 310, 458, 460, 465, 494, 495, 496, 502, 527, 547, 554, 664, 696, 742, 775, 799, 800, 829, 830, 840, 852, 903
кишечное 133, 215, 332, 341, 357, 391, 462, 470, 489, 504, 536, 570, 741, 742, 751, 802, 901, 903
легочное 347, 436, 458, 462, 489, 494, 495, 496, 501, 515, 537, 547, 549, 554, 559, 570, 751, 799, 840
маточное 97, 123, 198, 243, 296, 311, 321, 332, 341, 347, 357, 369, 370, 375, 409, 437, 452, 458, 462, 465, 494, 501, 507, 512, 518, 530, 531, 534, 537, 546, 547, 549, 554, 556, 570, 650, 670, 671, 693, 717, 723, 731, 741, 742, 751, 775, 801, 836, 901, 903, 904
менструальное 197, 332, 504, 556, 569, 902
наружное 217, 340, 494, 536, 703, 871
носовое 18, 139, 222, 359, 412, 413, 443, 458, 465, 494, 501, 504, 548, 557, 570, 587, 671, 741, 742, 776, 871

- остановка 90, 305, 367, 409, 508, 538, 742
 после выкидыша 694
 послеродовое 113, 369, 460, 741, 904
 почечное 458, 501, 557, 570
 раневое 547, 742
- Кровоточивость** 815
 десен 360, 375, 409, 412, 682, 751, 815
- Кровохарканье** 97, 139, 180, 208, 227, 228, 231, 339, 370, 400, 439, 459, 465, 506, 526, 527, 528, 546, 549, 555, 562, 655, 656, 657, 742, 761, 764, 812
- Кровь(и)** 18–23, 66, 75, 78, 80, 82, 85, 94, 104, 113, 115, 116, 120, 123, 128, 140, 142, 150, 159, 160, 168, 188–190, 208, 209, 218, 242, 245, 250, 255, 256, 263, 265, 274, 276, 279, 287, 290, 375, 388, 400, 402, 405, 410, 412, 416, 580, 582, 633, 650, 663, 664, 667, 674, 678, 679, 682, 683, 687, 697, 698, 703, 713, 714, 717, 720, 724, 725, 745, 756, 758, 761, 762, 770, 793, 796, 919
 в моче 357, 751
 венозная 379
 свертываемость 61, 183, 196, 197, 240, 243, 261, 271, 272, 310, 434, 435, 436, 443, 452, 459, 547, 554, 670, 777, 901, 903, 911
- Кровяное давление** (см. Давление кровяное)
- Лактация** 87, 133, 135, 249, 290, 291, 302, 484, 507, 832
- Ларингит** 69, 102, 133, 194, 195, 290, 306, 335, 354, 359, 378, 476, 482, 537, 542, 553, 596, 852
 хронический 223, 391
- Лейкемия** 123, 186, 300, 341, 445, 463
- Лейкоз** 95, 112, 341, 650, 678, 745
- Лейшманиоз** 296, 561
- Лимфатические узлы** 351, 365, 880
 воспаление 490
- Лимфогранулематоз** 341
- Лимфолейкоз** 341
- Лихорадка** 18, 19, 80, 94, 97, 111, 117, 129, 140, 145, 146, 152, 158, 162, 174, 258, 265, 284, 289, 304, 306, 313, 327, 340, 346, 374, 383, 385, 395, 396, 433, 435, 439, 451, 469, 497, 498, 527, 540, 604, 670, 693, 753, 759, 770, 838, 896, 907, 917
 сенная 264, 871
 тифозная 73
- Лишай** 41, 79, 107, 116, 175, 208, 221, 230, 244, 333, 353, 362, 370, 449, 451, 452, 469, 474, 498, 500, 528, 582, 657, 666, 671, 679, 697, 715, 782, 818, 907, 918
 опоясывающий 274, 481
 чешуйчатый 219, 274, 579, 644, 678, 690, 835, 856
- Ломкость ногтей** (см. Ногти ломкие)
- Ломота** 18, 304, 581, 700, 718, 745, 820, 892
 в суставах 508, 510, 533, 766
- Лучевая болезнь** 95, 123, 276, 444, 449, 460, 516, 534, 537, 542, 647, 687
- Лучевое поражение кожи** 276, 358
- Люмбаго** 151, 159, 208, 210, 263, 336, 401, 506, 533, 743
- Малокровие** 66, 78, 87, 101, 106, 108, 119, 120, 123, 124, 126, 139, 146, 147, 164, 165, 181, 182, 184, 189, 190, 193, 195, 197, 199, 200, 204, 208, 209, 211, 213, 215, 217, 218, 228, 248, 269, 271, 340, 356, 455, 462, 486, 559, 570, 583, 608, 609, 637, 640, 650, 655, 656, 666, 674, 678, 683, 723, 740, 770, 771, 808, 811, 840, 907
- Малярия** 90, 92, 118, 174, 204, 216, 278, 296, 304, 321, 375, 378, 385, 395, 413, 425, 426, 437, 459, 465, 508, 540, 560, 570, 586, 621, 653, 666, 737, 786, 798, 863, 902, 909
- Маски** 110, 181, 199, 202, 247, 415, 521, 578, 723, 819, 889, 890
 для жирной кожи лица 92, 198, 212
 для сухой кожи лица 88, 614
 для шеи 614
- Массаж** 156, 271, 333
 стоп 634
- Мастит** 151, 269, 321, 336, 349, 365, 368, 444, 445, 447, 482, 528, 552, 717, 892
- Мастопатия** 109, 232, 520, 564, 627, 879
- Меланхолия** 18, 126, 145, 147, 356, 383, 390, 402, 443, 444
- Менингит** 495, 525
- Менопауза** 257
- Меноррагия** 504, 736
- Менструации** 19, 60, 100, 133, 147, 169, 171, 229, 740, 757, 812
 болезненные 149, 162, 320, 321, 443, 503, 512, 540, 567, 756, 776, 815, 907
 длительные 501, 502, 503
 затяжные 664
 нерегулярные 156, 157, 509, 549, 896, 899
 обильные 215, 306, 494, 498, 501, 502, 508, 534, 547, 556, 604, 664, 693, 694, 734, 742, 802
 отсутствие 622, 807, 849
 расстройство 570, 618, 802
 скудные 327, 467, 468, 513, 525, 807, 844, 849
 чрезмерные 149, 462, 726
- Метеоризм** 94, 95, 98, 99, 120, 133, 134, 146, 153, 156, 164, 165, 167, 168, 172, 176, 246, 291, 300, 316, 398, 400, 415, 439, 462, 474, 489, 510, 515, 522, 531, 539, 550, 577, 579, 711, 756, 806, 831, 881
- Миастения** 314
- Мигрень** 19, 108, 141, 147, 151, 201, 263, 370, 384, 388, 414, 443, 444, 445, 447, 470, 506, 507, 508, 510, 521, 525, 541, 733, 755, 771, 796, 798, 861, 883, 885, 918
- Микроспория** 415
- Миндалины** 22, 117, 134, 219, 662, 682
- Миозит** 151, 263, 335, 336, 412, 423, 424, 430, 456, 507, 521, 548, 565, 582, 617, 635, 645, 711, 779
- Миокардиодистрофия** 284, 329
- Миокардит** 316, 530, 531, 660, 749, 869
- Миома** 77, 342, 361, 363, 470
- Мозоли** 204, 231, 269, 274, 318, 333, 342, 343, 352, 413, 482, 486, 489, 565, 819
- Мокрота** 69, 71, 81, 116, 134, 135, 167, 172, 193, 258, 265, 323, 329, 331, 333, 346, 361, 400, 415, 438, 466, 475, 476, 491, 533, 551, 567, 578, 582, 621, 634, 713, 717, 724, 738, 777, 791, 822
 в бронхах 167, 240, 851

Предметный указатель заболеваний

- Молочница 88, 290, 316, 350, 463, 551, 552
Морщины 202, 416, 614, 634, 818, 819
Моча(и) 18, 40, 66, 71, 87, 94, 103, 123, 143, 152, 154, 161, 166, 167, 172, 174, 180, 185, 202, 208, 210, 218, 244, 258, 264, 290, 388, 394, 402, 403, 433-436, 440, 443, 444, 449, 451, 453, 454, 458, 459, 463-465, 469, 470, 478, 577, 580, 639, 667, 668, 703, 717, 722, 734, 736, 738, 751, 782, 805, 831, 883, 885, 888, 890
недержание 165, 441, 474, 501, 504, 536, 537, 560, 655, 656, 678, 679, 730, 808, 852, 921, 922
Мочевыводящие пути 123, 209, 281, 350, 389, 405, 440, 474, 478, 480, 489, 501, 520, 547, 551, 554, 577, 590, 596, 676, 701, 704, 719, 729, 735, 758, 899
Мочепускание 113, 174, 180, 215, 271, 342, 362, 383, 463, 528, 656, 730, 812, 921
болезненное 163, 227, 268, 528, 784
затрудненное 153, 553, 560
непроизвольное 719
учащенное 199
Мышечные боли (см. Боли мышечные)
- Н**агноение 219, 269, 506, 627, 635
Нарушение 76, 112, 129, 133, 161, 166, 189, 204, 231, 375, 390, 430, 433, 447, 574, 675, 678, 719, 764, 765, 767, 788, 896
венозного кровотока 379
кровообращения 240, 316, 419, 850
менструального цикла 148, 154, 175, 318, 332, 405, 519, 531, 556
мозгового кровообращения 771
нервной системы 146
обмена веществ 22, 37, 79, 92, 100, 110, 213, 214, 245, 386, 462, 484, 487, 503, 549, 577, 652, 666, 672, 680, 726, 731, 734, 761, 774, 785, 835, 907
отделения желчи 310, 311
пищеварения 71, 75, 245, 313, 536, 774
работы кишечника 704, 709
ритма сердца 95, 302, 419, 749, 850
солевого обмена 723, 724, 838
функциональной деятельности почек 711
холестеринового обмена 204
Нарыв 19, 39, 40, 68, 94, 114, 116, 143, 159, 160, 199, 206, 228, 250, 251, 255, 269, 275, 325, 338, 364, 378, 480, 488, 497, 499, 500, 510, 597, 718, 736, 761, 766, 792, 805, 811, 814, 818, 819, 820, 827, 892, 911
в горле 137, 540
Насморк 19, 75, 84, 138, 175, 263, 264, 273, 318, 352, 367, 413, 462, 481, 482, 491, 517, 523, 536, 538, 543, 662, 671, 682, 720, 726, 745, 749, 820
аллергический 860
острый 117, 866, 876
хронический 108, 170, 498
Невралгия 94, 145, 147, 159, 204, 208, 210, 275, 287, 304, 335, 336, 412, 423, 424, 430, 446, 447, 507, 548, 578, 582, 617, 622, 633, 645, 652, 690, 728, 774, 794, 833, 834, 881
тройничного нерва 852
Неврастения 139, 141, 176, 215, 216, 246, 269, 420, 443, 444, 445, 483, 484, 525, 531, 537, 560, 715, 732, 778, 825, 826, 861, 869, 891
атеросклеротическая 675
Неврит 263, 424, 430, 506
седалищного нерва 556
Невроз 106, 117, 150, 156, 159, 161, 162, 281, 302, 304, 327, 343, 354, 443, 445, 487, 489, 494, 497, 499, 525, 530, 566, 570, 583, 609, 613, 635, 663, 664, 670, 748, 771, 796, 825, 899, 904
сердца 301, 483, 484, 531, 545, 749, 795, 823, 869
Недомогание 159, 165, 183, 207, 383, 384, 388, 506, 557, 717, 751
Недостаточность 95, 165, 378, 675, 687, 757
коронарная 489, 823
легочная 351
почечная 250, 331, 838
сердечная 284, 285, 316, 420, 580, 670, 739, 748, 794, 850, 896
сердечно-сосудистая 210, 285, 302, 498, 509, 555, 670, 845
Нейродермит 73, 201, 202, 219, 230, 333, 607, 622, 683, 714
Неприятный запах изо рта (см. Запах изо рта)
Непроходимость труб 705
Нервное 75, 89, 95, 104-106, 111, 140-142, 146, 150, 158, 161, 164, 165, 176, 188, 189, 196, 197, 209, 242, 244, 245, 256, 259, 269, 279, 281, 288, 289-291, 574, 633, 670, 686, 687, 703, 707, 728, 731, 737, 745, 750, 776, 777, 796, 816, 911
возбуждение 133, 282, 301, 390, 559, 570, 644, 675, 781, 785, 795, 848
истощение 403, 484, 488, 707, 708, 803
Нервные 89, 95, 104, 105, 106, 111, 133, 140, 141, 146, 150, 164, 165, 176, 196, 209, 240, 244, 245, 256, 259, 281, 288, 289, 291, 575, 633, 644, 670, 686, 687, 703, 707, 708, 728, 731, 737, 745, 750, 777, 819, 825, 902, 911
заболевания 142, 188, 197, 215, 242, 269, 279, 282, 290, 300, 473, 574, 592, 613, 635, 646, 696, 714, 803, 813, 826, 845, 860, 861, 869, 881, 898, 905
припадки 405, 444, 465, 524, 757, 776, 781
расстройства 19, 30, 75, 142, 158, 189, 390, 398, 402, 405, 464, 467, 484, 520, 580, 613, 654, 695, 749, 757, 768, 769, 844, 869
Нервозность 168
Несварение желудка 97, 144, 159, 229, 403, 581
Нефрит 61, 95, 117, 154, 161, 215, 229, 271, 347, 412, 478, 494, 527, 533, 538, 554, 560, 570, 646, 676, 686, 702, 719, 735, 746, 761, 776, 815, 877, 891
Нефроз 117, 445, 646
хронический 95, 181
Нефропатия 433, 664
Новообразование 210, 213, 232
злокачественное 72, 76, 77, 89, 102, 120, 265, 311, 341, 449, 454, 492, 510, 511, 518, 557, 724, 750
Ногти 80, 91, 190, 210, 273, 820, 863
ломкие 414
- О**безвоживание 124, 630
Облучение 108, 218, 220, 359, 389, 445, 540, 687, 726, 734
Облысение 82, 91, 145, 154, 171, 181, 182, 218, 369, 689, 786

Предметный указатель заболеваний

- Обмен веществ 23, 85, 104, 108, 118, 120, 132, 146, 208, 209, 221, 238, 243, 259, 263, 350, 360, 409, 451, 458, 464, 483, 488, 582, 638, 663, 664, 723, 725, 730, 777, 784, 828, 836, 865, 885, 887, 911
нарушение 22, 37, 79, 92, 100, 110, 213, 214, 231, 245, 386, 462, 484, 487, 503, 549, 577, 652, 666, 672, 680, 726, 731, 734, 761, 774, 785, 835, 907
- Обморожение 88, 95, 107, 190, 191, 246, 267, 290, 306, 353, 359, 362, 370, 540, 590, 591, 751, 818
конечностей 626
- Обморок 19, 141, 146, 164, 300, 308, 411, 413, 471, 522, 613, 803
- Одышка 67, 81, 133, 138, 147, 148, 164, 204, 237, 247, 262, 264, 271, 321, 330, 522, 531, 565, 596, 659, 660, 748, 757, 908
- Ожог 71, 73, 75, 77, 81, 88, 107, 111, 112, 114, 123, 131, 133, 139, 159, 169, 170, 171, 181, 183, 190, 191, 194, 218, 219, 230, 243, 267, 269, 271, 272, 276, 279, 287, 290, 310, 318, 322, 325, 328, 337, 349, 353, 362, 367, 370, 381, 391, 454, 464, 476, 497, 499, 514, 540, 562, 570, 591, 596, 609, 613, 626, 630, 635, 644, 649, 657, 659, 660, 678, 679, 717, 719, 720, 743, 751, 788, 811, 818, 820, 852, 911, 912, 914, 922
глаз 19, 697
- Озноб 149, 164, 403, 540
- Онемение
ног 228
рук 228
- Онкологические заболевания 29, 73, 77, 84, 122, 209, 256, 287, 344, 353, 360, 391, 473, 494, 512, 535, 566, 582, 646, 675
- Операция 22, 23, 24, 115, 130, 245, 268, 287, 401, 417, 429, 497, 644, 812, 879
- Опорожнение кишечника 193, 385
- Оспрелость 279, 660
- Опухание ног 323
- Опухолевидные образования 348
- Опухоль 91, 107, 116, 118, 136, 139, 174, 197, 210, 227, 228, 249, 250, 255, 256, 259, 262, 268, 272, 274, 377, 388, 435, 447, 454, 457, 463, 469, 481, 492, 498, 510, 522, 525, 528, 556, 561, 639, 672, 678, 682, 699, 700, 741, 770, 786, 794, 805, 878, 880, 892, 906, 909, 917, 918
в малом тазу 584
во рту 329
доброкачественная 342, 783, 879
злокачественная 123, 279, 327, 341, 353, 444, 456, 494, 507, 533, 545, 546, 558, 562, 640, 671, 673, 709, 729, 745, 783
матки 491, 543, 879
печени 123, 143, 273, 604
селезенки 92, 123, 143, 209, 558, 560
суставов 443
- Опущение
желудка 751
матки 440, 512
- Осиплость 670, 852
- Ослабление памяти 487
- Ослабление сердечной деятельности 285, 385, 484
- Оспа 18, 103, 230, 246, 649
ветряная 153
- Остеомиелит 335, 336, 685
- Остеопороз 256, 257
- Остеохондроз 112, 129, 222, 339, 364, 365, 478, 533, 534, 655, 656
- Отек 22, 66, 69, 74, 76, 82, 91, 113, 114, 122, 124, 130, 151, 153, 154, 167, 169, 174, 176, 197, 210, 225, 240, 243, 249, 269, 284, 300, 316, 333, 361, 364, 365, 381, 400, 417, 576, 579, 582, 583, 599, 621, 654, 659, 666, 672, 723, 724, 729, 730, 748, 770, 783, 830, 880, 908, 909, 914
воспалительный 483, 533, 545, 554
вызванный сердечной недостаточностью 580
кожи 94, 465
конечностей 420
лица 276, 362
почечный 181, 433, 440, 578, 756, 820
- Отечность 218, 349, 909
ног 639
- Отит 731
гнойный 753
хронический 171
- Отложение солей 30, 112, 129, 190, 364, 369, 582, 644, 663, 680, 704, 726, 746, 752
- Отравление 30, 61, 75, 76, 157, 174, 194, 227, 266, 282, 291, 385, 391, 430, 443, 446, 452, 462, 471, 577, 582, 618, 659, 673, 687, 737, 749, 759, 765, 825, 870, 871, 879, 896
алкалоидами 67, 323, 498, 579, 743, 877
алкоголем 389
грибами 185
мышьяком 381, 736
пищевое 24, 374, 579, 739, 812
ртутью 469, 736
солями тяжелых металлов 323, 665
ядовитыми растениями 453, 496, 506, 690, 821, 877, 883
- Отрыжка 75, 94, 135, 151, 163, 180, 353, 388, 415, 682, 755, 765
кислая 139, 219, 298
- Охриплость 73, 102, 137, 191, 264, 379, 466, 467, 476, 761
- Очищение суставов от шлаков (см. Шлаки)
- П**амять 106, 256, 388, 397, 399, 400, 487, 574, 749, 825, 826, 900
плохая 447
улучшение 666, 922
- Панариций 94, 231, 320, 321, 489, 506, 528, 542, 559, 635
- Панкреатит 72, 218, 246, 415, 476, 877
хронический 114, 329, 361, 409, 472, 535, 560
- Паразиты 79, 134, 764, 833
кишечные 333, 398, 524
- Паралич 18, 141, 144, 146, 227, 289, 388, 447, 454, 495, 506, 522, 532, 618, 623, 644, 661, 684, 736, 749, 764, 770, 855, 860, 883, 885
конечностей 622
лицевого нерва 107, 143, 159, 296
общий 143, 673
языка 19, 262, 265, 737
- Парапроктит 325
- Паренхима 580, 657, 676

- Пародонтит 635, 658, 680, 685, 794, 902
 Парша 381, 794, 820
 Паховая грыжа (см. Грыжа паховая)
 Пеллагра 288
 Перебои в сердце 139, 149, 374, 420
 Перелом(ы) 18, 496, 792
 костей 111, 245, 256, 296, 375, 378, 491, 492, 562, 597, 635, 700
 открытый 336
 Перенапряжение 416, 772, 794
 Переохлаждение 265, 449
 Переутомление 148, 344, 422, 817
 умственное 246, 409, 560, 574, 575, 674, 686, 816, 825
 физическое 246, 410, 540, 574, 575, 674, 675, 686, 749, 816, 825
 Перикардит 268, 420
 Перистальтика кишечника 98, 100, 104, 106, 120, 123, 127, 164, 203, 206, 356, 357, 379, 396, 502, 561, 620, 664, 706, 753, 776, 831, 847, 911
 Перифлебит 367, 521, 608
 Перхоть 78, 82, 107, 268, 305, 330, 337, 509, 528, 577, 581, 785, 787, 794, 800, 891, 900
 Песок 400
 в почках 781
 желчном пузыре 435
 мочевом пузыре 91, 435, 579, 781
 Пигментация 104, 111, 123, 378
 Пигментные пятна 218, 228, 253, 489, 578
 Пиелит 181, 570, 655, 656, 676, 678, 776
 Пиелонефрит 69, 112, 229, 259, 271, 478, 503, 527, 676, 776, 888
 Пищеварение 40, 71, 75, 78, 79, 81, 85, 94, 98, 101, 104, 106, 126, 127, 132, 137, 139, 145, 147, 151, 161, 162, 169, 172, 175, 178, 185, 190, 193, 197, 202, 204, 211, 217, 245, 247, 263, 288, 289, 292, 310, 313, 329, 357, 388, 390, 395-397, 402, 408, 410, 411, 417, 627, 676, 677, 710, 713, 723, 734, 737, 740, 751, 755, 757, 774, 803, 808, 823, 835, 909
 вялое 164, 176, 482, 504, 510, 522, 538, 806
 затрудненное 400
 улучшение 142, 149, 176, 203, 205, 208, 383, 399, 412, 415, 433, 480, 548, 620, 621, 699, 703, 706, 784, 831, 881, 897, 898
 Пищевые отравления (см. Отравление пищевое)
 Плеврит 18, 87, 158, 209, 227, 263, 268, 304, 336, 413, 453, 458, 506, 554, 557, 636, 690, 701, 761
 Плексит 506, 635
 Плешивость 378, 560, 824
 Плохой аппетит (см. Аппетит плохой)
 Пневмония 176, 254, 278, 318, 320, 323, 329, 331, 333, 351, 391, 412, 415, 480, 481, 553, 557, 568, 761, 869, 891, 921
 Повреждение 19, 20, 118, 139, 141, 512, 792, 822, 905
 мышц 77
 нервов 327
 промежности 367
 сухожилий 77, 327
 Подавленность 595
 Подагра 18, 22, 31, 39, 66, 68, 72, 73, 85, 100-103, 110, 111, 113, 118, 129, 143, 146, 155, 161, 169, 170, 190, 191, 197, 199, 200, 203, 208-211, 215, 218, 221, 222, 225, 251, 258, 259, 264, 265, 268, 269, 287, 304, 306, 313, 318, 320, 321, 327, 369, 379, 386, 408, 430, 440, 441, 455, 458, 461, 464, 465, 467-470, 478, 484, 486, 487, 497, 499, 505, 506, 508, 533, 536, 540, 541, 551-553, 555, 562, 565, 577, 578, 582, 583, 586, 597, 599, 612, 617, 618, 622, 630, 637, 644, 645, 650, 652, 655, 656, 659, 666, 676, 678, 680, 699, 700, 704, 707, 711, 723, 724, 726, 729, 730, 737, 740, 745, 746, 749, 752, 755, 757, 779, 783, 793, 806, 822, 829, 835, 836, 838, 840, 848, 856, 865, 871, 872, 879-881, 883, 892, 896, 897, 899, 908, 917, 918
 Полиартрит 77, 112, 151, 190, 263, 308, 327, 347, 364, 391, 437, 456, 459, 478, 507, 583, 656, 767
 обменный 724
 ревматоидный 424, 461, 499, 635
 Полипы 318, 505
 в кишечнике 538, 879
 в матке 598, 879
 в мочевом пузыре 565, 879
 в уретре 565
 Поллюция 786, 921, 922
 ночная 497, 499, 879
 Половое бессилие (см. Бессилие половое)
 Половое влечение (см. Влечение половое)
 Понижение слуха 881
 Пониженная свертываемость крови 436
 Понос 18, 19, 40, 60, 67, 68, 76, 97, 124, 126, 133, 139, 172, 173, 180-182, 185, 186, 190, 194, 199, 200, 204, 215, 218, 225, 232, 237, 244, 245, 253-255, 275, 284, 288, 300, 305, 312, 313, 317, 329-331, 349, 357, 370, 374, 375, 383, 398, 400, 415, 439, 449, 451, 458, 461, 474, 494, 497, 501, 503, 504, 506, 509, 514, 515, 522, 537, 546, 550, 553, 555, 562, 564, 566, 570, 590, 591, 596, 614, 618, 627, 639, 651, 652, 655, 656, 659, 663, 672, 676, 677, 683, 693, 703, 706, 709, 711, 719, 723, 724, 729, 731, 765, 766, 775, 782, 788, 791, 800-802, 805, 810, 812, 821, 837, 840, 844, 847, 852, 859, 887, 892, 896-899, 901, 904, 909, 917, 921
 кровавый 40, 250, 349, 438, 510, 662, 801, 802
 Порез 170, 298, 323, 330, 331, 359, 364, 456, 504, 522, 597, 635, 649
 Порок сердца 90, 284, 329, 419, 530, 531, 660, 748, 850, 896
 Поры 35, 36, 110, 198, 212, 221, 444, 889
 Поседение 271, 471
 Потенция 113, 269, 460, 512, 687, 715, 755, 828
 Потеря голоса 118, 134, 135, 402
 Потеря сознания 194
 Потливость ног 305, 323, 582, 592, 638, 703
 Потница 452
 Похмелье 70, 97, 180, 374, 375, 412
 Почечная недостаточность 250, 331, 838
 Почечнокаменная болезнь (см. Болезнь почечнокаменная)
 Почки 19, 20, 23, 24, 41, 81, 85, 97, 100, 110, 116-118, 123, 129, 152, 154, 163, 174, 225, 227, 229, 243, 259, 274, 435, 440, 441, 444, 463, 469, 472, 478, 486, 487, 517, 519, 524, 556, 620-622, 637, 656, 663, 678, 683, 723, 724, 730, 781, 800, 808, 823, 844, 901

Предметный указатель заболеваний

- Предынфарктные состояния 420, 867
Приапизм 447
Приступ 22, 135, 140, 145, 165, 191, 197, 218, 263, 269, 403, 408, 433, 461, 478, 541, 700, 786, 858, 879
 бронхиальной астмы 181, 182
 кашля 517, 778, 792
 сердцебиения 433
Прогревание 75, 520, 635
Проказа 18, 19, 116, 265, 421, 621
Проктит 533, 799
Пролежни 159, 219, 322, 353, 354, 367, 577, 581, 590, 592, 652, 683, 753, 773, 774
Промывание 134, 144, 170, 311, 325, 336, 337, 577, 703, 730, 745, 761, 826
 глаз 137, 414, 433, 474, 515, 666
 желудка 194, 308, 385, 498, 749, 765
Простата 332, 440, 463, 630, 828, 863
Простатит 131, 154, 332, 441, 463, 705, 815, 828, 863
Простуда 23, 30, 75, 81, 88, 117, 135, 138, 156, 170, 174, 191, 200, 205, 215, 216, 220, 221, 223, 251, 263, 265, 299, 352, 365, 375, 389, 398, 400-403, 433, 444, 462, 471, 481, 501, 511, 515, 516, 521, 535, 540, 545, 552, 577, 581, 595, 597, 611-613, 626, 630, 634, 643, 656, 659, 662, 670-672, 682, 683, 684, 690, 697, 699, 700, 703, 707, 708, 720, 723, 740, 743, 745, 771, 783, 792, 805, 811, 820, 835, 840, 844, 848, 852, 863, 866, 867, 887, 888, 890, 892, 904, 907-909, 913, 914
Прыщи 116, 174, 189, 273, 330, 412, 465, 770, 918
Психические заболевания (см. Болезни психические)
Психотерапия 265
Псориаз 111, 112, 230, 499, 528, 552, 565, 566, 591, 622, 633, 666, 683, 695, 714, 724
Пульс 107, 285, 430, 450, 725, 883
 замедление 284, 563, 690
 учащение 269
Пучение живота 19, 395, 805
Пятна 79, 92, 144, 149, 247, 411, 743, 809, 818, 823
 пигментные 218, 228, 253, 489, 578
 родимые 174, 377
Работоспособность 189, 387, 388, 574, 575, 596, 613, 650, 668, 687, 693, 714, 816, 817, 825-827, 869
Радиация 95, 96, 197, 218, 361, 647, 724
Радикулит 22, 75, 94, 101, 118, 208, 210, 246, 263, 313, 320, 321, 335, 336, 345, 348, 364, 365, 401, 412, 430, 456, 461, 468, 471, 472, 496, 506, 507, 521, 548, 635, 645, 707, 711, 743, 767, 785, 786, 804, 854, 867, 871, 911
 пояснично-крестцовый 169, 269, 855
Раздражение кожи 112, 176, 263, 338, 401, 474, 578, 590, 709, 820, 835, 856, 907
Раздражительность 668, 816
 болезненная 644
 повышенная 158, 281, 423, 466, 531, 826, 896
Рак 72, 76, 108, 131, 161, 244, 259, 403, 671, 690, 703, 717, 878, 909, 917
 горла 144, 247, 726, 783, 879
 гортани 450, 783, 879
 желудка 107, 279, 353, 361, 439, 469, 472, 503, 512, 516, 518, 523, 525, 537, 557, 563, 566, 618, 646, 735, 736, 783, 860, 879
 кишечника 518, 525, 879
 кожи 378, 472, 512, 516, 545, 546, 562, 565, 879, 880
 легких 107, 186, 287, 516, 518, 739
 матки 150, 232, 469, 472, 503, 523, 525, 583, 860, 879
 молочной железы 186, 282, 335, 352, 354, 361, 880
 печени 18, 86, 361, 488, 548, 566, 700
 пищевода 220, 469, 472, 525, 879
 прямой кишки 107, 335, 361, 363, 523, 525
 различной локализации 437
 языка 783
Раны 19, 29, 31, 39, 40, 41, 59, 71, 72, 79, 80, 87, 88, 114-116, 139, 147, 151, 185, 189, 194, 199, 201, 202, 204, 206, 210, 216, 218, 231, 241, 249, 271, 274, 275, 279, 287, 290, 374, 375, 525, 378, 396, 403, 577, 578, 580, 583, 586, 590, 596, 597, 613, 622, 635, 646, 649, 652, 664, 666, 671, 679, 693, 700, 714, 715, 717, 722, 730, 742-746, 751, 756, 758, 759, 766, 768, 770, 785, 792-794, 798, 803, 805, 808, 810, 818, 820, 822, 836, 838, 843, 844, 848, 852, 869, 885, 886, 891, 892, 899, 905, 908-912, 914
гнойные 73, 101, 109, 117, 159, 161, 170, 219, 237, 250, 306, 318, 328, 353, 385, 391, 405, 444, 452, 455, 456, 469, 499, 500, 514, 521, 545, 561, 644, 649, 703, 726, 729, 731, 734, 735, 753, 761, 783, 788, 835, 856, 888, 898, 900
кровооточащие 491, 587, 649
мокнущие 686
труднозаживающие 69, 137, 156, 492, 554, 776
Расстройство(а) 87, 88, 109, 124, 237, 268, 386, 618
 желудка 187, 521, 581, 639, 844, 908, 909
 желудочно-кишечные (см. Желудочно-кишечные расстройства)
 кишечные 126, 185, 663, 802, 831, 844, 864, 908
 нервные 19, 30, 75, 142, 158, 189, 390, 398, 402, 405, 467, 484, 520, 580, 613, 654, 695, 749, 757, 768, 769, 813, 816, 819, 844, 869
 пищеварения 40, 75, 98, 175, 310, 396, 400, 410, 540, 627, 676, 677, 803
 половое 714, 759, 816
Растяжение 143, 416
 мышц 793
 связок 227, 296, 297, 456
 сухожилий 521, 793
Рахит 223, 230, 231, 246, 251, 269, 319, 347, 467, 469, 472, 535, 551, 592, 609, 848, 898, 899
Рвота 19, 52, 67, 68, 76, 107, 124, 139, 143, 150, 174, 180, 181, 186, 194, 220, 227, 285, 308, 317, 353, 375, 381, 398, 400, 411-413, 431, 443, 446, 498, 501, 506, 520, 522, 537, 538, 553, 564, 582, 602, 603, 659, 682, 693, 695, 696, 709, 713, 715, 737-739, 743, 749, 765, 770, 785, 821, 831, 833, 883, 896, 917, 918
Реакция 55, 108, 110, 123, 140, 695
 аллергическая 24, 60, 176, 230, 357, 455, 723, 793
 астено-ипохондрическая 667
 астеноневротическая 667
 нервная 466

- Ревматизм 19, 31, 101, 113, 118, 129, 143, 146, 151, 156, 157, 161, 169, 172, 197, 199, 201, 203, 215, 218, 221, 222, 263, 264, 269, 275, 287, 289, 290, 391, 398, 400, 401, 412, 420, 423, 424, 440, 441, 443, 446, 448, 449, 455, 456, 464, 465, 469-472, 483, 487, 494, 497, 499, 503, 504, 506, 507, 509, 510, 533, 536, 537, 545, 548, 551, 553, 555, 565, 577, 578, 582, 583, 586, 608, 609, 612, 617, 618, 622, 630, 637, 643, 645, 649, 652, 655, 659, 663, 673, 678, 688, 690, 691, 707, 709, 711, 728-730, 737, 740, 743, 746, 749, 753, 755, 757, 765, 779, 781, 793, 794, 796, 804-806, 811, 820, 822, 829, 833, 834, 836, 838, 840, 879, 881, 883, 888, 892, 896, 899, 903, 917
 в ногах 265, 310, 684
 мышечный 311, 461, 484
 острый 306, 461, 579, 745, 867, 871
 суставный 159, 225, 298, 461, 552, 626, 644, 650, 655, 656, 693, 694, 745, 783, 785, 848, 872
- Регенерация 256, 443
 кожи 238, 890
 тканей 139, 325, 491, 539, 613, 768, 835
- Рези 97, 656, 831
 в животе 163
 в кишечнике 87, 821
- Респираторные заболевания 336, 354, 362, 433, 601, 876, 887
- Ринит 61, 150, 219, 267, 353, 358, 481, 525, 595, 717, 871
 аллергический 243, 772
 вазомоторный 596
- Родимое пятно (см. Пятна родимые)
- Роды 146, 150, 208, 402, 436, 476, 501, 502, 522, 567, 757, 808
- Рожа 19, 190, 204, 216, 229, 476, 516, 661, 779, 782, 820, 879
- С**аркома 359, 525
- Сахарный диабет (см. Диабет сахарный)
- Свертываемость крови 196, 197, 261, 272, 434, 435, 436, 452, 459, 547, 554, 777, 901, 903, 911
 повышенная 61, 183, 240, 243, 271, 310, 670
 пониженная 436
- Свинка 40, 262, 843
- Свищ 29, 229, 336, 359, 363, 463, 476, 844, 912
- Связок повреждение 141, 327
- Себорея 170, 291, 469, 578, 581, 740, 835
 жирная 413, 541, 799
- Седина ранняя 461
- Секретия желудочного сока 97, 113, 152, 162, 164, 202, 218, 227, 402, 412, 519, 788
 пониженная 847, 881
- Сердечная слабость 113, 210, 545, 672
- Сердечно-сосудистая недостаточность 210, 285, 302, 498, 509, 555, 670, 845
- Сердечно-сосудистый вегетоневроз 531
- Сердцебиение 19, 97, 139, 141, 166, 185, 189, 300, 315, 374, 378, 383, 384, 388, 402, 403, 411, 412, 420, 433, 660, 682, 715, 774, 781, 797, 807, 826, 831, 846, 869, 911
- сильное 102
 учащенное 147, 423, 795
- Сибирская язва (см. Язва сибирская)
- Синдром 70, 323, 420, 443
 депрессивный 675
- Синусит 413
- Синюшность 97, 167, 748
- Синяк 137, 237, 262, 346, 347, 785
- Сифилис 333, 469, 733
- Скарлатина 230, 796
- Склероз 118, 123, 231, 565, 646, 660, 663, 807, 855
 сосудов головного мозга 418, 639
- Склонность к кровотечениям 183, 838
- Склонность к полноте 161
- Скопление газов в кишечнике 98, 120, 706
- Скрофулез 546, 736
- Слабость 19, 97, 149, 163, 189, 240, 388, 713, 772
 зубов 360
 легких 339
 мочевого пузыря 474, 630
 ног 305
 общая 194, 218, 288, 375, 384, 451, 474, 574, 768, 769, 771, 785, 816, 844, 914
 половая 340, 341, 463, 574, 816
 послеродовая 147
 сердечная 113, 210, 545, 672, 796
 старческая 461
- Слабоумие 19, 141
- Слезотечение 82, 94, 170, 171, 248, 434, 634, 643, 751, 820
- Слепота 269
 куриная 219, 248, 433
- Слух 143, 282, 375, 383, 687, 690, 922
 понижение 881
- Солитер 72, 130, 763
- Сонливость 83, 107, 383, 384, 388, 443, 447, 675, 917
- Состояние 36, 39, 60, 62, 89-91, 95, 140, 156, 164, 165, 189, 201, 208, 218, 240, 266, 285, 374, 375, 377, 384, 385, 388, 390, 391, 402, 420, 574, 621, 622, 627, 687, 693, 715, 764, 920
 астеническое 161, 289, 452, 674, 826, 855
 астенодепрессивное 674
 депрессивное 403, 447, 675
 коматозное 430
 лихорадочное 124, 186, 197, 215, 221, 389, 412, 471, 483, 503, 574, 586, 655, 656, 663
- Спазм(ы) 18, 23, 167, 264, 273, 278, 398, 430, 433, 441, 693, 820
 желудка 146, 151, 158, 446, 497, 539, 550, 581, 670, 696, 795, 867
 кишечника 133, 151, 176, 281, 328, 446, 462, 539, 540, 719, 795, 796, 869
 сосудов головного мозга 111, 182, 240, 341, 384, 443, 823
- Спастическое нарушение глотания 447
 речи 447
- Спондилит 151, 347, 496

Предметный указатель заболеваний

- Средство(а) 46, 49, 54, 55, 58, 59, 60, 69, 72-74, 77, 83, 85, 86, 89, 95, 97, 100, 104, 111, 114, 125, 126, 129, 131, 134, 146, 151, 152, 160, 171, 175, 183, 184, 185, 189, 198, 202, 204, 208, 209, 214, 221, 229, 230, 232, 243, 249, 251, 253, 255, 258, 259, 264, 265, 272, 273, 284, 288, 289, 300, 301, 311, 312, 316, 321, 330, 333, 375, 391, 393, 394, 396, 403, 413, 418, 419, 421, 574, 577, 584, 586, 587, 590, 595, 596, 600, 607, 609, 617, 627, 636, 637, 639, 643, 650, 654, 658, 663, 677, 682, 696, 698, 705, 707, 708, 711, 713, 714, 719, 720, 722, 724, 726, 728, 730, 733, 734, 741, 742, 747, 748, 749, 751, 753, 761, 764, 772, 775, 776, 784, 786, 881, 883, 889, 891, 892, 895, 896, 900, 909, 920
- антибактериальное 678
- антиспазматические 176, 408
- аппетитные 630, 700
- ароматическое 290
- болеутоляющие 116, 133, 145, 149, 161, 162, 167, 268, 269, 281, 310, 327, 335, 336, 405, 408, 443, 454, 494, 497, 502, 525, 533, 561, 564, 605, 612, 678, 690, 695, 699, 700, 703, 774, 820, 823, 834, 858, 867, 901, 902
- ветрогонное 88, 133, 135, 141, 153, 158, 162, 163, 166, 167, 172, 176, 291, 443, 539, 831, 847, 902
- возбуждающие 94, 98, 133, 145, 158, 268, 278, 358, 399, 402, 405, 422, 451, 622, 675, 684, 808, 825, 827, 888
- глистогонные 143, 201, 271, 287, 369, 382, 414, 494, 582, 608, 737, 805, 847
- дезинфицирующие 115, 133, 200, 290, 335, 578, 621, 659, 669, 693, 866
- для лечения глаз 163, 281, 822
- для ухода за волосами 799
- жаропонижающие 115, 139, 193, 197, 199, 205, 215, 220, 246, 250, 254, 278, 298, 304, 306, 313, 320, 331, 378, 389, 412, 433, 462, 486, 508, 509, 523, 586, 659, 666, 736, 743, 820, 865, 869, 871, 881, 887, 888, 891
- желудочно-кишечные 75, 181, 190, 215, 296, 335, 362, 378, 383, 417, 453, 473, 480, 484, 494, 501, 539, 542, 551, 788, 805, 808, 812, 823, 831, 852, 887, 888
- желчегонные 31, 98, 106, 117, 139, 153, 156, 199, 203, 246, 279, 296, 352, 381, 433, 473, 486, 489, 536, 537, 543, 551, 576, 580, 581, 583, 621, 659, 703, 737, 805, 831, 869
- косметические 123, 227, 254, 634
- кровоочистительные 30, 80, 105, 223, 462, 488, 546, 612, 743
- мочегонные 78, 87, 113, 116, 122, 123, 133, 139, 147, 149, 153, 161, 163, 164, 166, 168, 169, 174, 176, 197, 199, 213, 225, 244, 246, 329, 332, 342, 389, 405, 411, 433, 435, 441, 458, 463, 464, 469, 474, 478, 486, 498, 500, 507, 528, 533, 534, 536, 545, 551, 554, 555, 576, 579, 580, 581, 582, 612, 613, 630, 651, 652, 659, 700, 723, 737, 743, 746, 756, 759, 768, 770, 771, 805, 815, 823, 829, 835, 847, 867, 871, 885, 890, 921
- от солнечных ожогов 123, 464
- отхаркивающие 101, 116, 135, 137, 138, 163, 164, 166, 168, 172, 197, 205, 210, 244, 274, 298, 318, 331, 335, 348, 351, 459, 480, 481, 484, 500, 513, 533, 534, 551, 552, 618, 659, 670, 703, 737, 743, 760, 770, 771, 781, 805, 806, 823, 837, 847, 848, 863, 869, 876
- потогонные 94, 117, 145, 147, 160, 172, 215, 216, 220, 223, 246, 250, 254, 320, 332, 342, 378, 389, 400, 433, 481, 486, 508, 533, 576, 581, 611, 613, 626, 630, 651, 652, 659, 662, 664, 669, 770, 771, 829, 835, 847, 848, 867, 871
- противоаллергические 161, 683
- противовоспалительные 68, 75, 91, 98, 133, 137, 149, 150, 161, 163, 166, 176, 188, 197, 206, 216, 217, 218, 227, 290, 291, 296, 298, 318, 325, 335, 367, 386, 405, 412, 433, 435, 453, 454, 458, 478, 513, 528, 533, 536, 544, 549, 551, 580, 592, 626, 630, 634, 660, 664, 699, 703, 717, 729, 736, 743, 746, 799, 805, 811, 835, 838, 840, 852, 863, 885, 887, 903, 911
- противодиабетические 369, 675, 745
- противокашлевые 102, 135, 139, 149, 194, 195, 210, 244, 274, 379, 405, 863, 866
- противолихорадочные 154, 197, 315, 508, 510, 693, 737
- противорвотные 149, 161, 182, 502
- противосудорожные 139, 140, 145, 158, 197, 405, 443, 523, 526, 561, 703, 731, 745, 845, 867, 885
- противоцинготное 71, 78, 81, 102, 170, 176, 583, 640, 649, 655, 674, 735, 838, 885, 887, 888, 905, 907
- ранозаживляющие 101, 110, 158, 159, 161, 166, 199, 206, 217, 218, 227, 310, 331, 385, 440, 454, 456, 467, 497, 502, 506, 523, 545, 558, 630, 633, 635, 664, 672, 673, 686, 718, 745, 779, 838, 852, 885
- седативные 296, 339, 400, 777, 857, 858, 921
- сердечно-сосудистые 145, 150, 256, 271, 281, 352, 384, 494, 646, 667
- слабительные 31, 71, 88, 98, 115, 117, 130, 181, 193, 203, 205, 213, 228, 245, 266, 271, 275, 276, 279, 287, 298, 308, 318, 357, 358, 381, 385, 417, 472, 474, 486, 507, 512, 513, 516, 533, 599, 603, 604, 626, 657, 659, 669, 695, 808, 815, 829, 831, 863, 864, 883, 887, 902, 903, 919
- снотворные 343, 384, 498
- спазмолитические 31, 133, 134, 150, 161, 281, 298, 318, 478, 729, 805, 823, 885
- тонизирующие 81, 115, 138, 145, 156, 158, 176, 199, 200, 222, 223, 290, 314, 369, 383, 386, 400, 402, 405, 412, 422, 433, 437, 533, 574, 583, 601, 641, 660, 667, 674, 675, 684, 685, 687, 717, 743, 768, 769, 771, 815, 820, 826, 898, 921
- укрепляющие 94, 124, 139, 203, 216, 223, 245, 377, 378, 397, 435, 439, 458, 486, 645, 679, 769, 808, 888
- успокаивающие 78, 102, 108, 116, 139, 140, 141, 145, 150, 158, 161, 163, 176, 194, 197, 281, 328, 344, 405, 443, 446, 486, 494, 497, 524, 526, 551, 562, 564, 605, 612, 662, 663, 664, 669, 671, 695, 731, 740, 745, 770, 774, 775, 784, 785, 795, 796, 835, 845, 848, 858, 860, 867, 902
- успокаивающие кашель 101, 551, 869
- ухода за кожей 92, 153, 614, 799
- Ссадины 40, 80, 191, 227, 362, 381, 385, 522, 597, 683, 718, 843, 885, 886

Предметный указатель заболеваний

- Старение 34, 256, 361
Стенокардия 118, 149, 150, 165, 218, 301, 302, 316, 354, 362, 405, 420, 423, 530, 531, 563, 566, 749, 810, 850, 911
Стимуляция дыхания 75
Столбняк 545, 815, 883
Стоматит 137, 149, 156, 170, 188, 190, 194, 203, 208, 230, 290, 291, 325, 335, 350, 354, 359, 367, 370, 374, 375, 409, 412, 436, 467, 468, 522, 536, 543, 550, 553, 556, 569, 718, 729, 751, 752, 794, 840, 844, 885, 886, 892, 899
язвенный 139, 556, 736
Страх 194, 416, 859
Стрептодермия 607
Стресс 52, 95, 140, 156, 333, 635
психический 714
Стручья 73, 259, 449
Судороги 19, 67, 76, 124, 147, 149, 164, 165, 194, 228, 332, 375, 385, 405, 431, 447, 497, 510, 522, 531, 543, 546, 566, 613, 621, 690, 707, 709, 746, 765, 781, 795, 796, 812, 815, 846, 867, 880, 885, 896
конечностей 700
мышц 883
ног 443, 509
Судорожные припадки 497, 507
Сумасшествие 19, 40
Суставы опухшие 613, 785
Сухость во рту 180, 389
Сыпь 18, 79, 131, 139, 202, 376, 449, 451, 461, 465, 471, 484, 581, 643, 724, 815, 820, 835, 838, 877, 897
гнойная 456, 561, 703, 847
гнойничковая 788
зудящая 553, 703
кожная 143, 215, 259, 367, 456, 474, 482, 486, 487, 512, 548, 552, 558, 561, 662, 807, 820, 883, 896, 908
Т
Тахикардия 145, 304, 305, 426, 446, 690, 748, 782
Температура повышенная 208, 865
Тиреотоксикоз 91, 302, 445, 496, 566
Тиф 81, 200, 246, 306, 389, 900
брюшной 116, 117, 122, 325
сыпной 117, 412, 678
Токсикоз 433, 683, 869
Токсикоинфекция пищевая 579
Тонзиллит 23, 109, 117, 219, 223, 335, 367, 515, 557, 590, 596, 899
Тонус 164, 243, 310, 357, 388, 389, 436, 463, 490, 495, 496, 532, 557, 574, 581, 650, 697, 776, 827, 869, 881, 908, 909, 911, 919, 920
мышечный 453, 714
Тошнота 67, 76, 97, 107, 124, 143, 149, 151, 163, 166, 167, 173, 174, 194, 204, 208, 220, 285, 288, 308, 353, 398, 400, 415, 506, 520, 603, 659, 682, 690, 693, 715, 749, 765, 785, 896, 917
Травма 51, 168, 272, 354, 388, 455, 503, 547, 574, 793, 794, 891
глаз 366, 822
Трахейт 133, 205, 333, 335, 336, 378, 415, 476, 582, 595, 659, 663
Трахеобронхит 476
Трахома 262, 377, 474, 822
Трещины 77, 107, 271, 275, 597
заднего прохода 180, 218, 282, 352, 356, 369, 375, 417, 445, 591, 599, 840
кожных покровов 194, 243, 275, 279, 322
на губах 191, 243, 328, 354, 752, 782
на ногтях 80
на руках 752
прямой кишки 352, 603, 698, 718
сосков 191, 230, 325, 328, 346, 367, 517, 630, 683, 717, 852
Трихомонада 82, 527, 652, 753
Тромбоз 140, 311, 445, 459
Тромбофлебит 140, 245, 279, 298, 310, 311, 321, 354, 443, 444, 459, 471, 482, 492, 503, 608, 609, 742, 765, 837, 844, 879, 912
Тромбы 140, 183, 188, 196, 197, 245, 547, 745, 837
Трофические язвы (см. Язвы трофические)
Туберкулез 71, 81, 116, 137, 138, 181, 182, 199, 229, 232, 252, 389, 412, 413, 583, 596, 614, 636, 645, 650, 674, 703, 730, 761, 764, 777, 788, 805, 812, 837
кавернозный 501
кожи 549, 554, 565
костей 347, 491
легких 61, 90, 92, 101, 112, 120, 135, 176, 185, 209, 213, 231, 244, 245, 264, 290, 325, 339, 346, 347, 358, 359, 394, 435, 436, 437, 451, 469, 480, 482, 488, 491, 496, 524, 533, 554, 582, 643, 651, 652, 655, 656, 657, 672, 690, 693, 699, 724, 751, 760, 788, 837, 848, 851, 871, 876, 881, 891, 892, 911, 912
лимфатической системы 222
суставов 621
Туберкулезная палочка 290
У
Увеличение печени 413
Угри 18, 91, 92, 123, 126, 212, 215, 216, 237, 291, 346, 353, 358, 378, 400, 449, 461, 474, 486, 548, 561, 578, 579, 581, 671, 703, 723, 815, 835, 877, 885, 886
Удушье 81, 138, 150, 465, 480, 482, 718, 745, 771, 820, 848
Ужаления 345, 649
Укусы 83, 116, 143, 146, 147, 150, 161, 167, 199, 208, 264, 271, 290, 381, 403, 412, 414, 449, 458, 469, 476, 489, 505, 510, 517, 527, 528, 703, 745, 756, 778, 835, 836, 905, 909, 921
бешеной собаки 80, 562, 803
комаров 134, 154, 364, 365, 381
скорпионов 82, 133, 149, 216, 803, 807, 824
Улучшение аппетита (см. Аппетит улучшение)
Упражнения дыхательные 23
Ураты 243, 554
Уретра 565
Уретрит 222, 342, 570, 678
неспецифический 350
Усиление полового влечения 460
Усиление половой функции 341
Усталость 22, 116, 369, 387, 388, 402, 489, 543, 545, 635, 674, 713, 825
глаз 679
ног 436, 525, 626

Предметный указатель заболеваний

- умственная 383, 389, 422, 667, 715
физическая 383, 389, 422, 667, 715
Утомление 305, 306, 333, 370, 409, 713, 771, 885
физическое 94
Утомляемость повышенная 826, 859
Уход
за волосами 421, 799
за кожей лица 92, 153, 614, 787, 890
Ушиб 68, 138, 141, 146, 159, 169, 269, 297, 320, 330, 345-347, 354, 364, 381, 430, 437, 496, 504, 508, 510, 522, 537, 540, 597, 635, 693, 717, 718, 744, 776, 784, 785, 793, 794, 812, 876, 892, 897
- Ф**арингит 219, 223, 267, 353, 359, 413, 467, 537, 556, 596, 663, 871
Фиброма матки 68 361, 363, 671, 693
Фибромиома 68, 198, 232, 437, 470, 472, 503, 504, 531, 547
Флебит 310, 608
Флегмона 325, 335, 336, 357, 445, 528, 717
Флюс 137, 378, 379
Фригидность 333
Фронтит 279
Функция 47, 97, 112, 133, 152, 154, 218, 242, 243, 256, 271, 284, 289, 386, 388, 389, 390, 402, 431, 675, 684, 687, 697, 711, 714, 715, 795, 824
двигательная 69, 785
желудочно-кишечного тракта 361, 475, 756, 803, 817
кишечника 69, 128, 129, 361, 417, 519
нервной системы 104, 405
Фурункул 68, 78, 114, 146, 156, 206, 210, 231, 238, 275, 320, 321, 328, 349, 353, 362, 367, 444, 463, 480, 481, 488, 500, 506, 514, 528, 534, 546, 548, 558, 561, 562, 570, 582, 597, 649, 659, 660, 671, 717, 729, 730, 783, 785, 788, 792, 820, 835, 839, 847, 909, 919
Фурункулез 222, 259, 305, 337, 433, 449, 461, 469, 474, 482, 486, 487, 491, 492, 494, 528, 534, 536, 545, 549, 559, 570, 577, 646, 651, 659, 844, 865, 877, 919
- Х**олангит 117, 149, 242, 433, 489, 510, 538, 798
Холерный вибрион 209
Холестерин 82, 90, 95, 100, 123, 128, 189, 209, 218, 242, 243, 255, 256, 274, 276, 300, 361, 381, 388, 555, 682, 687, 697, 798, 919
выведение из организма 65, 66, 70, 100, 129, 203, 225, 245, 723
Холецистит 60, 73, 112, 156, 242, 245, 281, 296, 415, 433, 462, 472, 475, 482, 522, 538, 565, 683, 719, 724, 742, 798, 812, 815, 898, 899
острый 149, 218, 329, 578, 697
хронический 29, 117, 144, 149, 167, 190, 200, 243, 247, 308, 329, 412, 536, 560, 578, 697, 756
Хорея 531
Хрипота 118, 222, 274, 663
Хромота 18, 251
- Ц**арапины 191, 322, 330, 331, 362, 635
Цвет лица 83, 180, 253, 374, 378, 383, 388
Целлюлит 333, 920
Церебростения травматическая 675
Цестодоз кишечный 764
- Цинга 74, 120, 134, 215, 218, 259, 262, 350, 412, 452, 455, 527, 582, 595, 597, 618, 633, 635, 636, 643, 655, 656, 730, 733, 734, 753, 770, 772, 785, 815, 838, 887, 889, 908, 909, 913, 914
Цирроз печени 417, 536, 537, 538, 560, 697, 719
Цистит 112, 154, 222, 290, 332, 342, 345, 347, 350, 412, 434, 441, 443-445, 454, 474, 475, 478, 481, 489, 510, 527, 533, 545, 553, 556, 566, 570, 630, 655, 656, 678, 705, 784, 785, 815
- Ч**астичное выпадение прямой кишки 447
Чахотка 19, 258, 304, 394, 567, 592, 612, 645, 770
Чесотка 18, 79, 149, 159, 274, 319, 374, 377, 451, 452, 456, 510, 604, 621, 644, 654, 657, 658, 739, 807, 814, 820, 833, 834, 838, 844, 896, 909
Чирьи 19, 465, 488, 586
Чувствительность 22, 23, 150, 333, 378, 473, 717, 719, 795, 823, 896
повышенная 212, 230, 403
Чума 18, 80, 81, 116, 395, 397, 399
- Ш**изофрения 667
Шишки геморроидальные 90, 310, 391, 541, 630, 905, 918
Шлаки 77, 556, 647
выведение из организма 70, 129, 362
Шок 357, 391
Шпора пяточная 276, 321
Шум
в голове 189, 228, 328, 682, 749, 869
в ушах 81, 118, 199, 227, 384, 662, 708, 749, 782
- Э**кзема 71, 73, 77, 101, 111-114, 117, 131, 192, 201, 202, 216, 219, 222, 230, 237, 244, 246, 252, 316, 333, 343, 367, 413, 421, 433, 451, 463, 469, 474, 482, 488, 499, 540, 558, 559, 561, 569, 578, 579, 581, 582, 607, 630, 633, 635, 644, 663, 664, 666, 671, 678, 683, 714, 715, 726, 737, 761, 764, 766, 782, 807, 820, 836, 877, 896, 899, 912
аллергическая 449, 471, 863
детская 534, 551, 742, 804
мокнущая 72, 552, 591, 679, 685, 751, 773, 840
сухая 370, 552
Экстрасистолия 305, 426, 690, 749
Эмболия 311, 444
Эмфизема легких 351, 565, 871
Эндоцервицит 219
Энергия 17, 21, 28, 30, 34, 36, 42, 44, 89, 257, 712
космическая 16, 26
Энтерит 111, 386, 400, 496, 514, 515, 533, 559, 626, 651, 751, 820, 885, 887
острый 318, 329, 344, 376, 517, 542, 560, 876
Энтероколит 62, 190, 202, 220, 222, 231, 232, 247, 254, 278, 306, 313, 352, 374, 415, 510, 515, 517, 693, 694, 731, 751, 812, 840
острый 290, 329, 344, 678, 876
хронический 290, 329, 347, 409, 590, 690, 876
Энурез 549, 736
Энцефалит 75, 279, 528, 618
Эпидемия 74, 80, 81, 116, 397, 621, 803
гриппа 596, 644, 900
Эпидермит 357

- Эпилепсия 19, 95, 156, 158, 197, 242, 269, 284, 287, 289, 300, 329, 334, 395, 400, 405, 408, 431, 446, 447, 493, 494, 496, 497, 507, 508, 524, 525, 531, 551, 574, 708, 737, 740, 748, 764, 769, 776, 778, 844, 846, 858, 860, 869, 883, 885, 909
- Эрекция 447
- Эрозия 460, 745, 860, 912
 рогаговицы 697
 шейки матки 151, 219, 335, 336, 354, 358, 367, 369, 462, 496, 523, 566, 581, 693, 694, 753, 911
- Я**зва(ы) 19, 29, 31, 40, 59, 71, 78, 85, 91, 100, 101, 111, 134, 137, 139, 146, 147, 172, 189, 190, 191, 204, 216, 218, 229, 267, 273, 291, 381, 436, 437, 455, 457, 458, 460, 463, 480, 493, 508, 516, 523, 524, 525, 528, 586, 597, 609, 613, 643, 646, 662, 671, 693, 703, 715, 717, 718, 722, 724, 726, 730, 735, 736, 751, 756, 758, 761, 765, 785, 803, 806, 881, 897, 905, 914
- варикозная 556
- гнилостная 679
- гнойная 159, 161, 170, 323, 374, 456, 499, 521, 545, 649, 729, 753, 788, 835, 898, 900, 909
- голенн 310, 608, 664, 844
- дванадцатиперстной кишкн 76, 90, 98, 104, 126, 129, 161, 183, 206, 211, 219, 245, 246, 250-252, 274, 281, 298, 308, 329, 347, 352, 355, 357, 359, 385, 390, 409, 412, 436, 460, 462, 471, 507, 510, 514, 515, 517, 539, 541, 550, 559, 565, 566, 577, 579, 603, 618, 626, 627, 670, 719, 723, 729, 731, 798, 805, 863, 867, 910, 911
- желудка 75, 76, 90, 95, 98, 104, 112, 126, 129, 140, 154, 161, 183, 194, 206, 211, 218, 219, 227, 229, 245, 246, 250, 251, 252, 264, 274, 281, 291, 298, 308, 329, 347, 352, 354, 355, 357-359, 370, 376, 436, 460, 462, 469, 471, 479, 501, 507, 510, 514, 515, 517, 521, 539, 541, 549, 559, 560, 565, 566, 577, 579, 581, 603, 618, 622, 626, 627, 649, 670, 719, 723, 731, 745, 759, 778, 798, 805, 859, 863, 867, 910, 911
- злокачественные 68, 107, 329, 374, 375, 382, 507, 543, 568
- инфицированная 591
- кишечника 95, 227
- кожи 73, 88, 117, 161, 305, 322, 362, 469, 545, 546, 558, 670, 700, 788, 805, 820, 835, 883, 886, 908, 912
- раковые 72, 89, 114, 461, 505, 570
- рогаговицы 697
- сибирская 649, 690, 885
- трофические 219, 305, 325, 357, 367, 505, 578, 580, 608, 664, 666, 683, 768, 896, 912
- хронические 482, 630, 844, 883
- шейки матки 335, 336
- Язвенный колит (см. Колит язвенный)
- Язвенный стоматит (см. Стоматит язвенный)
- Ячмень 117, 320, 321, 352, 359, 434, 474, 510, 581, 822

Библиография

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Избранные разделы. М.: МИКО Коммерческий вестник; Ташкент: Фан АН Республики Узбекистан, 1994.
2. Акопов И. Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. Томск: Медицина, 1986.
3. Алтымышев А. А. Природные целебные средства. М.: Профиздат, 1991.
4. Асеева Т. А., Найденова Ц. А. Пищевые растения в тибетской медицине. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1991.
5. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М., 1980.
6. Ауерсвальд. Целебные травы и растения. М.: Русский труд, 1910.
7. Балицкий К. П., Воронцова А. П. Лекарственные растения в терапии злокачественных опухолей. Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 1980.
8. Барнаулов О. Д. Введение в фитотерапию. СПб.: Изд-во Лань, 1999 (Серия «Мир медицины»).
9. Барнаулов О. Д. Фитотерапия больных легочным туберкулезом. СПб.: ЗАО ВЕСЬ, 1999.
10. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. М.: Химия, 1993.
11. Богомолова Р. Т. Лечит Бог и природа. Как победить рак. М.: АНС, 1996.
12. Богомолова Р. Т. Лечит Бог и природа. Алкоголизм можно и нужно победить. 2-е изд., испр. и доп. М.: АНС, 2000.
13. Богоявленский Н. А. Древнерусское врачевание в XI–XVII вв. М., 1960.
14. Большая энциклопедия «Жизнь и здоровье женщины» /Гл. редактор Непокойчицкий Г. А. М.: ООО ИД АНС; ООО ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2005.
15. Большая энциклопедия народной медицины /Гл. редактор Непокойчицкий Г. А. М.: ИД АНС; ОЛМА-ПРЕСС, 2005.
16. Бромлей Ю. В., Воронов А. А. Народная медицина как предмет этнографических исследований. НСЭ, 1976, № 5.
17. Бянь Чжичжун. Секреты молодости и долголетия /Пер. с кит. М.: Молодая гвардия, 1989.
18. Варлих В. К. Русские лекарственные растения. СПб., 1912.
19. Воронина Г. А. Народная медицина. Вып. 1. М.: Наука, 1990.
20. Воронина Г. А., Воронина А. В. Народная медицина. Вып. 2. М.: Знание, 1990.
21. Востоков В. Ф. Секреты целителей Востока. Ташкент: Узбекистон, 1993.
22. Востоков В. Ф. Скрижали тибетского ламы. СПб., 1994.
23. Гажев Б. Н. и др. Лечение болезней органов дыхания у взрослых и детей. СПб.: ИД МиМ, 1997.
24. Гажев Б. Н. и др. Лечение больных невротами и импотенцией. СПб.: ИД МиМ, 1998.
25. Гончарова Т. А. Энциклопедия лекарственных растений (лечение травами). М.: Издательский дом МСП, 2004, т. 1, 2.
26. Горбунова Т. А. Лечение растениями. Рецептурный справочник. М.: Аргументы и факты, 1994.
27. Городинская В. Таинство сил исцеляющих. М.: Наука, 1990.
28. Григорьев Н. В. Лечебник-травник. М., 1911.
29. Григорьев Н. В. Травы и растения – источники здоровья. М., 1914.
30. Дары Божии. Практическая лечебная энциклопедия. Советы православного врача и священника. СПб.: Сатисъ, Держава, 2003.
31. Демич В. О. Очерки русской народной медицины. СПб., 1889.
32. Дерикер В. В. Сборник народно-врачебных средств, знахарями в России употребляемых. СПб., 1866.
33. Домашняя медицинская энциклопедия. Здоровье женщины. М.: АНС, 2003.
34. Домашняя медицинская энциклопедия. Здоровье сердечно-сосудистой системы. М.: АНС, 2003.
35. Домашняя энциклопедия. Питание – здоровье. Ростов н/Д: Изд-во Рост. ун-та, 1993.
36. Дороница Ю. А. Целебная соя. СПб.: Невский проспект, 2002 (Серия «Целительные силы природы»).
37. Егер Х. Лекарственные растения. М., 1900.
38. Здоровье матери и ребенка: Энциклопедия /Под ред. Лукьяновой Е. М. Киев: Украинская Энциклопедия, 1992.
39. Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской медицины. М.: Медицина, 1960.
40. Калюжный В. В. Медицинская и натальная астрология. Минск: Издательский дом СИДУМЕТ, 1994.
41. Кашинский И. Русский лечебный травник. М., 1862.
42. Корзунова А. Н. Большая энциклопедия золотого уса. М.: Изд-во Эксмо, 2004.
43. Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский огород. Минск: Ураджай, МФЦП, 1994.
44. Кочегина А. А. Золотой ус и комнатные растения-целители. СПб.: Вектор, 2004 (Серия «Целительные практики»).
45. Кочегина А. А. Чистотел, зверобой, ромашка – растения-лекари. СПб.: Вектор, 2005 (Серия «Целительные практики»).
46. Кочегина А. А. Эхинацея защитит иммунную систему. СПб.: Вектор, 2005 (Серия «Целительные практики»).
47. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. М.: Высшая школа, 1992.
48. Куреннов П. М. Русский народный лечебник. Нью-Йорк, 1975.

49. Лавренов В. К., Лавренова Г. В. Полная энциклопедия лекарственных растений. СПб.: Издательский дом Нева; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 1999, т. 1, 2.
50. Лавренова Г. В. Фитотерапия. СПб.: ООО СМИО Пресс; ТОО Диамант, 1996, т. 1, 2.
51. Ландышев Е. В. Народный лечебник-травник. М., 1893.
52. Лоевский Ф. Полный настоящий простонародный русский лечебник. М.: Типография С. Орлова, 1866.
53. Мазнев Н. И. Травник. М.: ООО Гамма Пресс 2000, 2001.
54. Мартынов С. М. Практическая энциклопедия. Лечение детей нетрадиционными методами. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000.
55. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1967.
56. Медицинская поэзия Средневековья. Валафрид Страбон. Садик. Одо из Мена. О свойствах трав. Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья. М.: Интер-бук, 1992.
57. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Минск: Польша, 1997.
58. Нуралиев Ю. Н. Лекарственные растения. Целебные свойства фруктов и овощей. Нижний Новгород: сп ИКПА, 1991.
59. Палов М. Энциклопедия лекарственных растений /Пер с нем. М.: Мир, 1998.
60. Пашина Г. В. Растения и косметика. Минск: Ураджай, 1993.
61. Пашинский В. Г. Лечение травами. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989.
62. Полная энциклопедия народной медицины. В 3-х т. М.: АНС, 2000, т. 1–3.
63. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье женщины». 2-е изд., испр. и доп. М.: АНС, 2002.
64. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье мужчины». В 2-х т. М.: АНС, 2004, т. 1, 2.
65. Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев: Здоровье, 1969.
66. Популярная медицинская энциклопедия /Гл. ред. акад. РАМН Покровский В. И. М.: Советская энциклопедия, 1992.
67. Пучко Л. Г. Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека. М.: АНС, 2002.
68. Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека. М.: АНС, 2002.
69. Пучко Л. Г. Радиэстетическое познание человека. Система самодиагностики, самоисцеления и самопознания человека. М.: АНС, 2005.
70. Рабинович А. М. Лекарственные травы и рецепты древних времен. М.: Росагро-промиздат, 1991.
71. Раны и их лечение в тибетской медицине /Убашев И. О. и др. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1990.
72. Русский народ, его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия /Собр. Забелиным М. М.: Издание книгопродавца М. Березина, 1880.
73. Самофалова Э. Л. Тайны белой магии, или чудодейственный ключ. М.: Кинообъединение Москва, 1992.
74. Саянова У. Индийский лук и наследие древних целителей. СПб.: Изд-во Крылов, 2005 (Серия «Радуга здоровья»).
75. Седир П. Магические растения. Москва-Казань: Твердь. Слово, 1993.
76. Синяков А. Ф. Фитотерапия против рака. М.: Советский спорт, 1997.
77. Современная медицинская энциклопедия /Пер. с англ. Американское издание под ред. Беркоу Р., Бирса М.
78. Современная фитотерапия /Под ред. Петкова В. Пер. с бол. София: Медицина и физкультура, 1988.
79. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. М.: Медицина, 1988.
80. Стасова Н. В. Исцеляющие комнатные растения. СПб.: Вектор, 2005 (Серия «Целительные практики»).
81. Стасова Н. В. Народные средства лечения. СПб.: Вектор, 2005 (Серия «Целительные практики»).
82. Степанюк Д. С. Тайная мудрость знахаря. СПб.: мп Азия, 1992.
83. Тайны народной медицины: Из практики народных лекарей В. И. Корчана и К. Б. Кулемзы. М.: Талисман, 1993.
84. Травник. Лекарственные растения и их применение. Кострома: Костромское областное общество «Знание», 1990.
85. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. М.: Медицина, 1974.
86. 1000 рецептов из лекарственных трав /Сост. Ковалев В. Н., Сербин А. Г. Киев: Укрполиграфсервис, 1991.
87. Ужegov Г. Н. Кожа – зеркало здоровья. М.: АНС, 1999.
88. Ужegov Г. Н. Здоровье мочеполовой системы. М.: АНС, 1999.
89. Ужegov Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. М.: АНС, 1999.
90. Флоринский В. М. Домашняя медицина. Лечебник для народного употребления. Казань, 1880.
91. Чхве Тхэсоп. Лекарственные растения /Пер. с кор. М.: Медицина, 1987.
92. Энциклопедический справочник. Лечение растениями. М.: АНС, 2005.
93. Энциклопедия «В ожидании малыша». М.: АНС, 2005.
94. Энциклопедия «Мир женщины. Секреты счастливой жизни». М.: АНС, 2005.
95. Энциклопедия «Мы ждем ребенка». М.: АНС, 2005.
96. Энциклопедия народной медицины. В 8-х т. М.: АНС, 1994–2002, т. 1–8.
97. Энциклопедия современной женщины. Путь к гармонии и счастью. М.: АНС, 2005.

При подготовке данного издания были использованы также рекомендации, напечатанные в газетах, журналах, и неопубликованные источники (записи народных целителей, письма читателей, устные сообщения и т.п.).

Содержание

	Стр.		Стр.
Часть 1. Астрология и медицина	15	<i>Картофель</i>	73
Глава 1.1. Гороскоп и здоровье	17	<i>Кресс посевной, или кресс-салат</i>	77
Глава 1.2. Влияние Луны на лечение человека	20	<i>Лук репчатый</i>	79
Часть 2. Астроботаника и фитотерапия	25	<i>Лук-порей</i>	84
Глава 2.1. Влияние знаков зодиака на свойства растений	27	<i>Морковь</i>	86
<i>Зодиакальные признаки растений</i>	27	<i>Огурец</i>	89
<i>Растения кардинального креста</i>	28	<i>Перец однолетний</i>	92
<i>Растения фиксированного креста</i>	32	<i>Ревень</i>	96
<i>Растения мутабельного креста</i>	36	<i>Редька</i>	99
Глава 2.2. Влияние планет на свойства растений	38	<i>Репя</i>	102
<i>Планетарные признаки растений</i>	38	<i>Салат</i>	103
<i>Влияние на растения различных комбинаций планет</i>	41	<i>Свекла</i>	105
<i>Значение лунного цикла для сельского хозяйства</i>	42	<i>Томат (помидор)</i>	109
Часть 3. Целебные растения народной медицины	45	<i>Топинамбур</i>	111
Глава 3.1. Лекарственные свойства растений	47	<i>Фасоль</i>	112
Глава 3.2. Заготовка растительного лекарственного сырья	49	<i>Чеснок</i>	114
<i>Правила сбора лекарственных растений</i>	49	<i>Шпинат</i>	119
<i>Правила сушки лекарственных растений</i>	52	Глава 4.2. Бахчевые растения	120
Глава 3.3. Приготовление лекарств из растений в домашних условиях	54	<i>Арбуз</i>	121
<i>Общие рекомендации</i>	54	<i>Дыня</i>	125
<i>Виды лекарств, приготовленных из растений</i>	56	<i>Кабачок</i>	127
Глава 3.4. Правила применения лекарств из растений	60	<i>Тыква</i>	128
Часть 4. Лекарства на огороде	63	Глава 4.3. Пряно-ароматические растения	132
Глава 4.1. Овощные растения	65	<i>Анис</i>	132
<i>Баклажан</i>	65	<i>Иссоп</i>	135
<i>Бобы конские</i>	67	<i>Кориандр</i>	138
<i>Брюква</i>	69	<i>Лаванда</i>	141
<i>Капуста</i>	70	<i>Лавр</i>	142
		<i>Мелисса, или лимонная мята</i>	145
		<i>Мята перечная</i>	148
		<i>Петрушка</i>	151
		<i>Розмарин</i>	155
		<i>Рута</i>	157
		<i>Сельдерей</i>	160
		<i>Укроп</i>	163
		<i>Фенхель, или волошский укроп</i>	166
		<i>Хрен</i>	168
		<i>Чабер</i>	171
		<i>Чернушка</i>	173
		<i>Эстрагон</i>	175

	Стр.		Стр.
Часть 5. Лекарства в саду	177	<i>Конопля</i>	267
Глава 5.1. Семечковые плодовые культуры	179	<i>Кунжут</i>	270
<i>Айва обыкновенная</i>	179	<i>Лен</i>	272
<i>Арония, или черноплодная рябина</i> ..	182	<i>Подсолнечник</i>	276
<i>Груша</i>	184	Глава 6.3. Лекарственные и технические культуры	280
<i>Ирга</i>	186	<i>Белладонна, или красавка</i>	280
<i>Яблоня</i>	188	<i>Наперстянка</i>	282
Глава 5.2. Косточковые культуры ..	192	<i>Табак</i>	285
<i>Абрикос</i>	192	<i>Шалфей лекарственный</i>	288
<i>Вишня</i>	195	Часть 7. Декоративные целебные растения	293
<i>Кизил</i>	198	Глава 7.1. Деревья и кустарники ..	295
<i>Персик</i>	200	<i>Барбарис обыкновенный</i>	295
<i>Слива</i>	202	<i>Белая акация</i>	297
<i>Черешня</i>	205	<i>Боярышник</i>	299
Глава 5.3. Ягодные садовые растения ..	206	<i>Ветла</i>	302
<i>Виноград</i>	206	<i>Гледичия</i>	307
<i>Клубника</i>	211	<i>Конский каштан</i>	308
<i>Крыжовник</i>	212	<i>Лох узколистный</i>	312
<i>Малина</i>	214	<i>Магнолия крупноцветковая</i>	313
<i>Облепиха</i>	216	<i>Олеандр</i>	315
<i>Смородина красная</i>	220	<i>Плющ</i>	317
<i>Смородина черная</i>	221	<i>Сирень</i>	319
<i>Физалис</i>	223	<i>Скумпия кожевенная</i>	322
Глава 5.4. Орехоплодные растения ..	226	<i>Софора японская</i>	323
<i>Миндаль</i>	226	<i>Тополь</i>	326
<i>Орех грецкий</i>	228	<i>Тут, или шелковица</i>	328
Часть 6. Лекарства с полей и плантаций	233	<i>Туя</i>	331
Глава 6.1. Хлебные и крупяные культуры	235	<i>Эвкалипт</i>	334
<i>Горох</i>	236	Глава 7.2. Травы и полукустарники ..	337
<i>Гречиха</i>	238	<i>Агава американская</i>	337
<i>Кукуруза</i>	241	<i>Барвинок малый</i>	339
<i>Овес</i>	244	<i>Бархатцы прямостоячие</i>	341
<i>Просо</i>	248	<i>Мак самосейка</i>	343
<i>Пшеница</i>	249	<i>Маргаритка многолетняя</i>	345
<i>Рис</i>	252	<i>Нарцисс</i>	347
<i>Рожь</i>	254	<i>Настурция</i>	349
<i>Соя</i>	255	<i>Ноготки, или календула</i>	351
<i>Ячмень</i>	257	Глава 7.3. Комнатные растения ..	355
Глава 6.2. Масличные растения ..	260	<i>Алоэ древовидное</i>	355
<i>Арахис</i>	260	<i>Золотой ус</i>	360
<i>Горчица</i>	262	<i>Индийский лук</i>	364
<i>Клещевина</i>	266	<i>Каланхоэ</i>	366
		<i>Пеларгония</i>	368

	Стр.	Стр.
Глава 8. Субтропические и тропические растения	371	
Глава 8.1. Фруктовые растения	373	
Гранат	373	
Инжир, или фиговое дерево	376	
Маслина	380	
Кофейное дерево	382	
Фейхоа	385	
Чайный куст	386	
Шоколадное дерево, или дерево какао	392	
Глава 8.2. Пряности	395	
Бадьян настоящий	395	
Гвоздичное дерево	396	
Имбирь лекарственный	398	
Коричное дерево	401	
Шафран	403	
Глава 8.3. Цитрусовые культуры	406	
Апельсин	407	
Грейпфрут	409	
Лимон	411	
Мандарин	414	
Глава 8.4. Лекарственные и технические растения	416	
Кассия, или сенна	416	
Кендырь	418	
Лавсония, или хна	420	
Стеркулия	421	
Терпентинное дерево, или фисташка терпентинная	423	
Хинное дерево	424	
Часть 9. Целебные растения на пустырях и близ жилья	427	
Белена черная	429	
Василек синий	431	
Горец птичий	434	
Гравилат городской	437	
Грыжник гладкий	439	
Донник лекарственный	441	
Дурман обыкновенный	445	
Дурнишник обыкновенный	448	
Дымянка лекарственная	450	
Живокость полевая	452	
Звездчатка средняя	454	
Крапива двудомная	456	
Крапива жгучая	464	
Лебеда	465	
Лопух большой	468	
Льнянка обыкновенная	473	
Мальва лесная	474	
Марена	477	
Мать-и-мачеха	479	
Огуречная трава, или бурачник	483	
Одуванчик лекарственный	484	
Окопник лекарственный	490	
Омела белая	492	
Паслен черный	496	
Пастушья сумка	500	
Переступень белый	504	
Пижма обыкновенная	508	
Повилика европейская	511	
Подорожник большой	513	
Полынь горькая	518	
Полынь обыкновенная	523	
Портулак огородный	526	
Пустьрыник обыкновенный	529	
Пырей ползучий	532	
Репешок обыкновенный	535	
Ромашка аптечная	538	
Ромашка пахучая, или безъязычковая	543	
Татарник колючий	544	
Тысячелистник обыкновенный	546	
Фиалка трехцветная	550	
Хвощ полевой	553	
Цикорий обыкновенный	557	
Чернокорень лекарственный	561	
Чистотел большой	562	
Шандра обыкновенная	567	
Яснотка белая	568	
Часть 10. Лесные лекарственные растения	571	
Глава 10.1. Деревья и крупные кустарники	573	
Аралия	573	
Береза	575	
Бредина, или ива козья	584	
Дуб	587	
Ель	592	
Жостер, или крушина слабительная	598	
Клен остролистный	600	

Содержание

	Стр.		Стр.
Крушина ломкая	602	Золотарник, или золотая розга	728
Лавровишня	604	Иван-чай, или кипрей	730
Лещина, или орешник	605	Кислица	733
Липа	609	Копытень	736
Лиственница сибирская	614	Костяника	739
Можжевельник	618	Кошачья лапка	741
Ольха	623	Купена	742
Осина	627	Лабазник, или таволга	744
Пихта	631	Ландыш	747
Рябина	636	Лапчатка прямостоячая, или калган	750
Сосна обыкновенная	641	Лук медвежий, или черемша	752
Сосна сибирская, или кедр сибирский	647	Любисток	754
Черемуха	650	Любка двулистная	758
Глава 10.2. Кустарники		Медуница	760
и полукустарники	652	Орляк	763
Бересклет бородавчатый	652	Очиток пурпурный	765
Брусника	654	Папоротник мужской,	
Бузина черная	657	или щитовник мужской	766
Ежевика	661	Первоцвет	769
Жимолость	664	Плаун булавовидный	772
Заманиха	666	Подмаренник душистый	775
Калина	668	Синюха	776
Княжик сибирский	672	Сныть	778
Лимонник	673	Фиалка душистая	781
Толокнянка, или медвежья ягода	676	Хмель обыкновенный	783
Черника	677	Цетрария исландская,	
Шиповник	681	или исландский мох	787
Элеутерококк, или свободнаягодник	685		
Глава 10.3. Лесные травы	688	Часть 11. Луговые	
Адамов корень, или тамус	688	лекарственные растения	789
Аконит	689	Алтей лекарственный	791
Бадан	691	Арника горная	792
Баранец	694	Валериана лекарственная	794
Бессмертник, или цмин	696	Володушка золотистая	797
Будра	698	Герань луговая	799
Вероника дубравная	701	Горец змеиный, или раковые шейки	800
Вероника лекарственная	702	Горечавка желтая	802
Грушанка	704	Девясил высокий	804
Дудник обыкновенный, или дягиль		Золототысячник зонтичный	807
лекарственный	706	Клевер луговой, или клевер красный	809
Дудник лесной, или дягиль лесной	710	Кровохлебка	811
Женьшень	712	Кукушкин цвет,	
Зверобой	716	или горицвет кукушкин	813
Земляника лесная	721	Лапчатка гусиная, или гусиная лапка	814
Зигаденус сибирский	727	Левзея, или маралий корень	816

Содержание

	Стр.		Стр.
Лилия	.817	Вахта трехлистная	.880
Лютик ядовитый	.819	Вех, или цикута	.882
Очанка лекарственная	.821	Водяника, или вороника	.883
Пастернак	.822	Голубика	.886
Родиола розовая, или золотой корень	.824	Клюква	.887
Спаржа лекарственная	.826	Морошка	.889
Стальник полевой	.828	Мытник	.890
Тмин обыкновенный	.830	Сабельник болотный	.891
Чемерица Лобеля	.832	Часть 14. Прибрежные лекарственные растения	.893
Черёда	.834	Авран лекарственный	.895
Чина луговая	.836	Аир обыкновенный	.897
Щавель кислый, или обыкновенный	.837	Горец перечный	.900
Щавель конский	.839	Горец почечуйный	.902
Часть 12. Степные лекарственные растения	.841	Ива остролистная	.903
Вербена лекарственная	.843	Ирис аировидный	.904
Горицвет, или адонис	.845	Калужница болотная	.906
Душица	.846	Кирказон	.907
Желтушник раскидистый	.849	Сушеница болотная	.910
Коровяк густоцветковый	.851	Тростник обыкновенный	.912
Мордовник обыкновенный	.853	Часть 15. Морские и приморские лекарственные растения	.915
Мыльнянка лекарственная	.855	Бешеный огурец	.917
Панцерия шерстистая	.857	Ламинария сахаристая	.918
Пион уклоняющийся	.858	Лотос орехоносный	.920
Прострел раскрытый	.860	Заключение	.923
Солодка голая, или лакрица	.861	Приложение 1. Целебные средства из лекарственных растений.	.924
Терн, или слива колючая	.864	Приложение 2. Алфавитный список растений	.932
Тимьян	.865	Приложение 3. Предметный указатель заболеваний.	.936
Шлемник байкальский	.868	Библиография	.953
Эфедра, или Кузьмичева трава	.870		
Часть 13. Болотные лекарственные растения	.873		
Багульник	.875		
Болиголов крапчатый	.877		

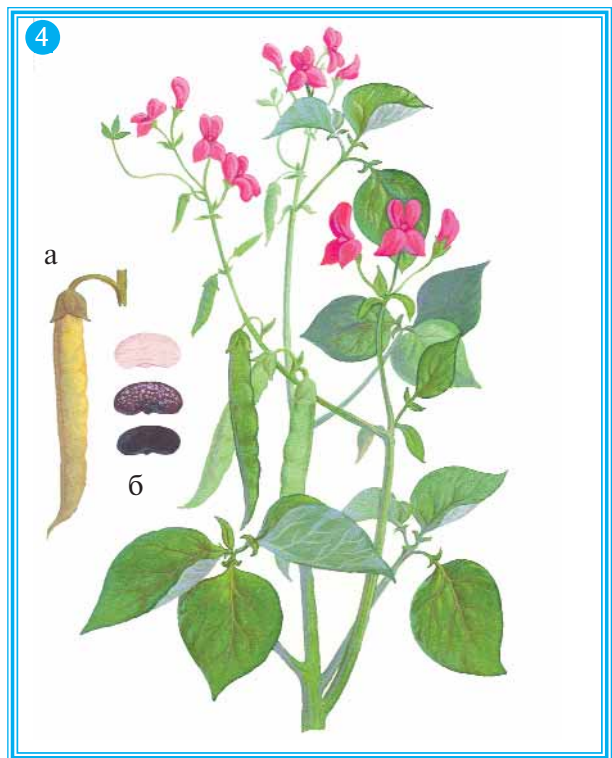
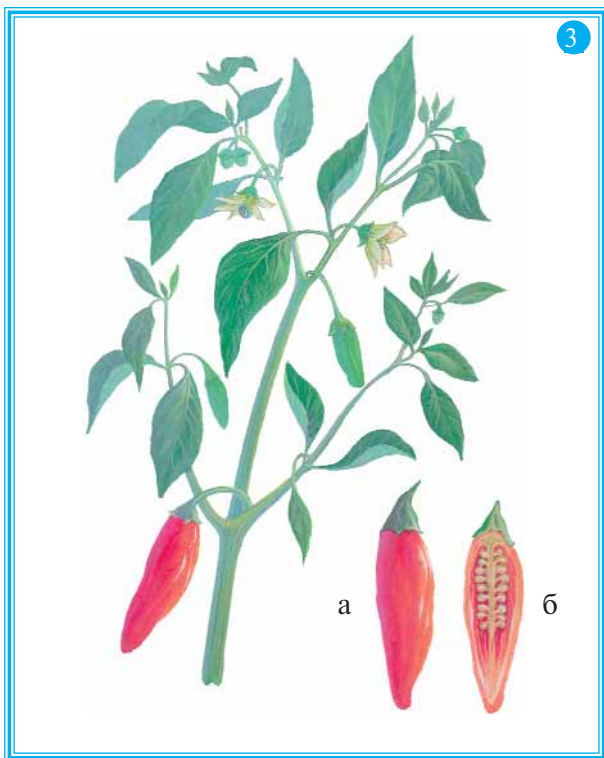
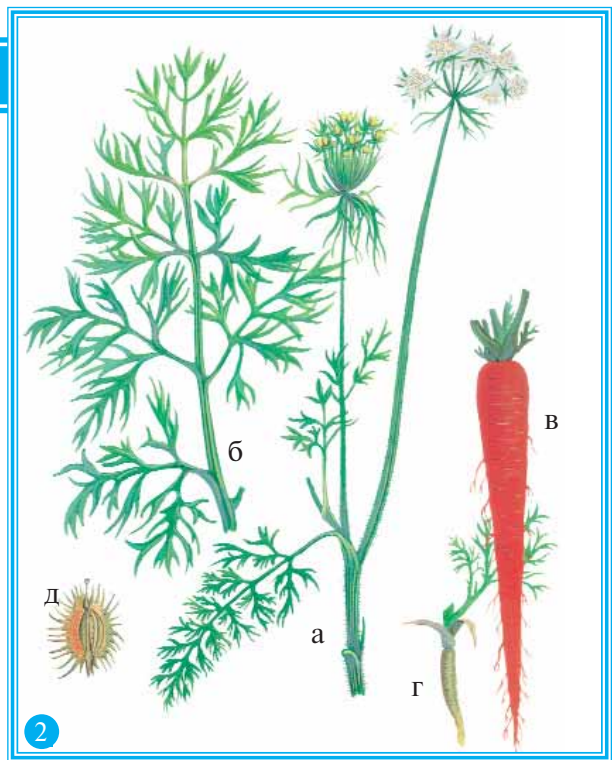
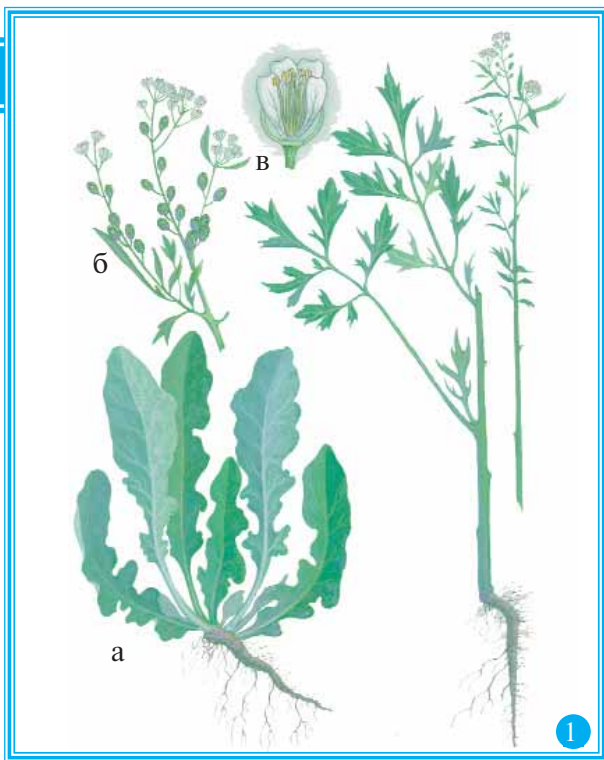


Схема 1. Лекарства на огороде.

1 – *Кресс посевной (Кресс-салат) (Lepidium sativum L.)* (а – листовая розетка, б – верхняя часть плодоносящего побега, в – цветок в разрезе); 2 – *Морковь обыкновенная (Daucus sativus L.)* (а – верхняя часть цветущего побега, б – лист, в – корнеплод, г – корнеплод с листом, д – плод); 3 – *Перец красный (Перец горький, Перец жгучий, Перец однолетний, Перец стручковый, Паприка) (Capsicum annuum L.)* (а – плод, б – плод в разрезе); 4 – *Фасоль обыкновенная (Phaseolus vulgaris L.)* (а – плод боб, б – семена).

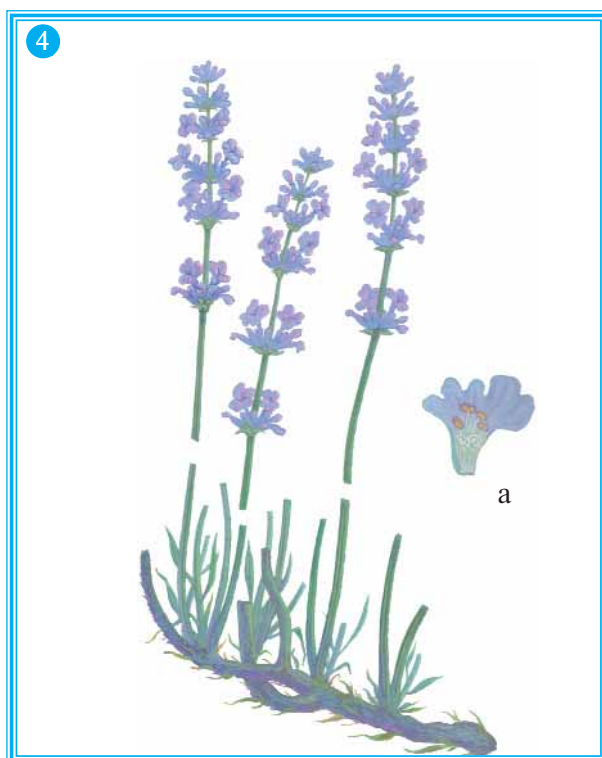
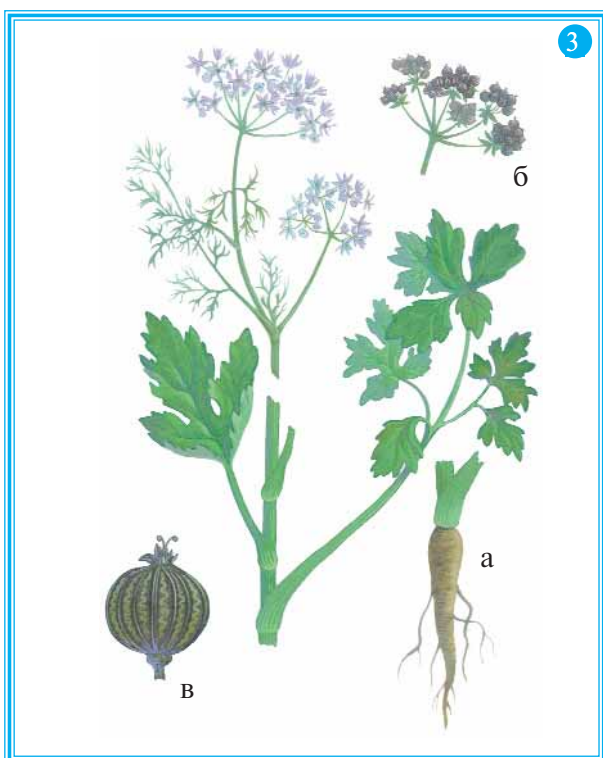
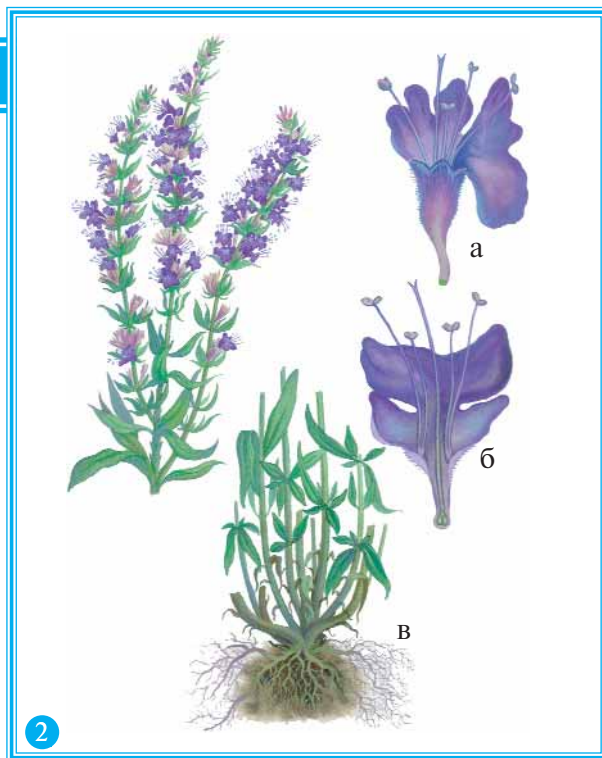
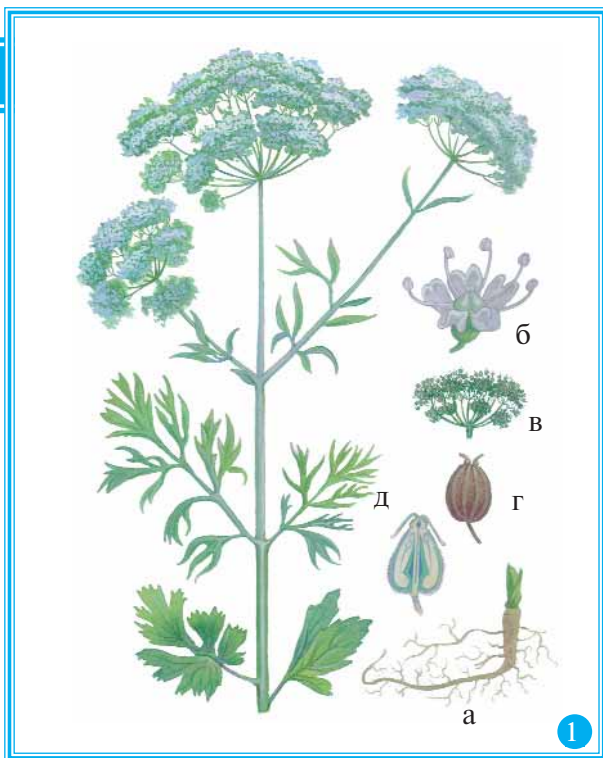


Схема 2. Лекарства на огороде.

1 – *Анис обыкновенный* (*Anisum vulgare* Gaertn.) (а – корневая система, б – цветок, в – соцветие зонтик, г – плод, д – плод в разрезе); 2 – *Иссоп лекарственный* (*Hyssopus officinalis* L.) (а – цветок, б – цветок в разрезе, в – корневая система); 3 – *Кориандр посевной* (*Кинза, Кишней*) (*Coriandrum sativum* L.) (а – корневая система, б – зонтик с плодами, в – плод); 4 – *Лаванда лекарственная* (*Lavandula officinalis* Chaix) (а – цветок в разрезе, б – корневище).

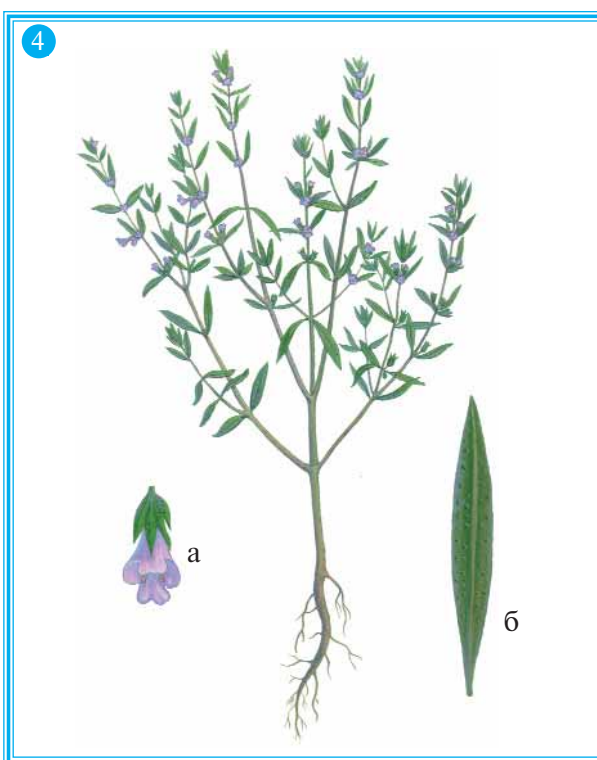
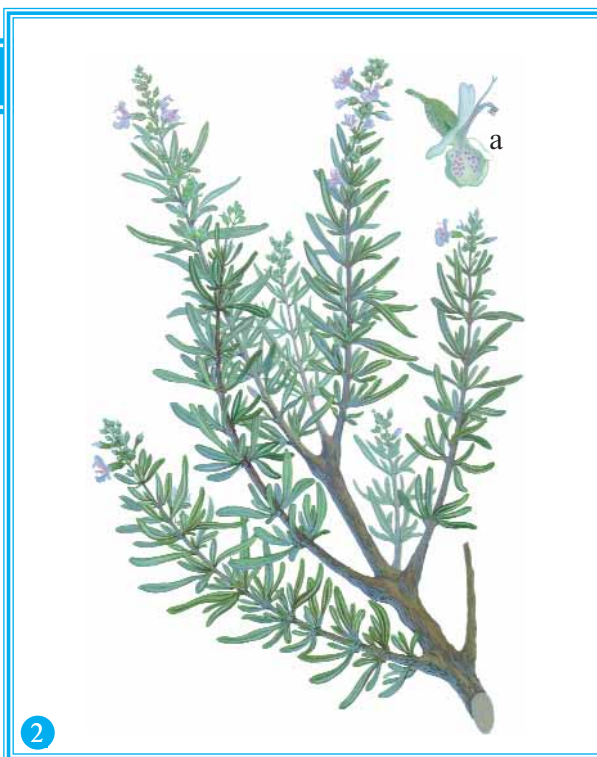
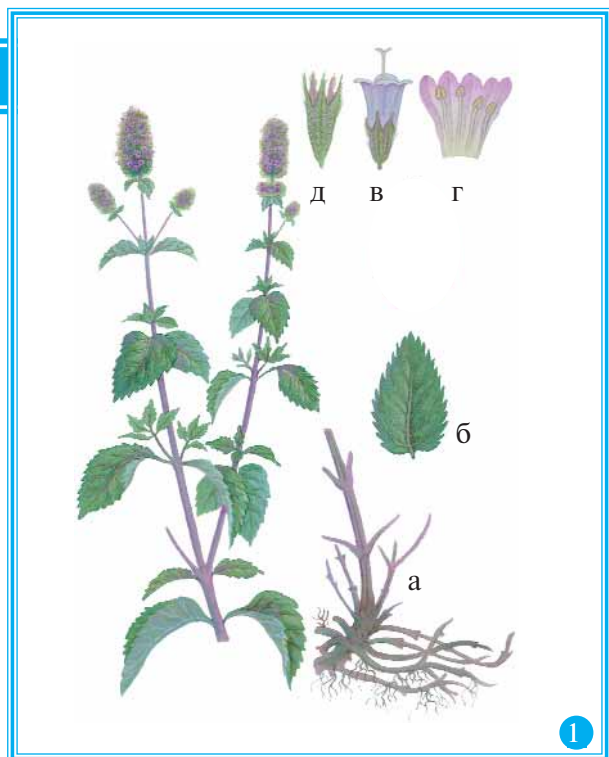


Схема 3. Лекарства на огороде.

1 – Мята перечная (Мята английская, Мята холодная) (*Mentha piperita* L.) (а – корневая система, б – лист, в – цветок, г – венчик, д – чашечка цветка); 2 – Розмарин лекарственный (*Rosmarinus officinalis* L.) (а – цветок в разрезе); 3 – Рута душистая (Рута пахучая) (*Ruta graveolens* L.) (а – цветок); 4 – Чабер садовый (*Satureja hortensis* L.) (а – цветок, б – лист) .

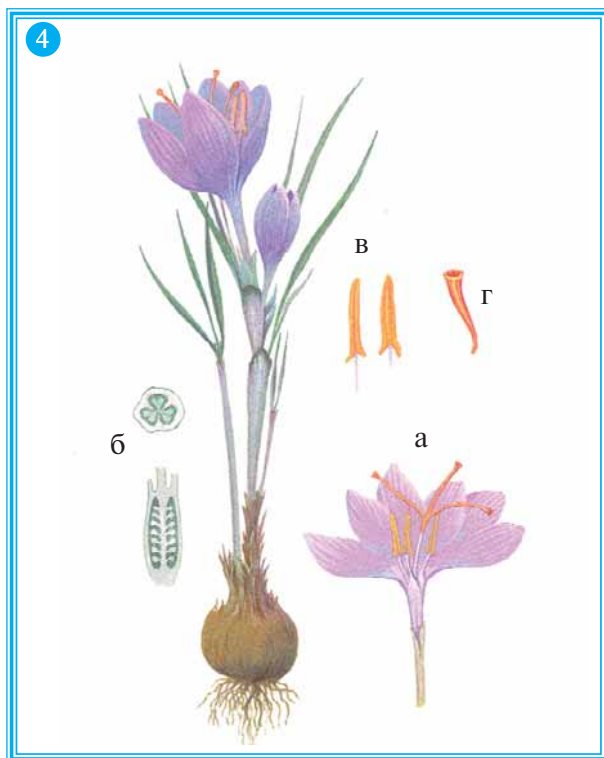
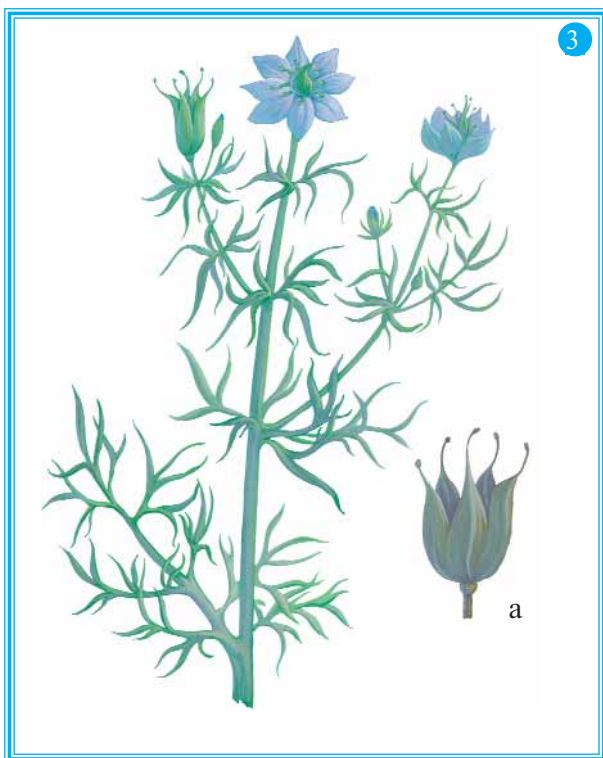
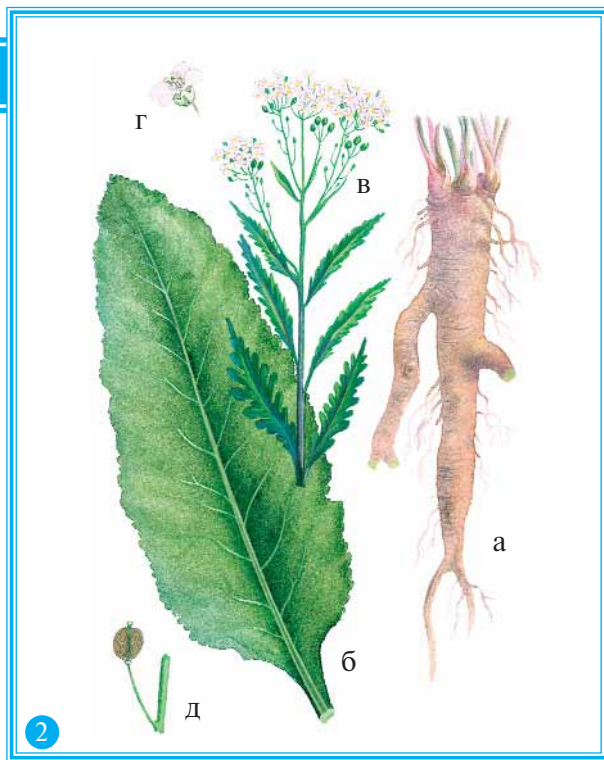
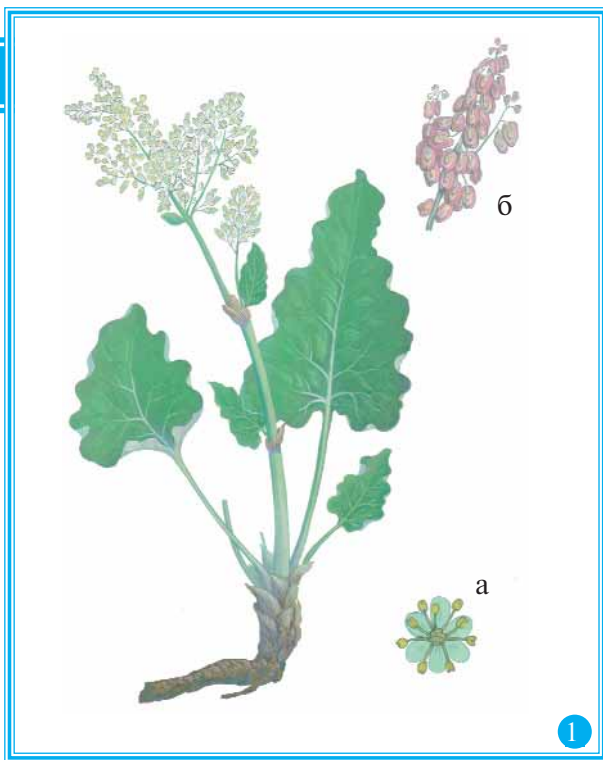


Схема 4. Лекарства на огороде.

1 – *Ревень волнистый* (*Rheum undulatum* L.) (а – цветок, б – плоды); 2 – *Хрен обыкновенный* (*Armoracia rusticana* Gaertn.); (а – корнеплод, б – лист, в – верхняя часть цветущего растения, г – цветок, д – плод); 3 – *Чернушка посевная* (*Nigella arvensis* L.) (а – плод); 4 – *Шафран посевной* (*Crocus sativus* L.) (а – цветок в разрезе, б – завязь в разрезе, в – пыльники, г – рыльце пестика).

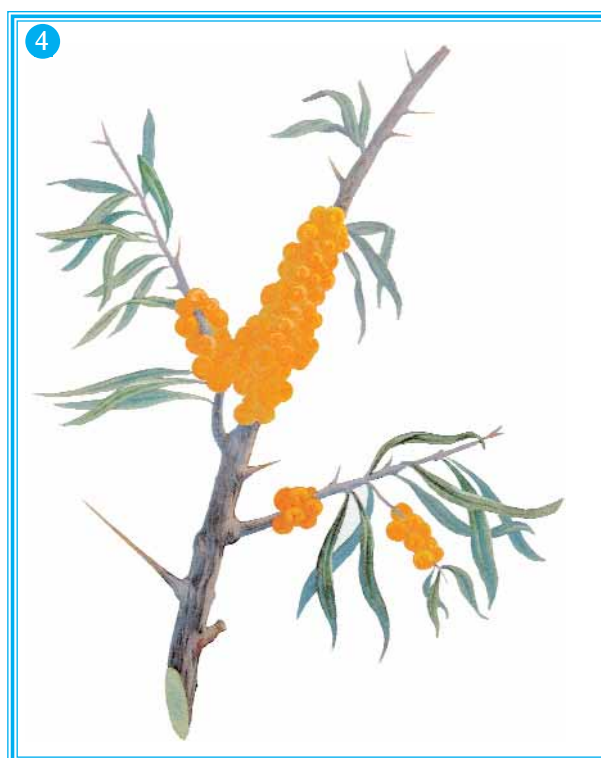
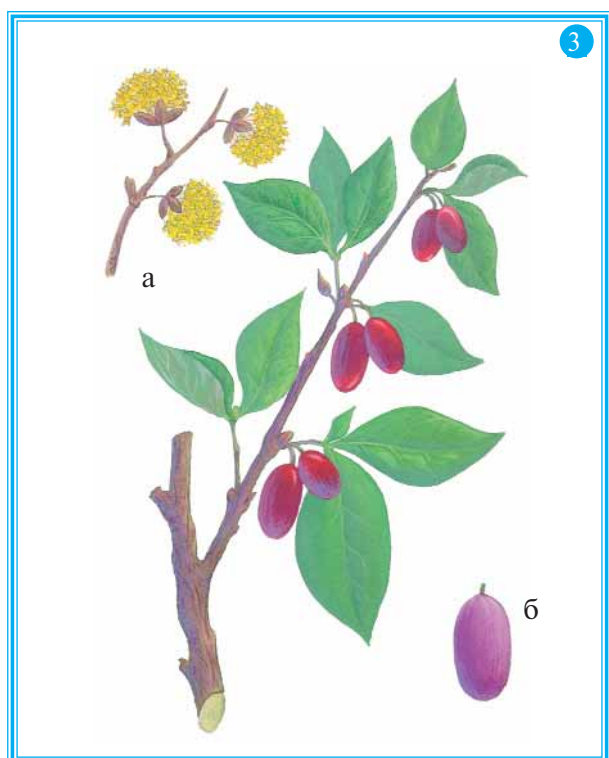
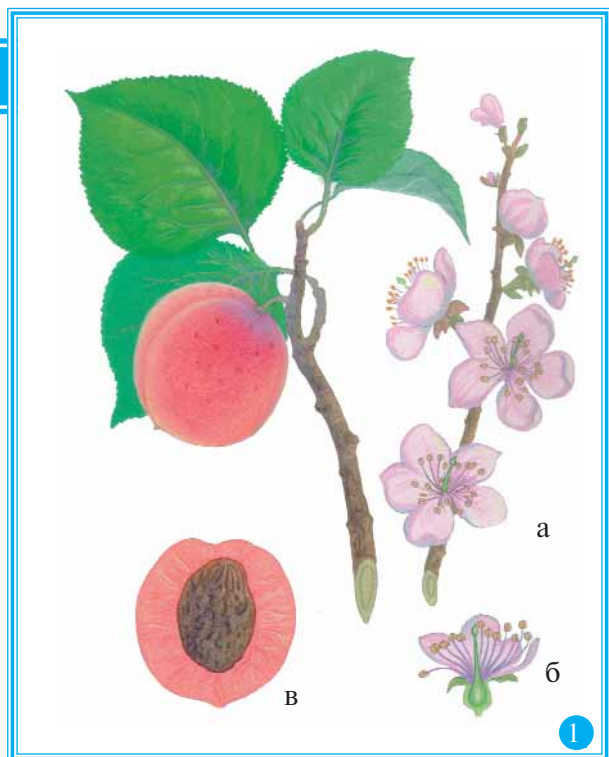


Схема 5. Лекарства в саду.

1 – *Абрикос обыкновенный* (*Armeniaca vulgaris* Lam.) (а – цветки, б – цветок в разрезе, в – плод в разрезе); 2 – *Айва обыкновенная, или продолговатая* (*Cydonia oblonga* Mill.) (а – плод, б – плод в разрезе); 3 – *Кизил обыкновенный (Дёрен)* (*Cornus mas* L.) (а – соцветие, б – плод); 4 – *Облепиха крушиновидная* (*Hippophae rhamnoides* L.).

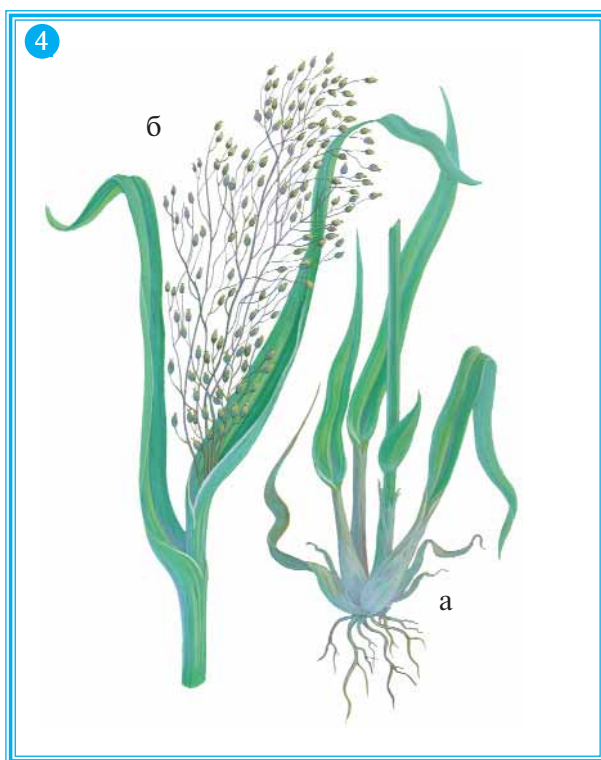
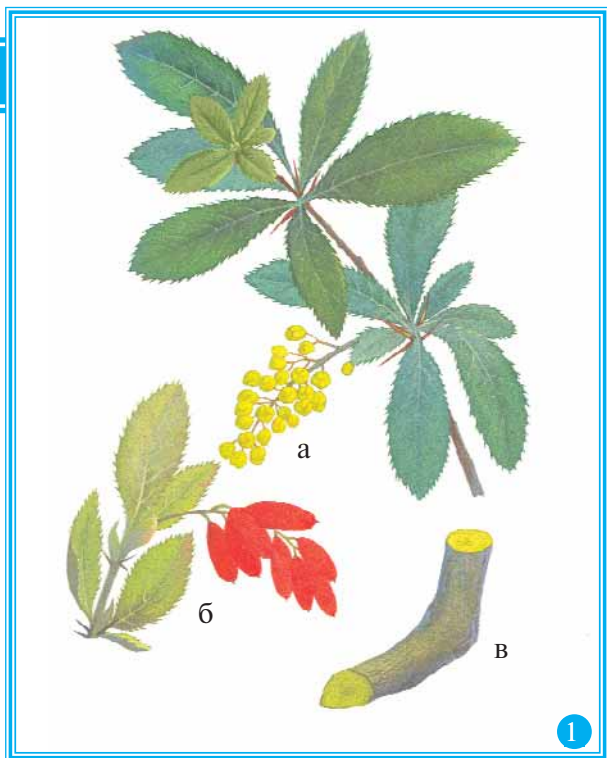


Схема 6. Лекарства с полей и плантаций.

1 – Клещевина обыкновенная (*Ricinus communis* L.) (а – плод, б – плод в разрезе); 2 – Конопля посевная (*Cannabis sativa* L.) (а – мужское растение, б – женское растение); 3 – Мак самосейка (*Papaver rhoeas* L.); 4 – Просо обыкновенное (*Panicum miliaceum* L.) (а – корневая система с побегами, б – верхняя часть стебля с соплодием).



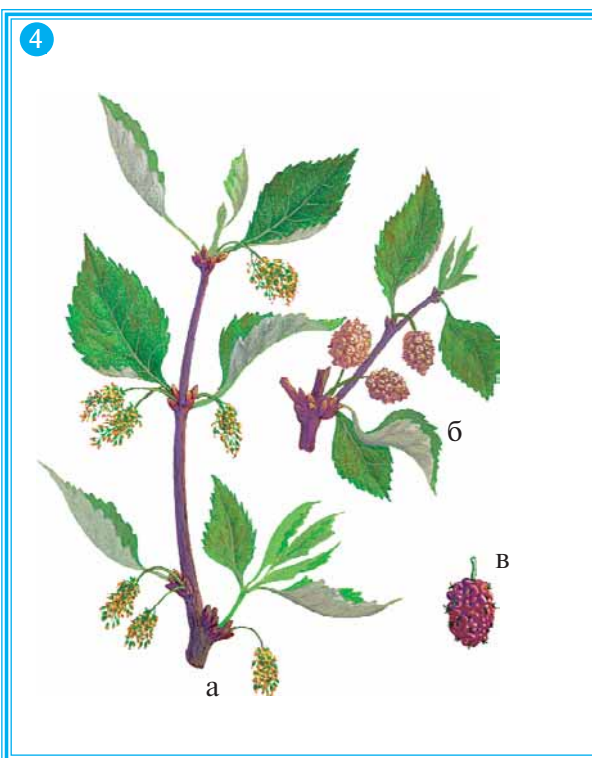
1



2



3



4

Схема 7. Декоративные целебные растения.

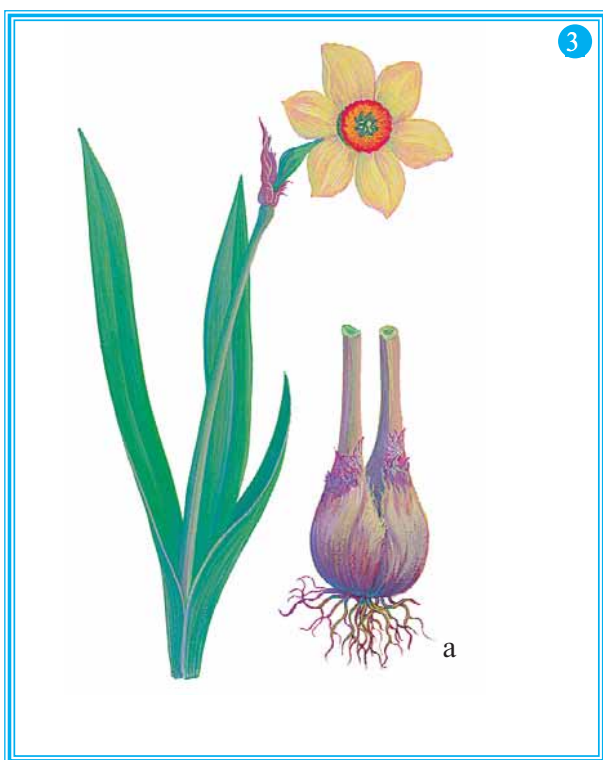
1 – Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris* L.) (а – ветвь с соцветием, б – ветвь с соплодием, в – стебель с корой); 2 – Олеандр обыкновенный (*Nerium oleander* L.) (а – плод); 3 – Скумкия кожевенная (*Cotinus coggygria* Scop.); 4 – Тут (тутовник) белый (*Morus alba* L.) (а – ветвь с соцветиями, б – ветвь с соплодиями, в – соплодие).



1



2



3

а



4

Схема 8. Декоративные целебные растения.

1 – Бархатцы прямостоячие (Бархатцы крупноцветковые) (*Tagetes erecta* L.); 2 – Маргаритка многолетняя (*Bellis perennis* L.); 3 – Нарцисс поэтический (Нарцисс садовый) (*Narcissus poeticus* L.) (а – подземная часть растения); 4 – Настурция большая (*Tropaeolum majus* L.).

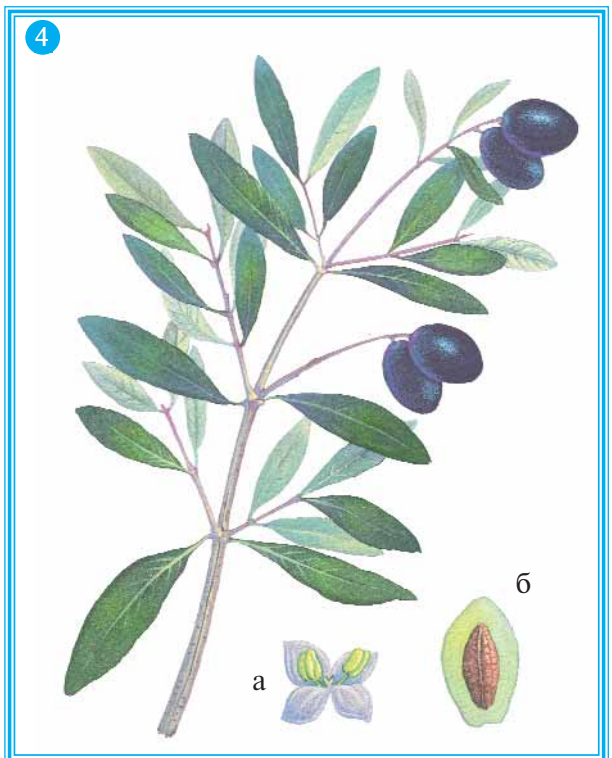
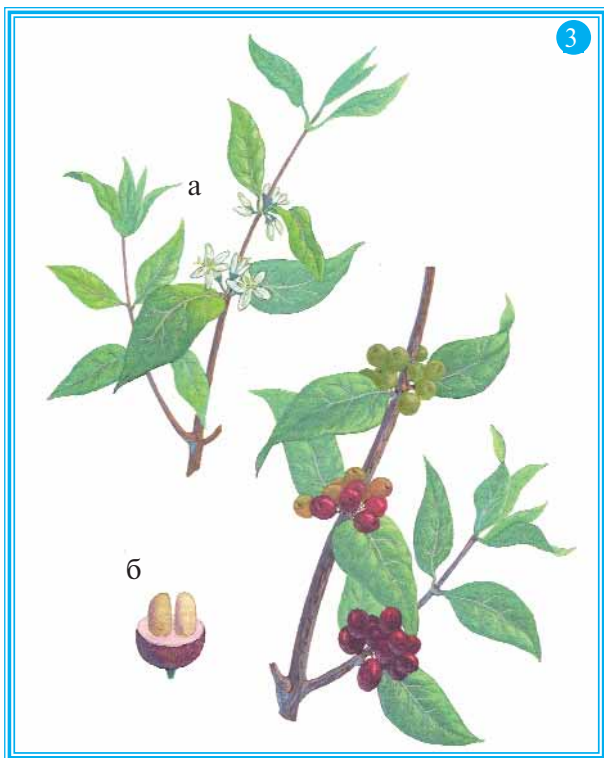
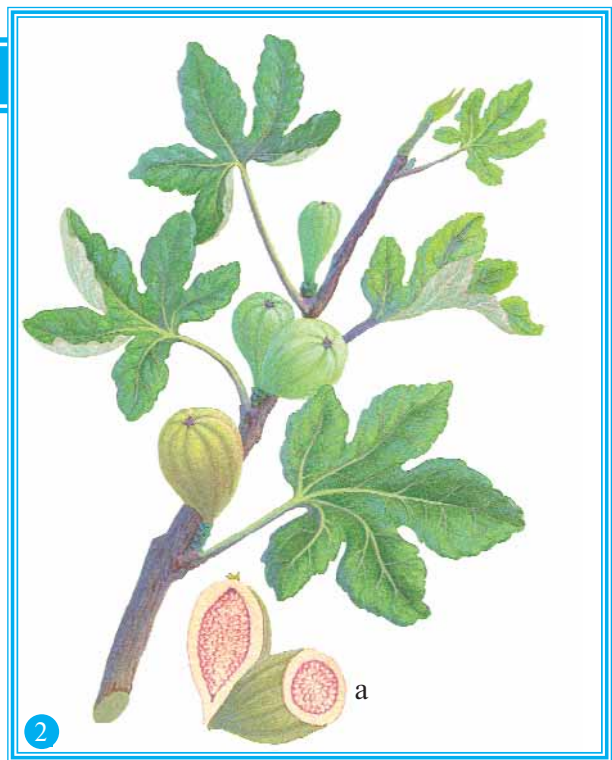
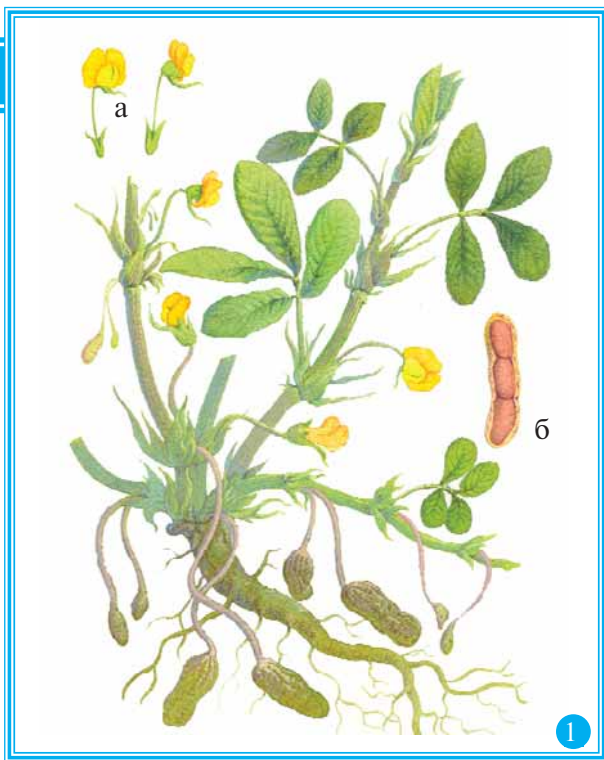


Схема 9. Субтропические и тропические целебные растения.

1 – Арахис обыкновенный (Земляной орех) (*Arachis hypogaea* L.) (а – цветки, б – плод в разрезе);
 2 – Инжир (Винная ягода, Смоква, Смоковница, Фига) (*Ficus carica* L.) (а – соплодия в разрезе);
 3 – Кофейное дерево арабийское (*Coffea arabica* L.) (а – ветвь с цветками, б – плод с семенами);
 4 – Маслина культурная (Оливковое дерево) (*Olea europaea* L.) (а – цветок, б – плод в разрезе).

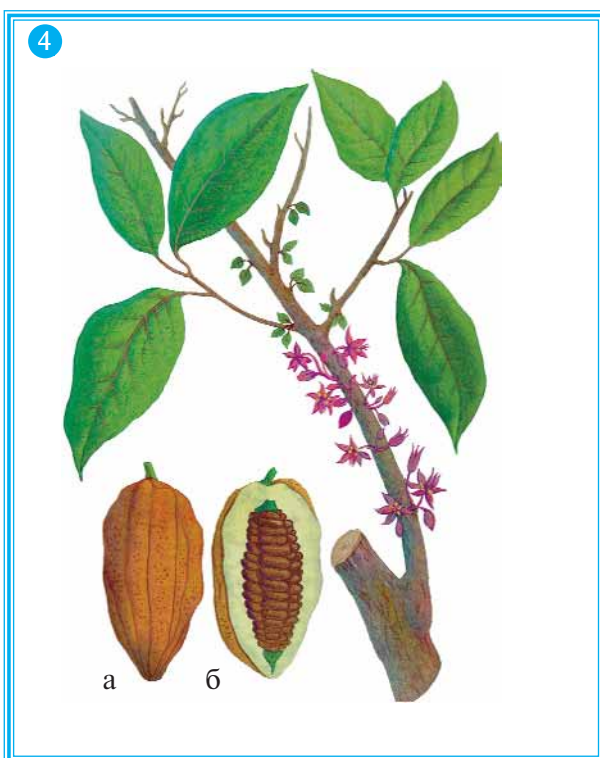
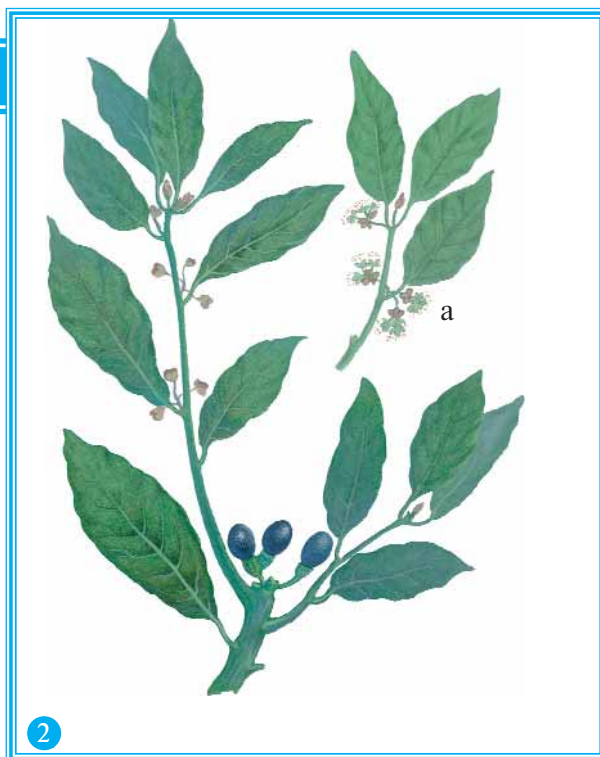
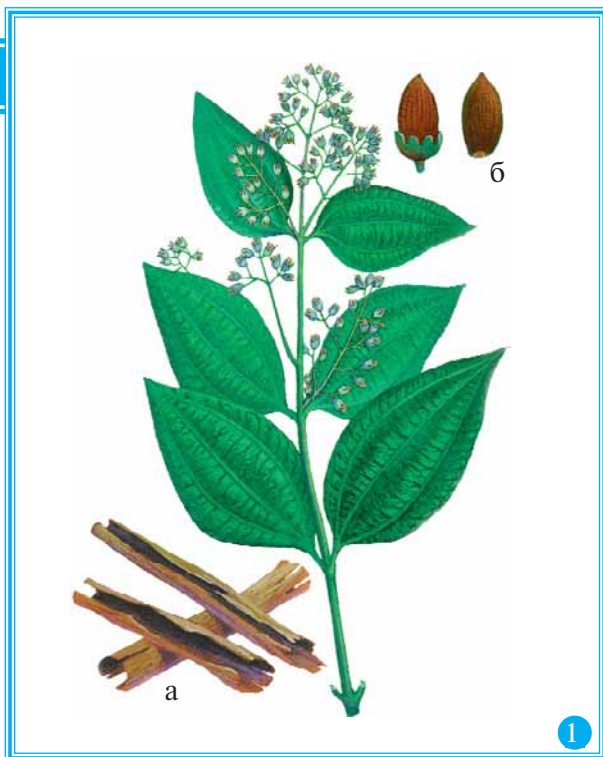


Схема 10. Субтропические и тропические целебные растения.

1 – Коричник цейлонский (Коричное дерево) (*Cinnamomum zeylanicum* Blume) (а – кора, б – плоды);
 2 – Лавр благородный (*Laurus nobilis* L.) (а – ветвь с цветками); 3 – Чайный куст китайский (*Thea sinensis* L.);
 4 – Какао настоящее (Дерево какао, Шоколадное дерево) (*Theobroma cacao* L.) (а – плод, б – плод в разрезе).

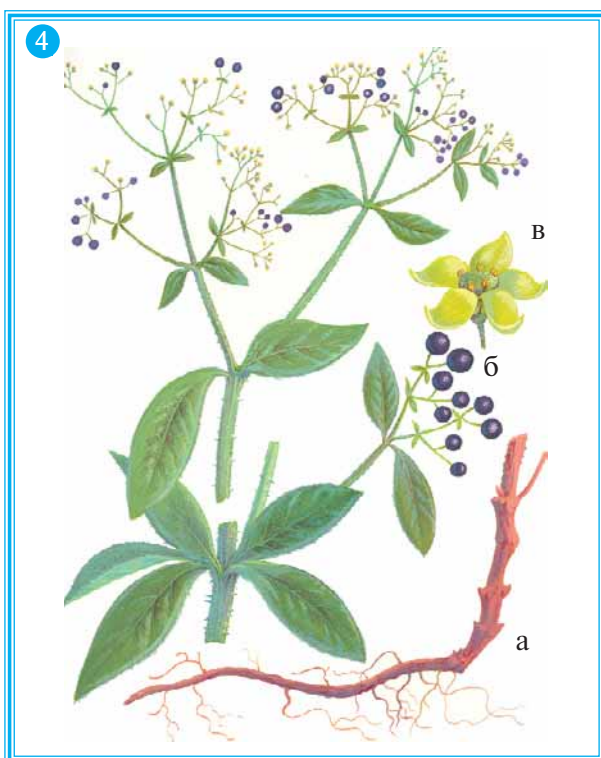
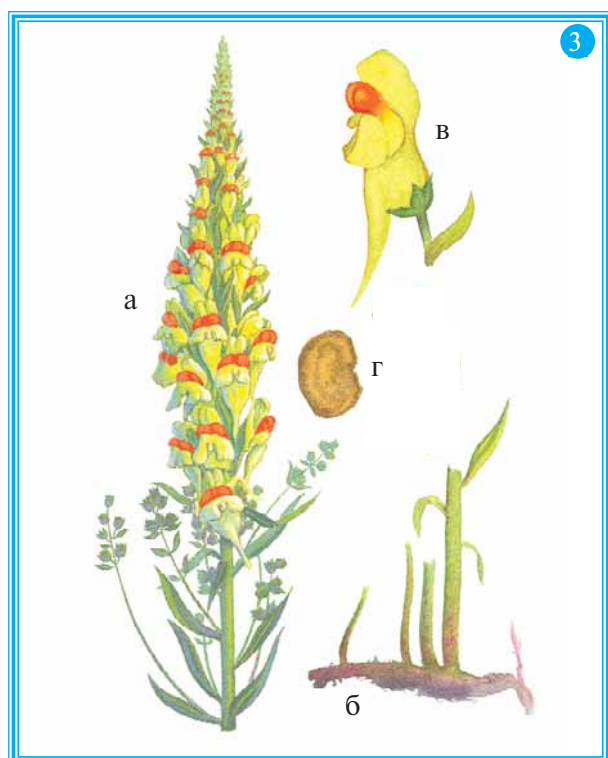
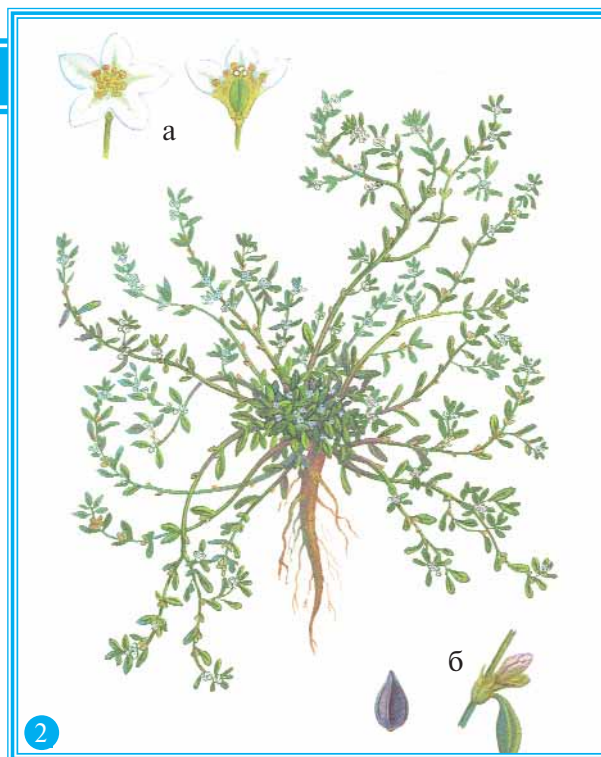
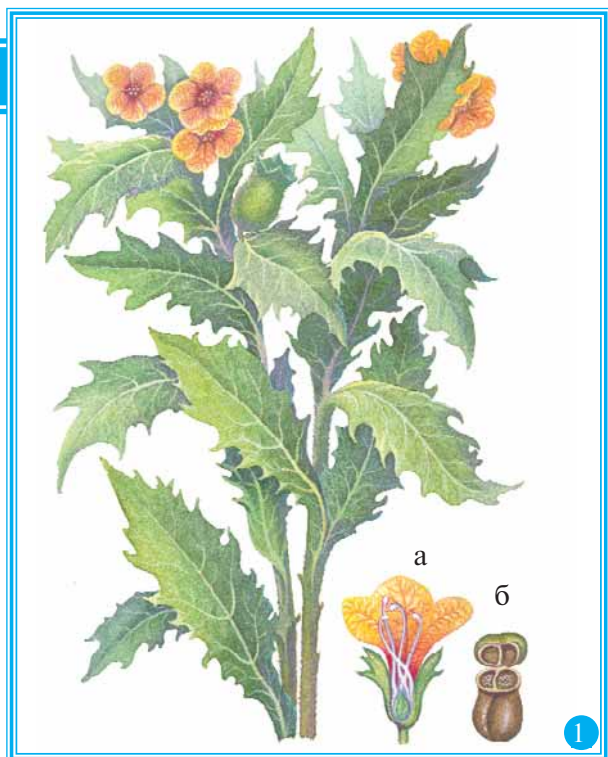


Схема 11. Целебные растения на пустырях и близ жилья.

1 – Белена черная (*Hyoscyamus niger* L.) (а – цветок в разрезе, б – плод в разрезе); 2 – Горец птичий (Птичья гречиха, Спорыш) (*Polygonum aviculare* L.) (а – цветок, б – плод); 3 – Лянька обыкновенная (*Linaria vulgaris* Mill.) (а – колосовидное соцветие, б – корневище, в – цветок, г – плод коробочка); 4 – Марена красильная (*Rubia tinctorum* L.) (а – корневая система, б – соплодие, в – цветок).

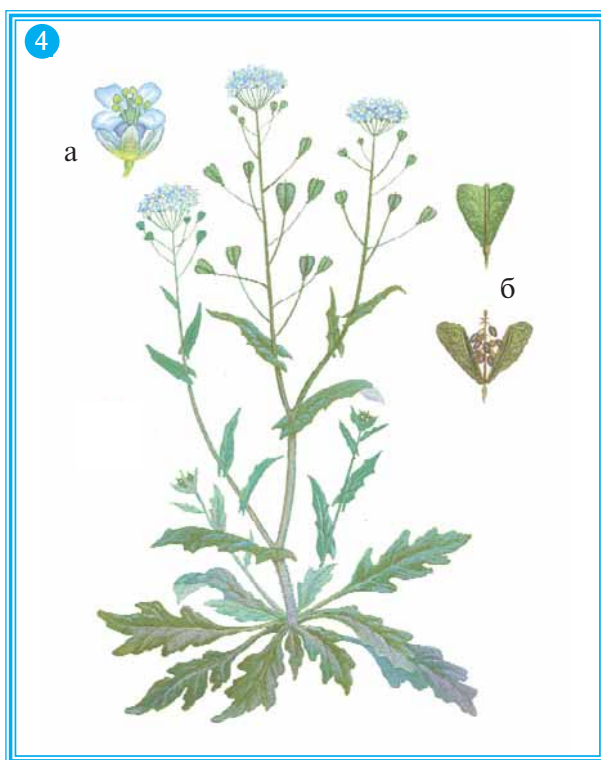
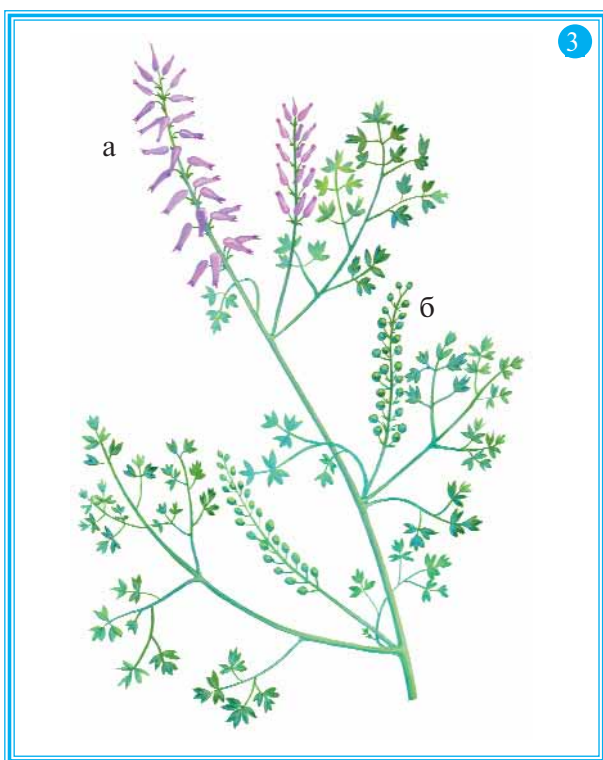
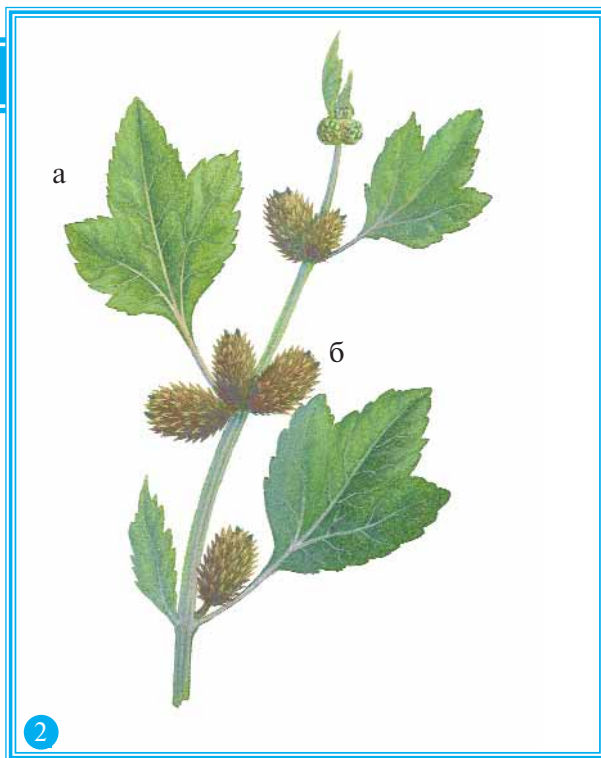
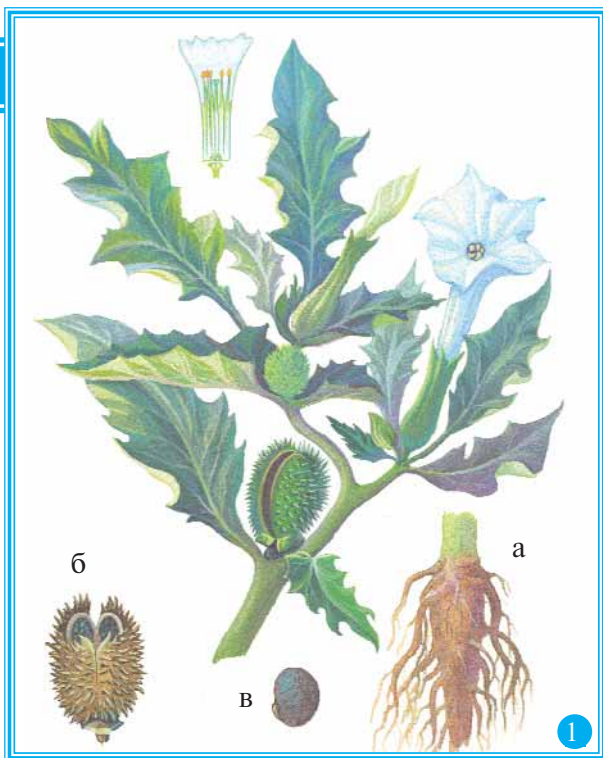


Схема 12. Целебные растения на пустырях и близ жилья.

1 – Дурман обыкновенный (Дурман вонючий) (*Datura stramonium* L.) (а – корневище, б – плод коробочка с шипами, в – семя); 2 – Дурнишник обыкновенный (*Xanthium strumarium* L.) (а – лист, б – соцветие); 3 – Дымянка лекарственная (*Fumaria officinalis* L.) (а – соцветие, б – соплодие); 4 – Пастушья сумка обыкновенная (Сумочник пастуший) (*Capsella bursa-pastoris* L. Medik.) (а – цветок, б – плод стручочек).

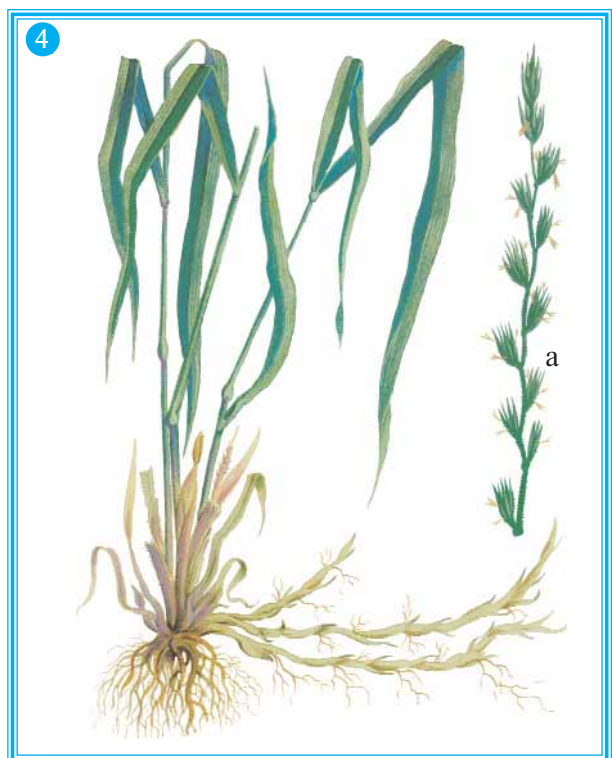
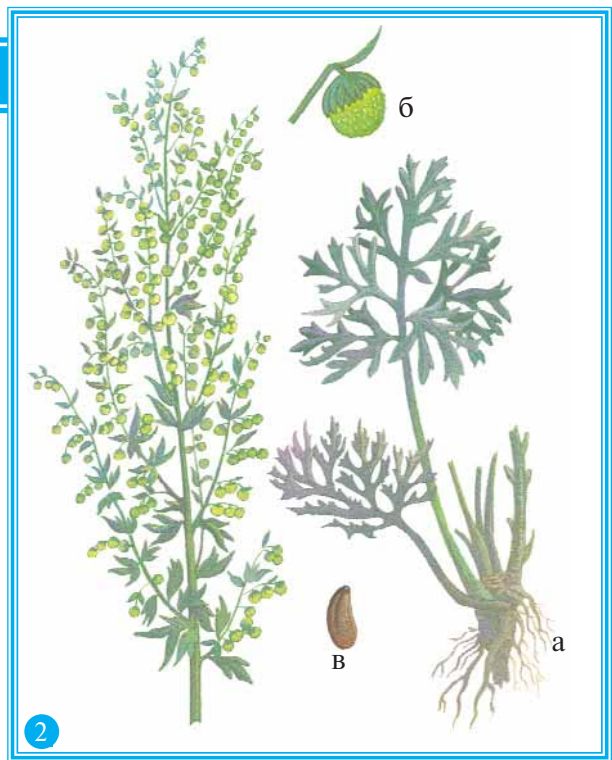
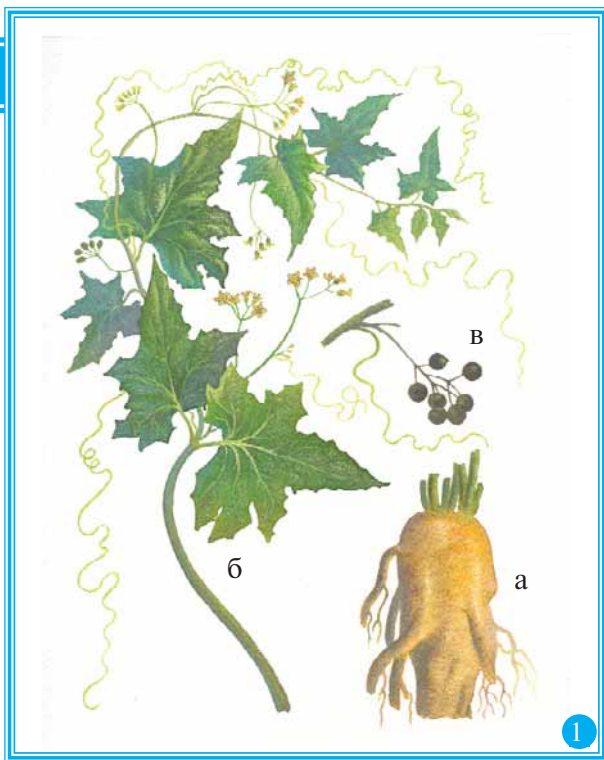


Схема 13. Целебные растения на пустырях и близ жилья.

1 – Переступень белый (Бриония) (*Bryonia alba* L.) (а – корень, б – стебель с соцветиями, в – соплодие); 2 – Полынь горькая (Полынь серебристая) (*Artemisia absinthium* L.) (а – корневая система, б – соцветие корзинка, в – плод); 3 – Портулак огородный (*Portulaca oleracea* L.); 4 – Пырей ползучий (*Agropyron repens* L.) (а – колос) .

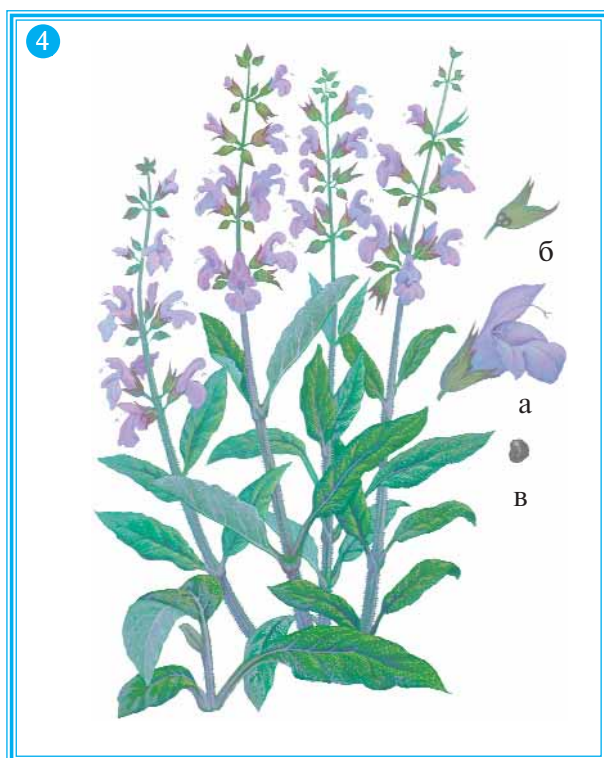
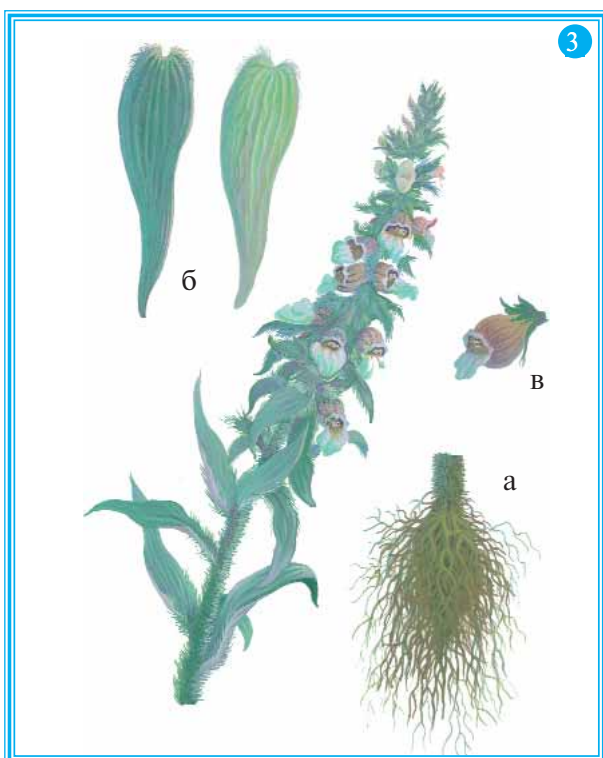
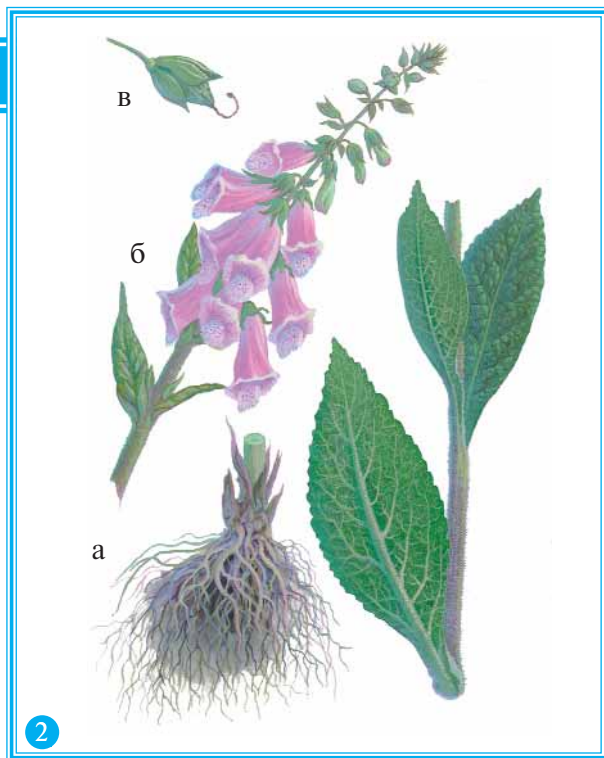
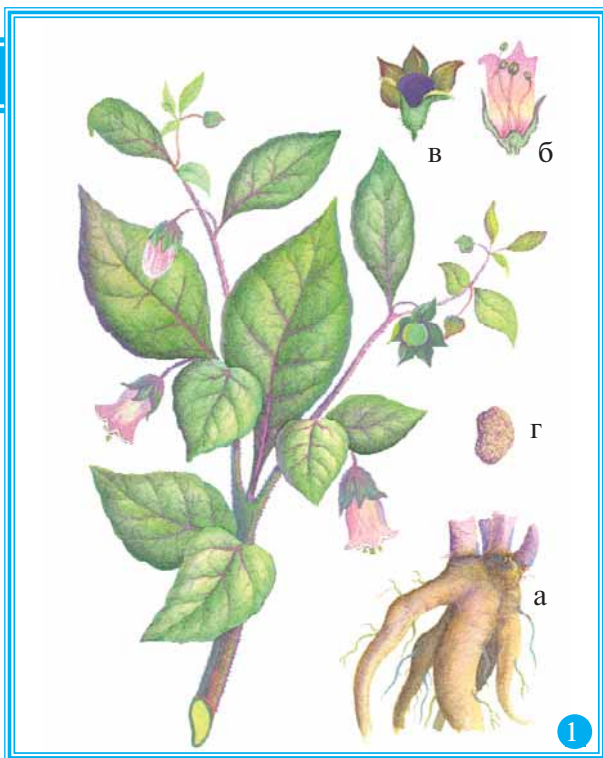


Схема 14. Лекарства с полей и плантаций.

1 – *Белладонна обыкновенная (Красавка) (Atropa bella-donna L.)* (а – корневая система, б – цветок в разрезе, в – плод, г – семя); 2 – *Наперстянка пурпурная (Наперстянка красная) (Digitalis purpurea L.)* (а – корневая система, б – соцветие, в – плод); 3 – *Наперстянка шерстистая (Digitalis lanata Ehrh.)* (а – корневая система, б – листья, в – цветок); 4 – *Шалфей лекарственный (Salvia officinalis L.)* (а – цветок, б – чашечка, в – семя).

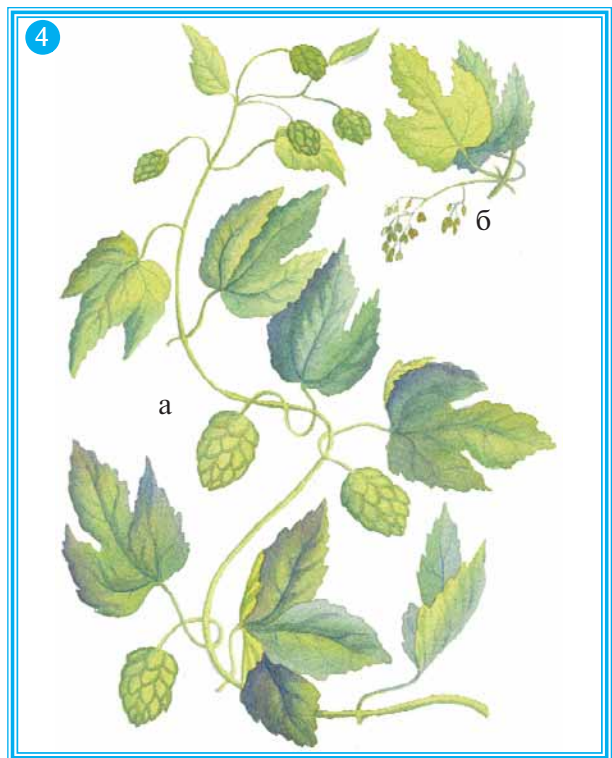
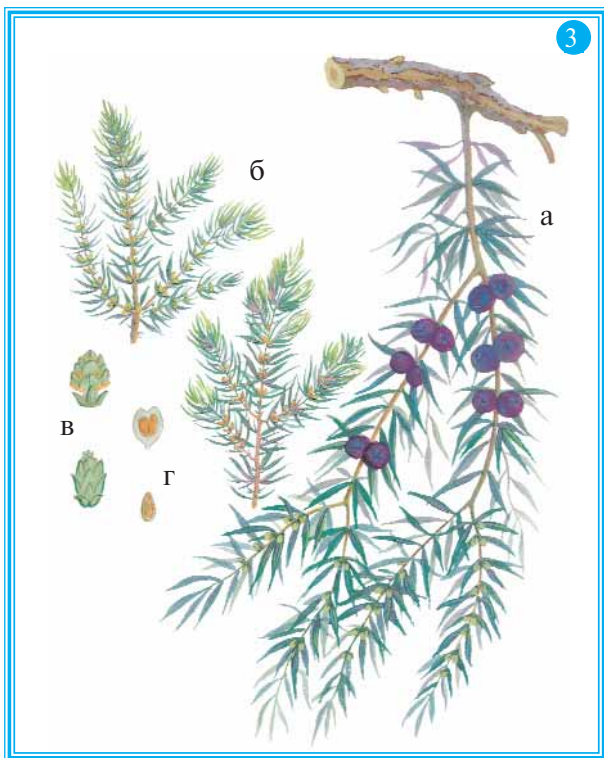
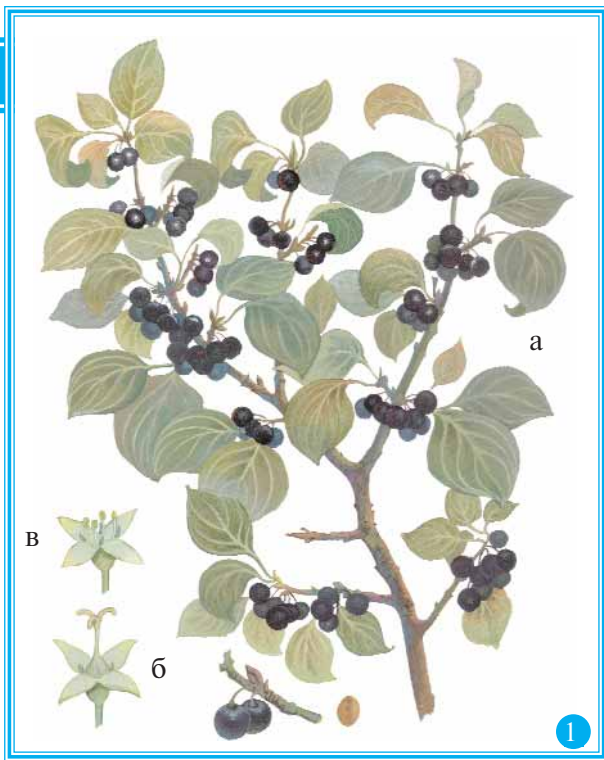


Схема 15. Лесные лекарственные растения.

1 – Жостер слабительный (Крушина слабительная) (*Rhamnus cathartica* L.) (а – часть ветки с плодами, б – женский цветок, в – мужской цветок); 2 – Лавровишня аптечная (*Laurocerasus officinalis* M. Roem.) (а – часть ветки с плодами, б – кистевидное соцветие, в – лист); 3 – Можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis* L.) (а – побег с плодами «шишкоягодами», б – побеги с цветками, в – плоды и «шишкоягоды», г – семена); 4 – Хмель обыкновенный (*Humulus lupulus* L.) (а – стебель с соплодиями «шишками», б – мужское метельчатое соцветие).

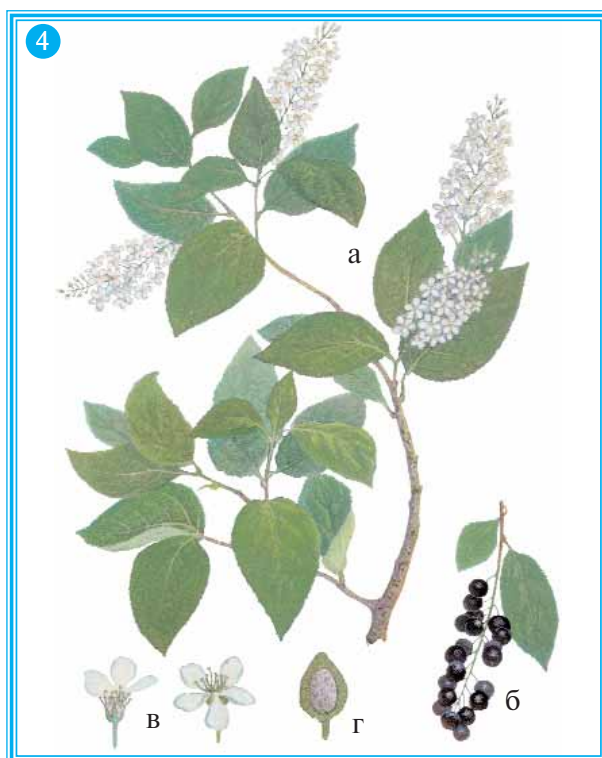
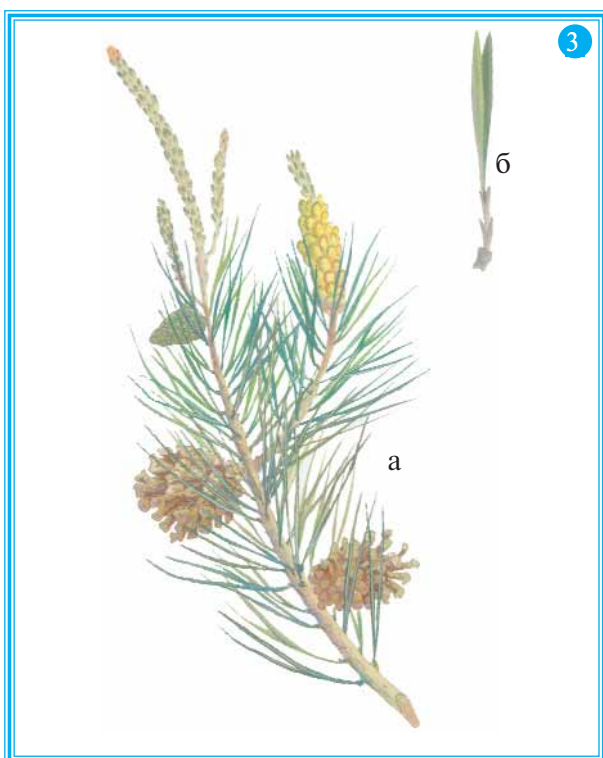
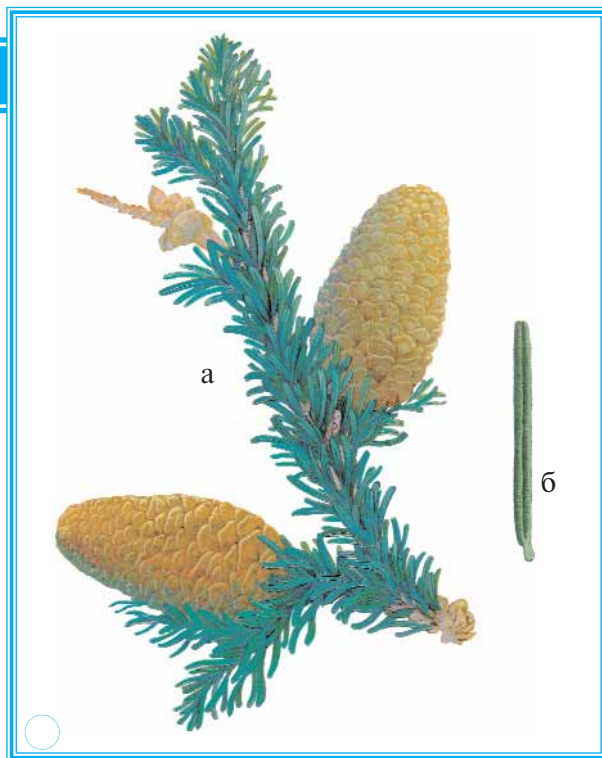


Схема 16. Лесные лекарственные растения.

1 – Лиственница сибирская (*Larix sibirica* L.); 2 – Пихта сибирская (*Abies sibirica* L.) (а – часть ветки с шишками, б – лист хвойнка); 3 – Сосна обыкновенная (*Pinus sylvestris* L.) (а – часть ветки с шишками, б – лист хвойнка); 4 – Черемуха обыкновенная (*Padus avium* Mill.) (а – часть ветки с соцветиями, б – соплодие, в – цветок, г – плод костянка).

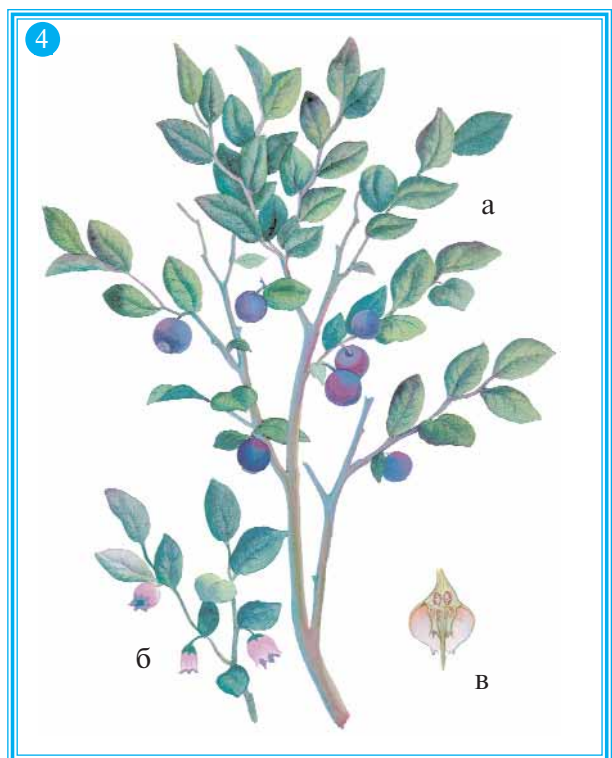
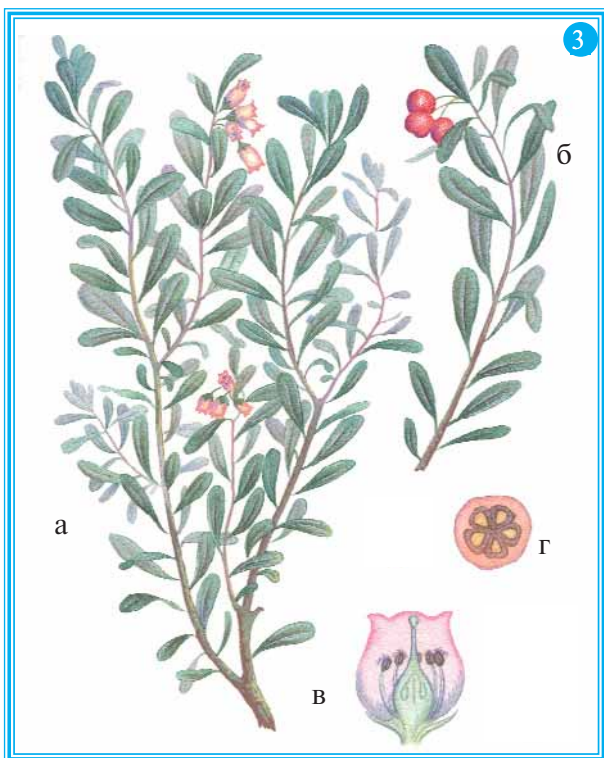
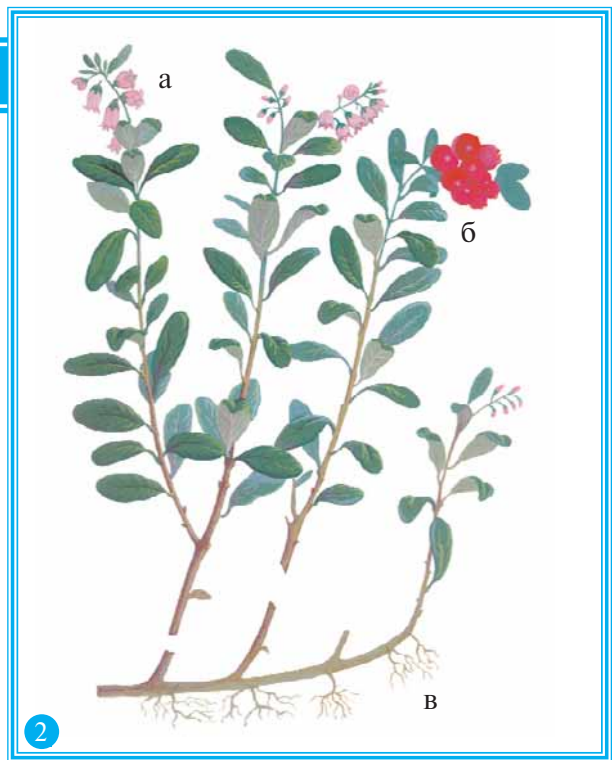
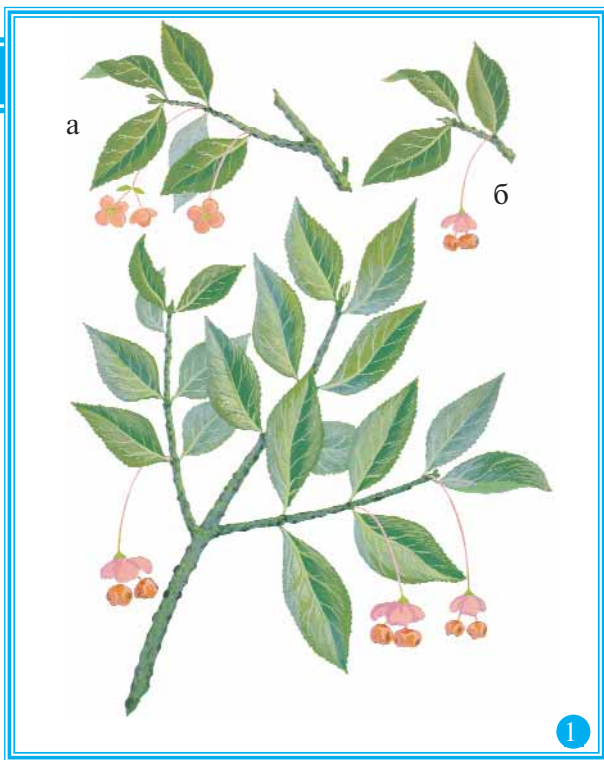


Схема 17. Лесные лекарственные растения.

1 – *Бересклет бородавчатый* (*Euonymus verrucosa* Scop.) (а – часть ветки с цветками, б – часть ветки с плодами); 2 – *Брусника* (*Vaccinium vitis-idaea* L.) (а – побег с соцветиями, б – побег с соплодием, в – корневище); 3 – *Толокнянка обыкновенная* (*Arctostaphylos uva-ursi* L.) (а – побег с цветками, б – побег с ягодами, в – цветок в разрезе, г – ягода в разрезе); 4 – *Черника* (*Vaccinium myrtillus* L.) (а – часть побега с ягодами, б – часть побега с цветками, в – цветок в разрезе).

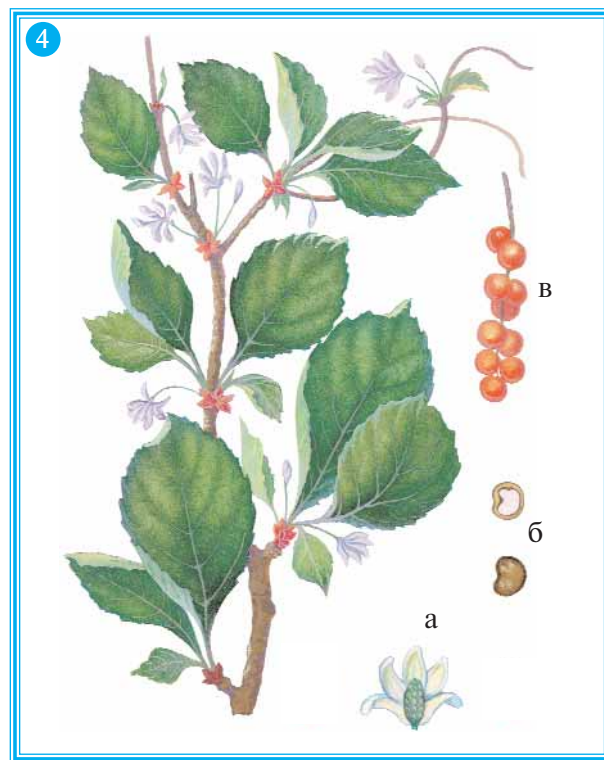
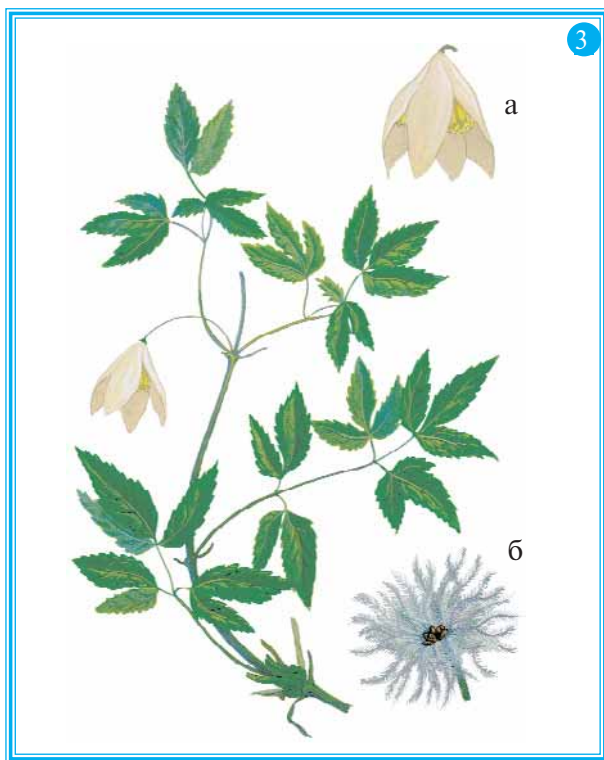
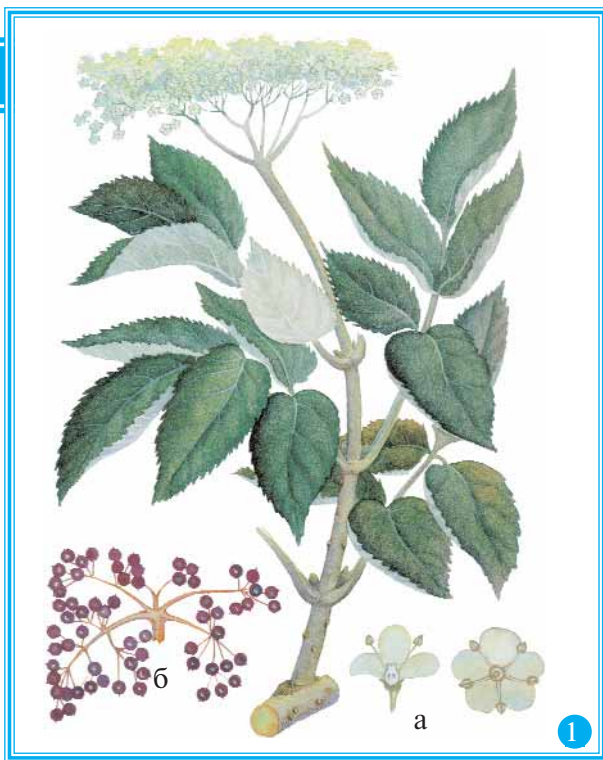


Схема 18. Лесные лекарственные растения.

1 – Бузина черная (*Sambucus nigra* L.) (а – цветки, б – соплодие); 2 – Калина обыкновенная (*Viburnum opulus* L.) (а – цветок, б – семя, в – соплодие); 3 – Княжик сибирский (*Atragene sibirica* L.) (а – цветок, б – плод); 4 – Лимонник китайский (*Schizandra chinensis* (Turcz.) Baill.) (а – цветок в разрезе, б – семя, в – соплодие).

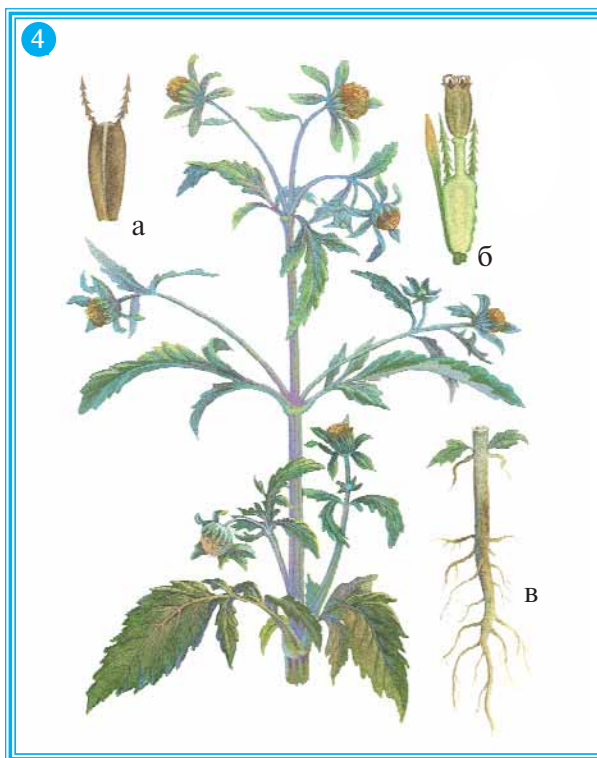
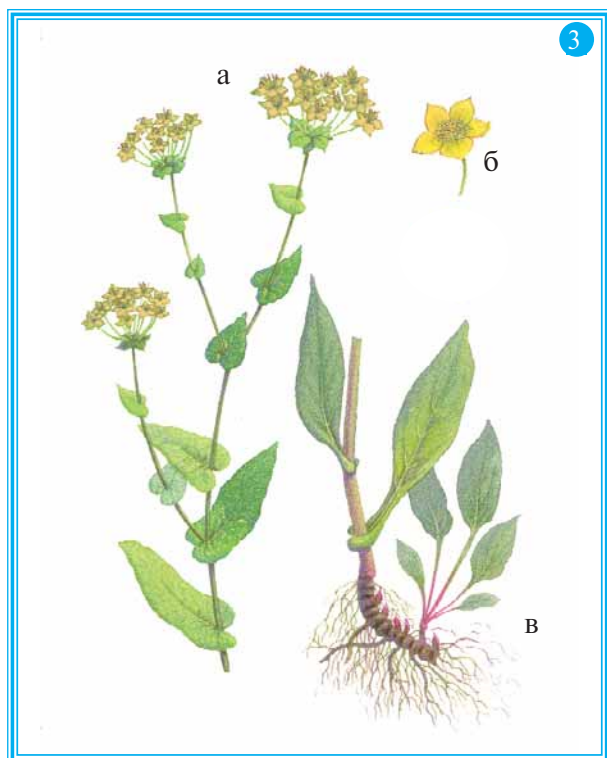
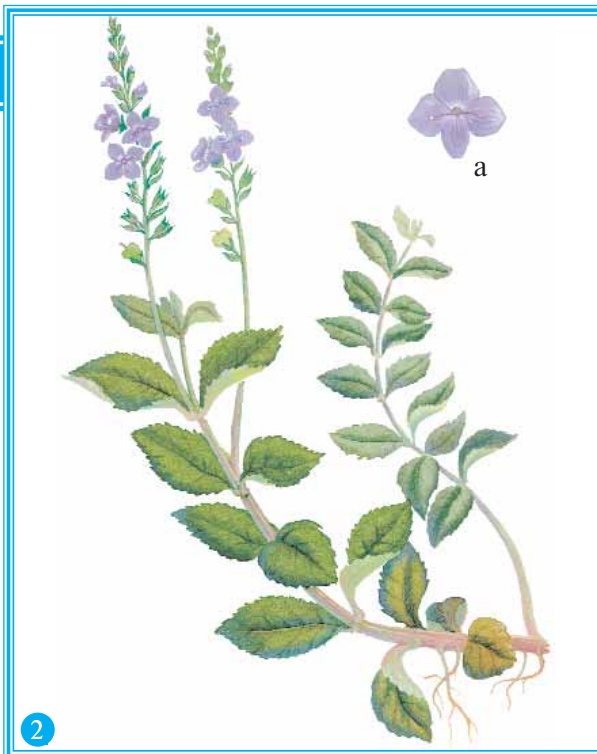
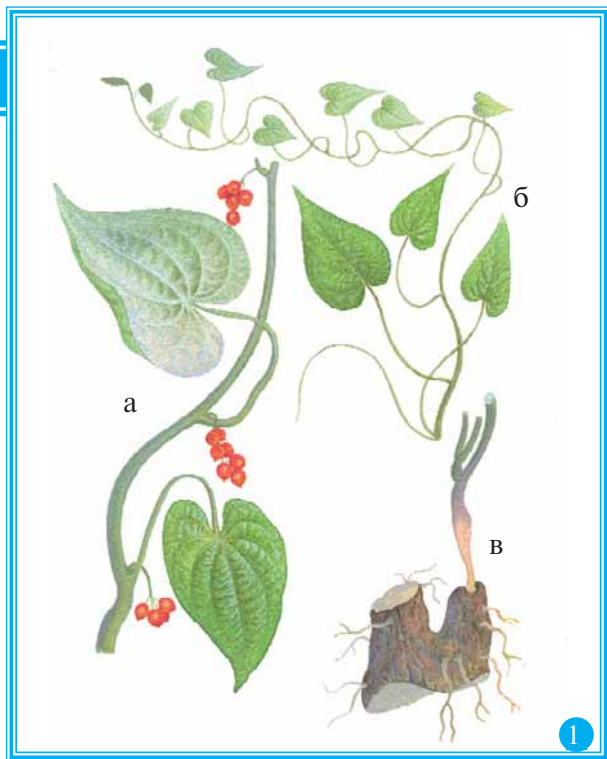


Схема 19. Лесные и луговые лекарственные растения.

1 – *Адамов корень (Тамус обыкновенный) (Tamus communis L.)* (а – растение с плодами, б – верхняя часть растения, в – корневая система); 2 – *Вероника лекарственная (Veronica officinalis L.)* (а – цветок); 3 – *Волдушка золотистая (Valeriana aureum Fisch.)* (а – верхняя часть стебля с соцветиями, б – цветок, в – корневая система); 4 – *Черда трехраздельная (Bidens tripartita L.)* (а – плод, б – цветок в разрезе, в – корень).

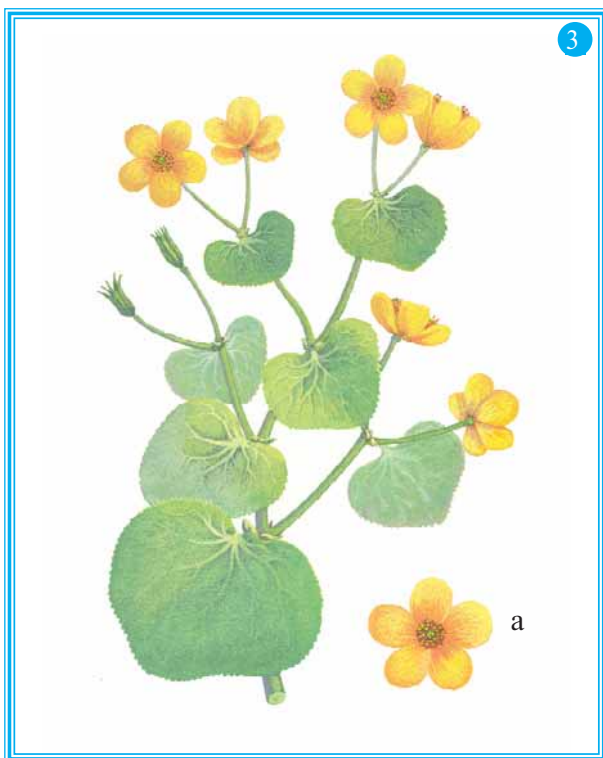
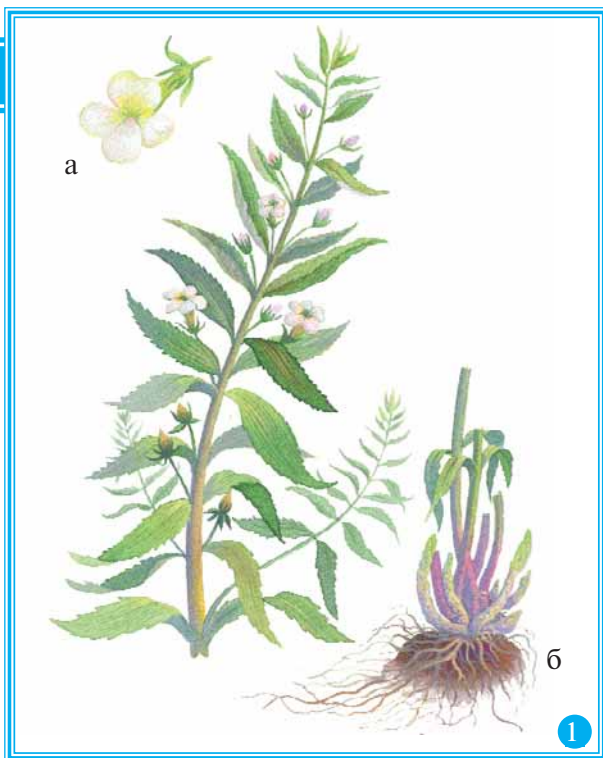


Схема 20. Прибрежные лекарственные растения.

1 – Авран лекарственный (*Gratiola officinalis* L.) (а – цветок, б – корневая система); 2 – Ирис аировидный (*Iris pseudacorus* L.) (а – корневая система); 3 – Калужница болотная (*Caltha palustris* L.) (а – цветок); 4 – Тростник обыкновенный (*Тростник южный*) (*Phragmites communis* Trin.) (а – прикрепление листа к стеблю).

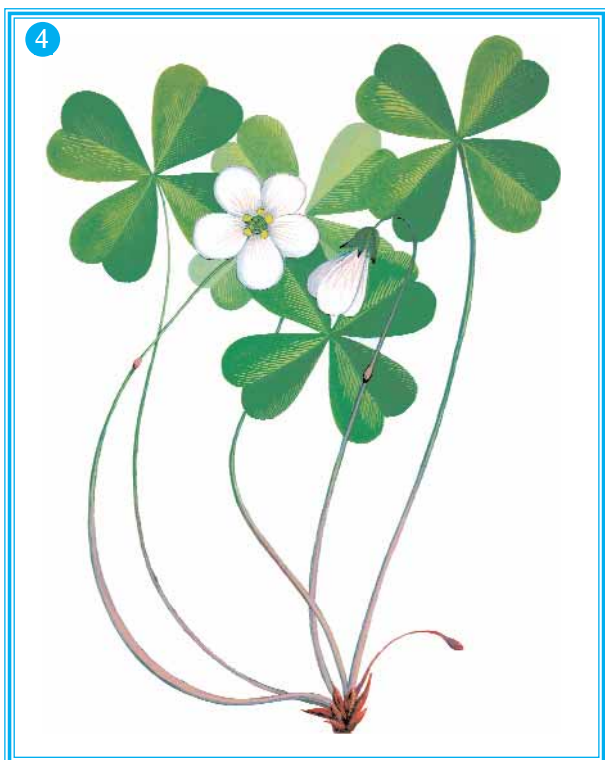
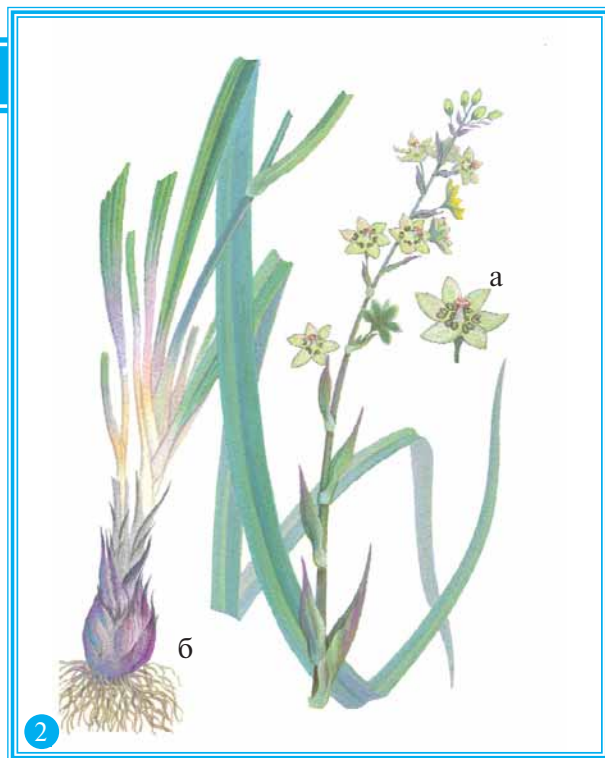
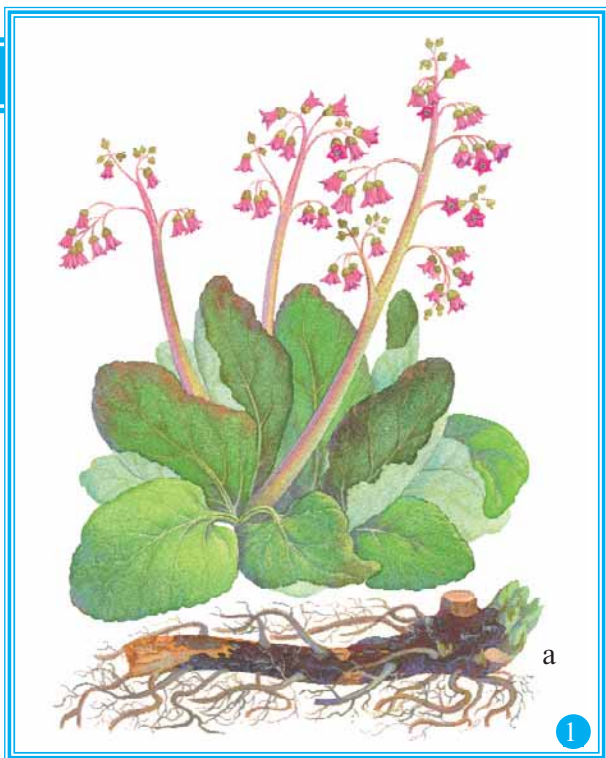


Схема 21. Лесные лекарственные растения.

1 – *Бадан толстолистный* (*Bergenia crassifolia* L.) (а – корневая система); 2 – *Зигаденус сибирский* (*Zigadenus sibiricus* L.) (а – цветок, б – корень); 3 – *Иван-чай узколистный* (*Кипрей узколистный*) (*Chamaenerion angustifolium* L.); 4 – *Кислица обыкновенная* (*Oxalis acetosella* L.).

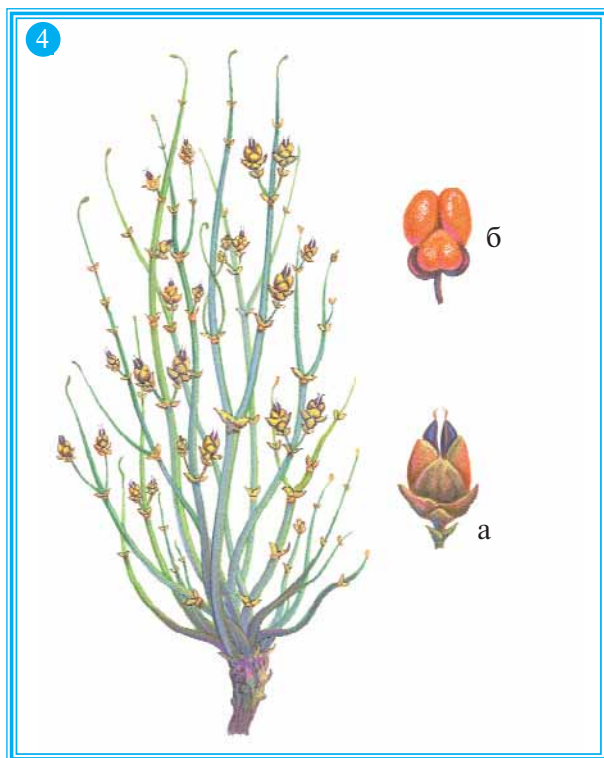
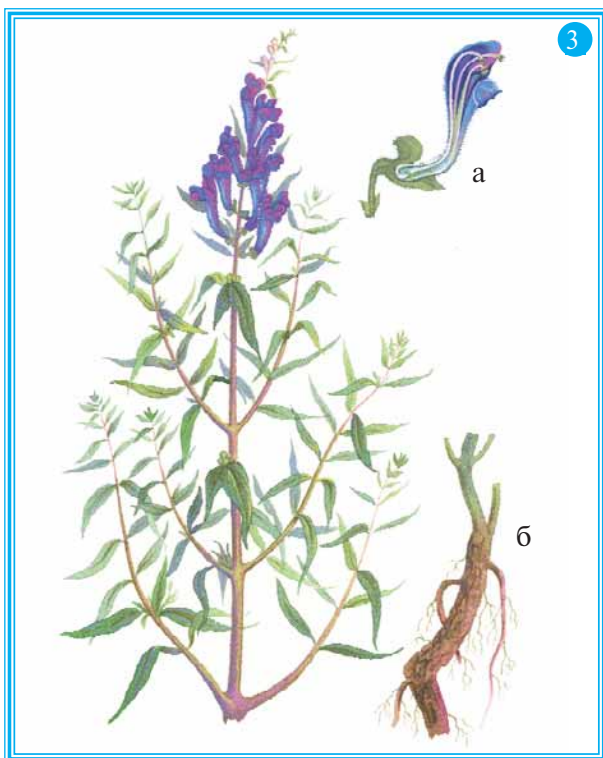
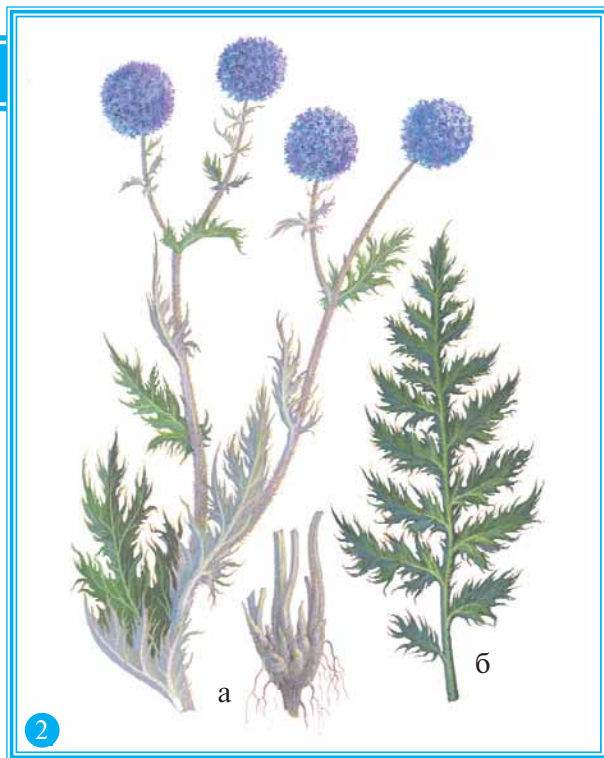
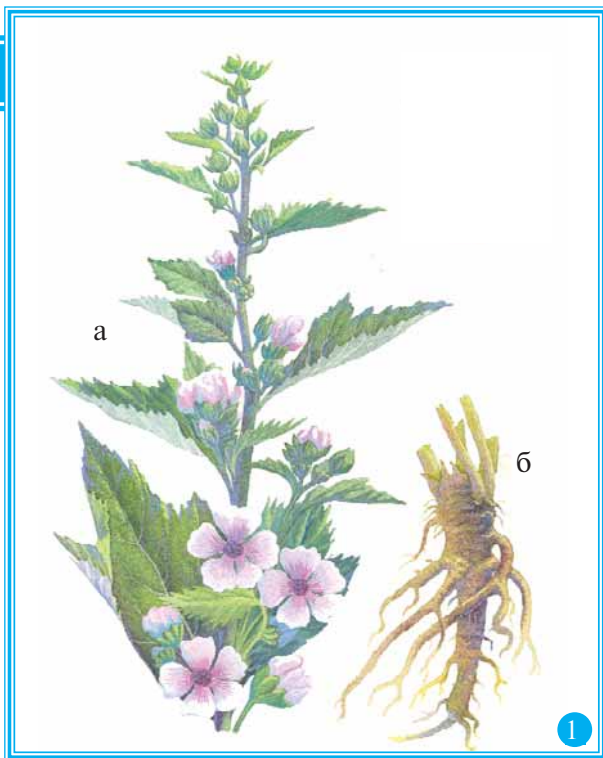


Схема 22. Степные и луговые лекарственные растения.

1 – Алтей лекарственный (*Althae officinalis* L.) (а – верхняя часть цветущего стебля, б – корневая система); 2 – Мордовник обыкновенный (*Крутой*) (*Echinops ritro* L.) (а – корень, б – лист); 3 – Шлемник байкальский (*Scutellaria baicalensis* Georgi) (а – цветок, б – корень); 4 – Эфедра двухколосковая (*Хвойник двухколосковый*, *Кузьмичева трава*) (*Ephedra distachya* L.) (а – плод, б – семена).

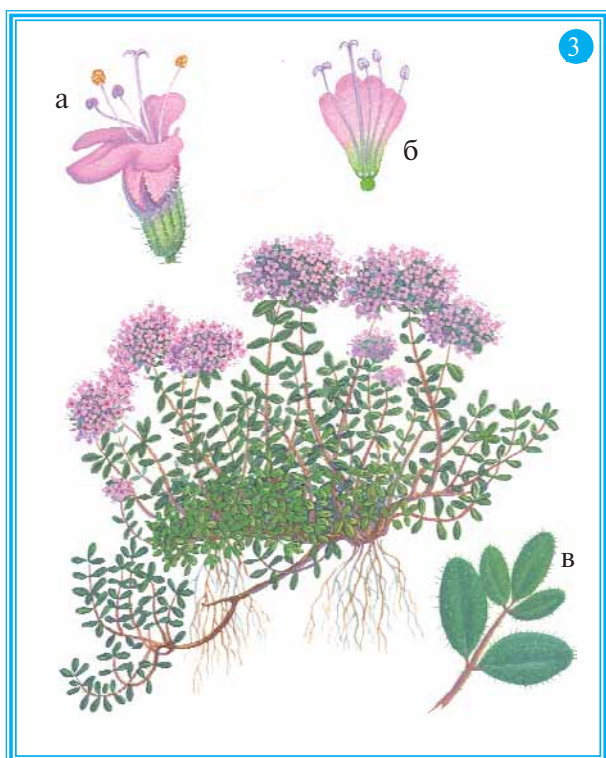
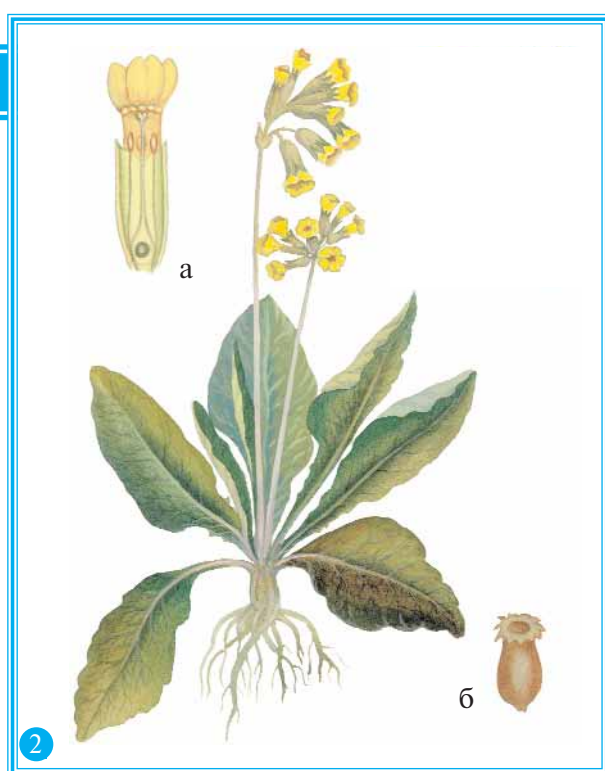
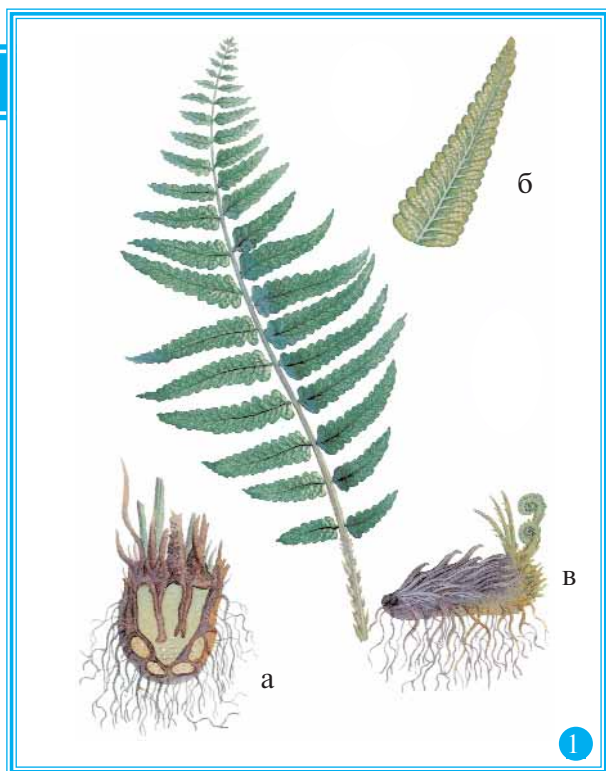


Схема 23. Лесные и луговые лекарственные растения.

1 – Папоротник мужской (Щитовник мужской) (*Dryopteris filix-mas* L.) (а – корневая система, б – лист, в – начальный побег); 2 – Первоцвет весенний (Первоцвет лекарственный, Первоцвет настоящий, Примула весенняя) (*Primula veris* L.) (а – цветок в разрезе, б – плод); 3 – Тимьян обыкновенный (Богородская трава) (*Thymus vulgaris* L.) (а – цветок, б – цветок в разрезе, в – лист); 4 – Цетрария исландская (Исландский мох) (*Cetraria islandica* L.).

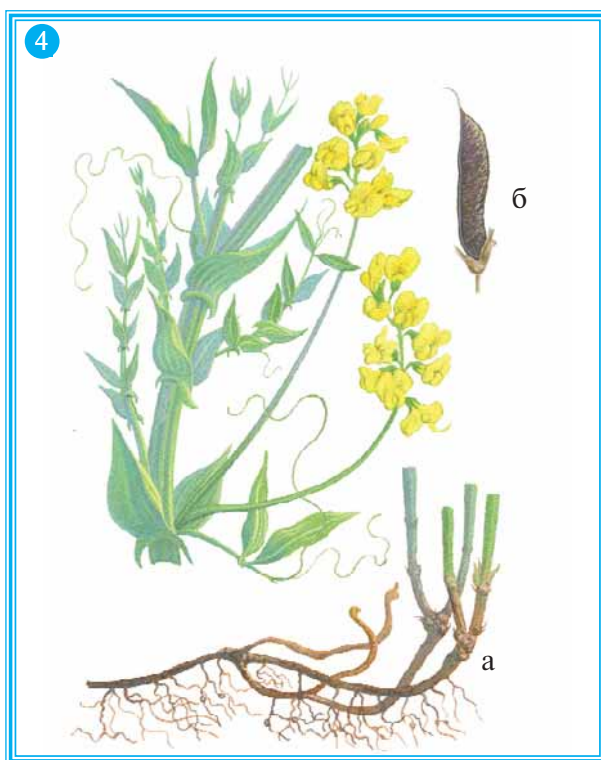
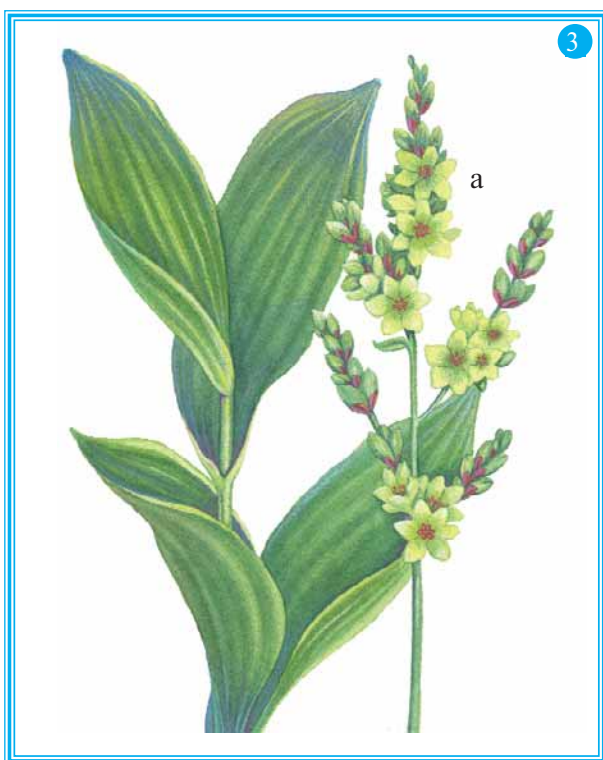
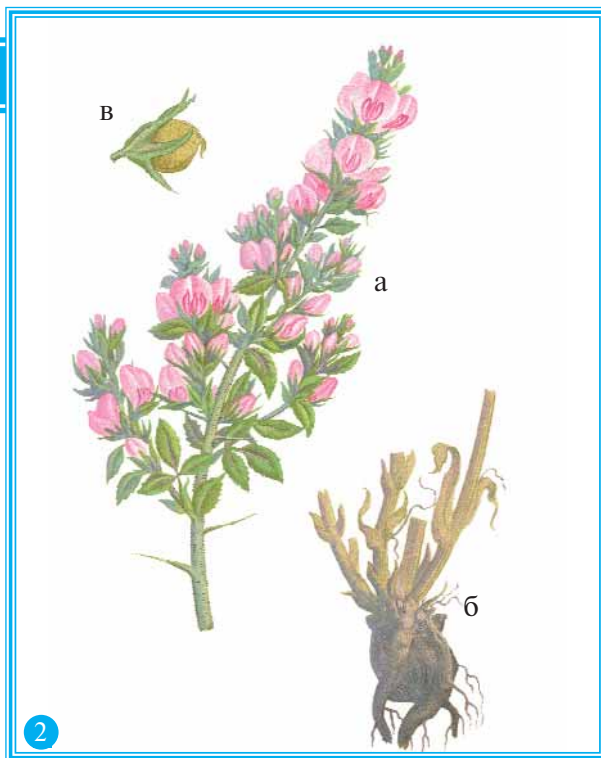
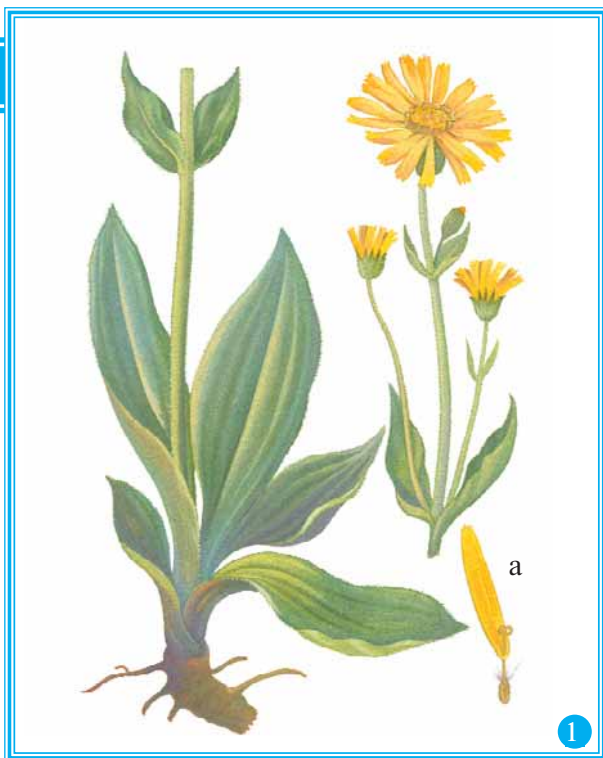
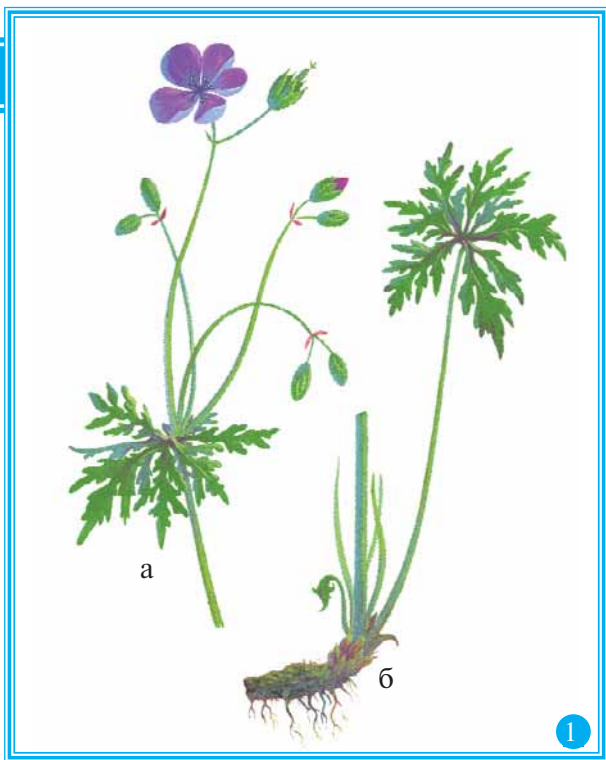
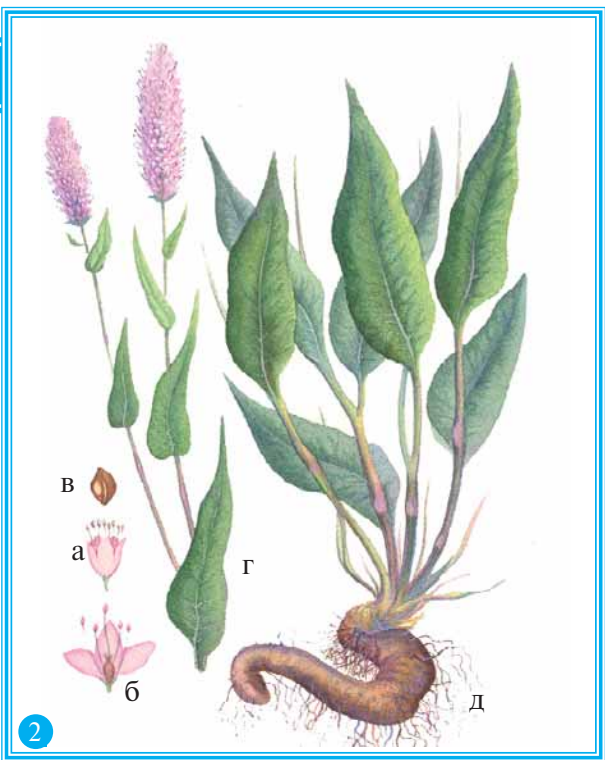


Схема 24. Луговые лекарственные растения.

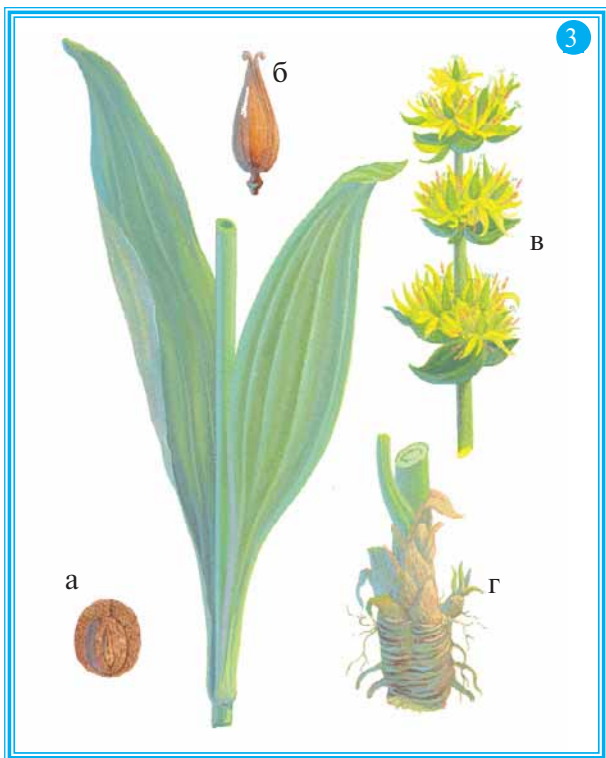
1 – *Арника горная* (*Arnica montana* L.) (а – семя с летучкой); 2 – *Стальник полевой* (*Стальник козлиный*) (*Ononis arvensis* L.) (а – соцветие, б – корневая система, в – плод); 3 – *Чемерица Лобеля* (*Veratrum lobelianum* Bernh.) (а – соцветие); 4 – *Чина луговая* (*Lathyrus pratensis* L.) (а – корневая система, б – плод боб).



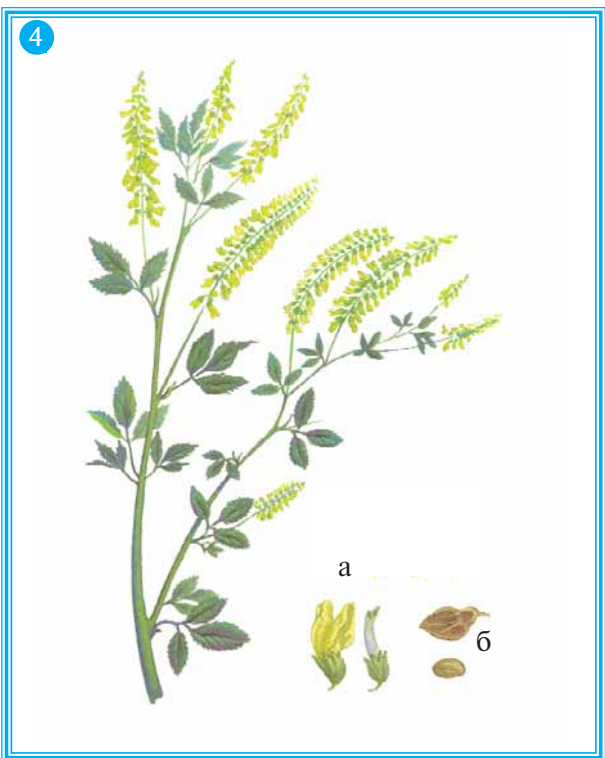
1



2



3



4

Схема 25. Луговые лекарственные растения.

1 – *Герань луговая* (*Geranium pratense* L.) (а – верхняя часть цветущего растения, б – корневая система);
 2 – *Горец змеиный* (*Раковые шейки*) (*Polygonum bistorta* L.) (а – цветок, б – цветок в разрезе, в – семя, г – верхняя часть цветущего растения, д – корневая система);
 3 – *Горечавка желтая* (*Gentiana lutea* L.) (а – плод, б – семя, в – соцветие, г – корневая система);
 4 – *Донник лекарственный* (*Melilotus officinalis* L.) (а – цветки, б – семена).

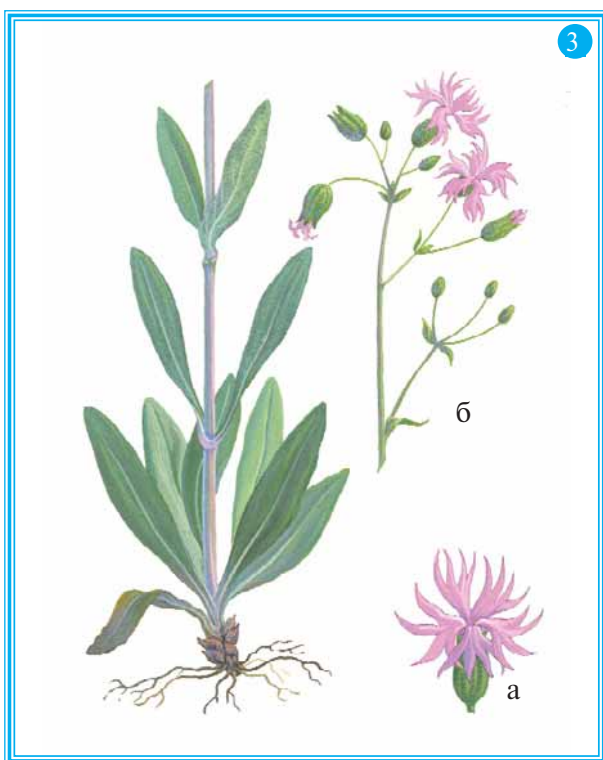
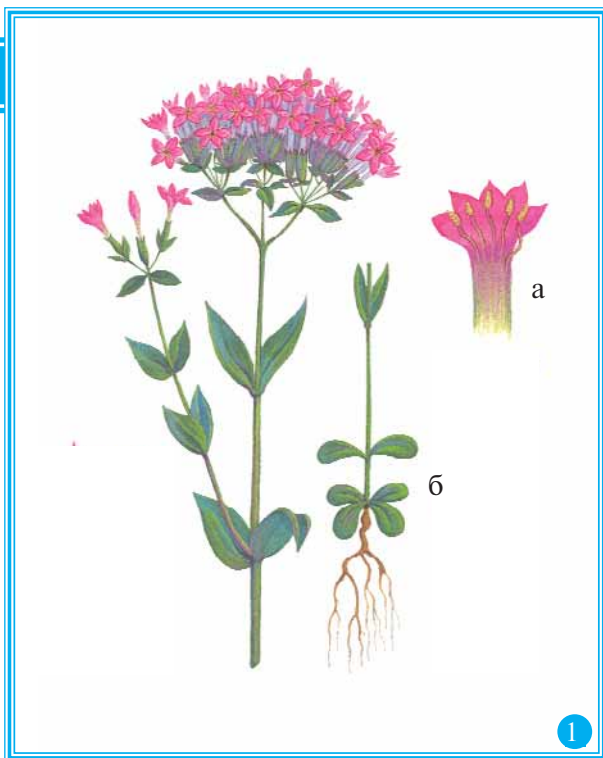
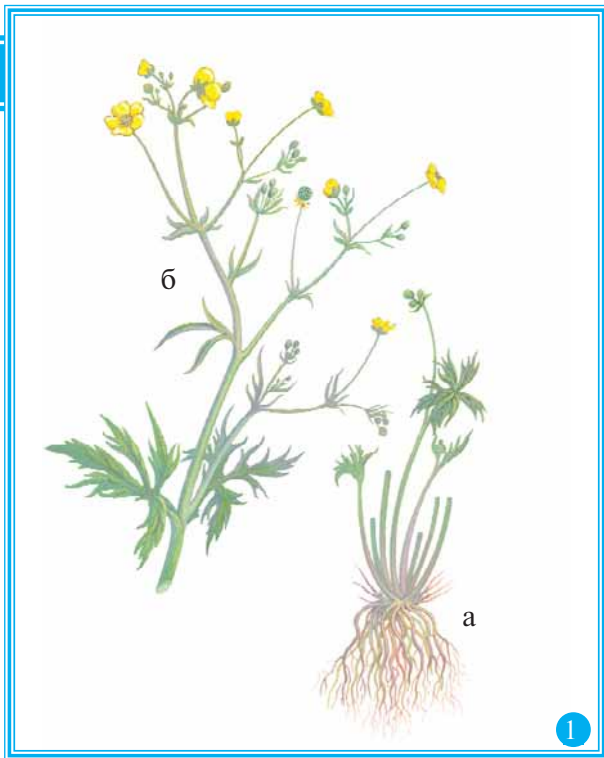


Схема 26. Луговые лекарственные растения.

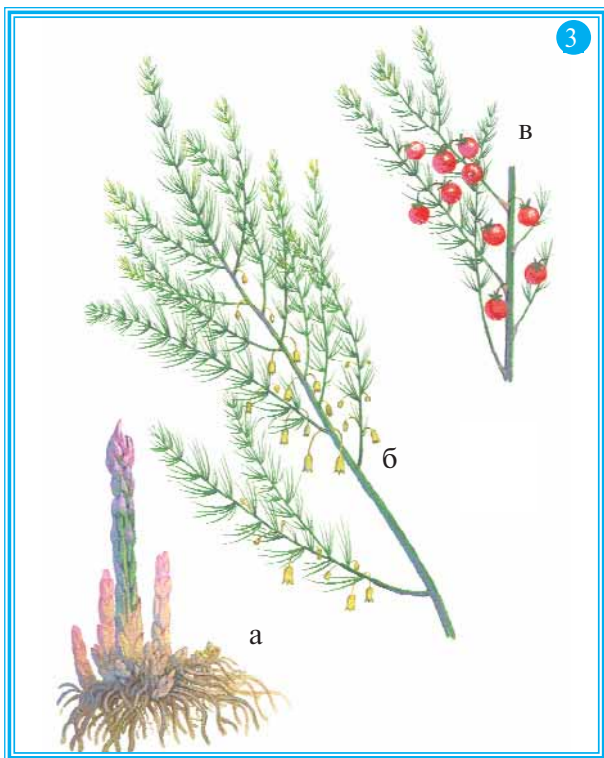
1 – Золототысячник зонтичный (Золототысячник малый, Золототысячник обыкновенный) (*Centaureum erythraea* Rafn) (а – цветок в разрезе, б – корневая система); 2 – Клевер луговой (Клевер красный) (*Trifolium pratense* L.); 3 – Кукушкин цвет (Горицвет кукушкин) (*Coronaria flos-cuculi* L.) (а – цветок, б – соцветие); 4 – Ланчатка гусиная (Гусиная ланка) (*Potentilla anserina* L.).



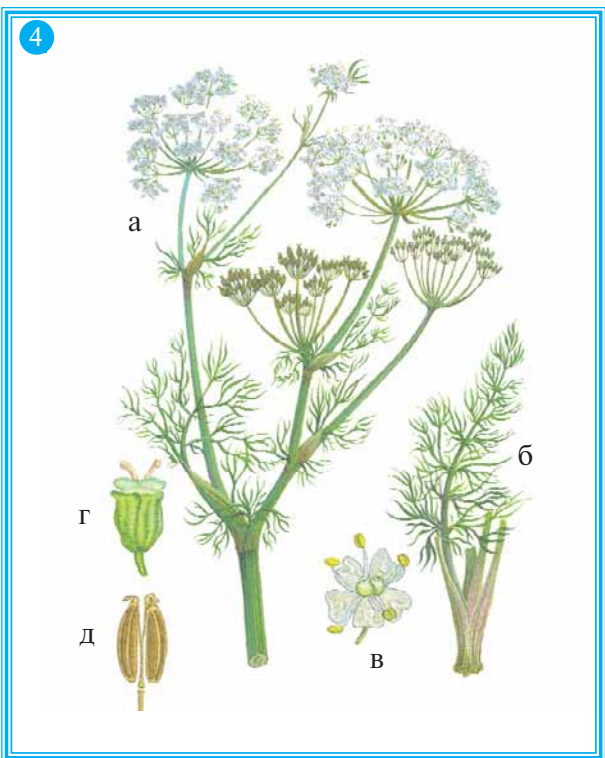
1



2



3



4

Схема 27. Луговые лекарственные растения.

1 – *Лютик ядовитый* (*Ranunculus sceleratus* L.) (а – корневая система, б – верхняя часть цветущего стебля); 2 – *Очанка лекарственная* (*Euphrasia officinalis* L.) (а – верхняя часть стебля с соцветиями); 3 – *Спаржа лекарственная* (*Asparagus officinalis* L.) (а – корневище с побегами, б – часть стебля с цветками, в – часть стебля с плодами); 4 – *Тмин обыкновенный* (*Carum carvi* L.) (а – соцветия зонтики, б – лист, в – цветок, г – плод, д – плод в разрезе).

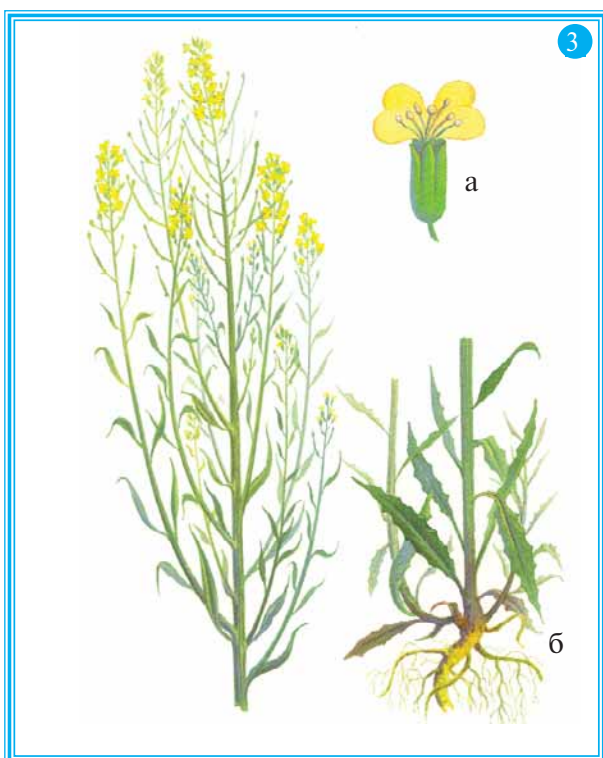
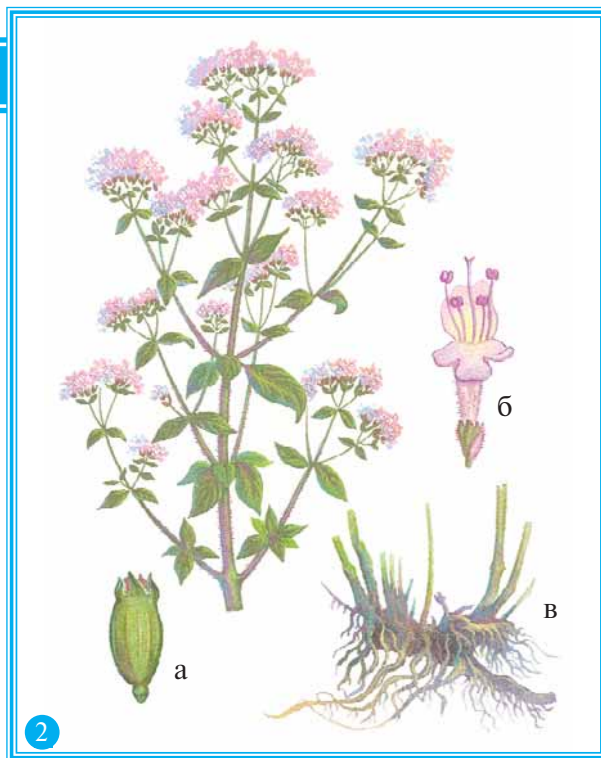
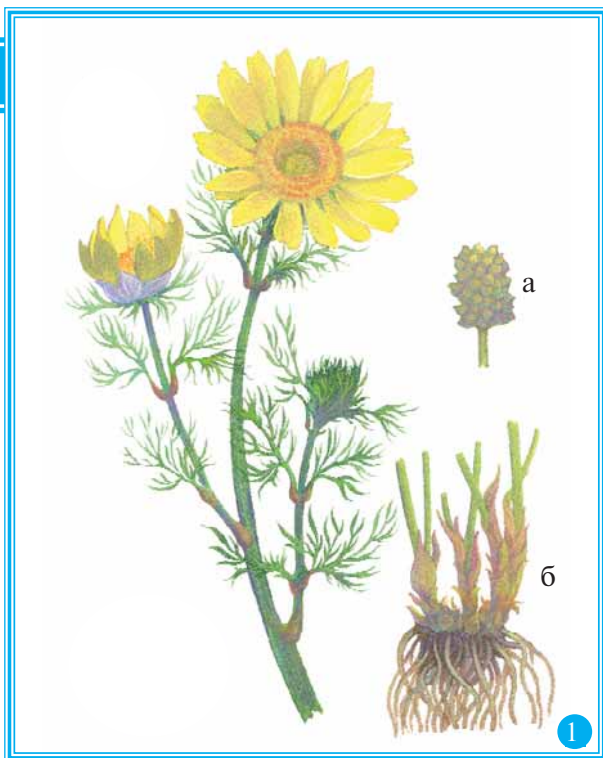


Схема 28. Степные лекарственные растения.

1 – Горичвет весенний (*Адонис весенний*, *Златоцвет*) (*Adonis vernalis* L.) (а – соплодие, б – корневая система); 2 – Душица обыкновенная (*Origanum vulgare* L.) (а – плод, б – цветок, в – корневая система); 3 – Желтушник раскидистый (*Желтушник сероватый*) (*Erysimum diffusum* Ehrh.) (а – цветок, б – корневая система); 4 – Коровяк густоцветковый (*Коровяк скипетровидный*, *Царский скипетр*) (*Verbascum densiflorum* Bertol.) (а – соцветие).

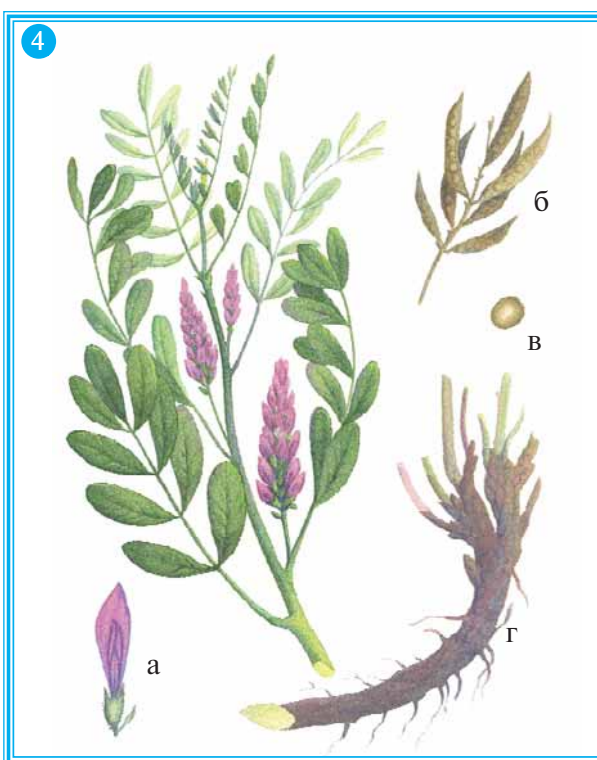
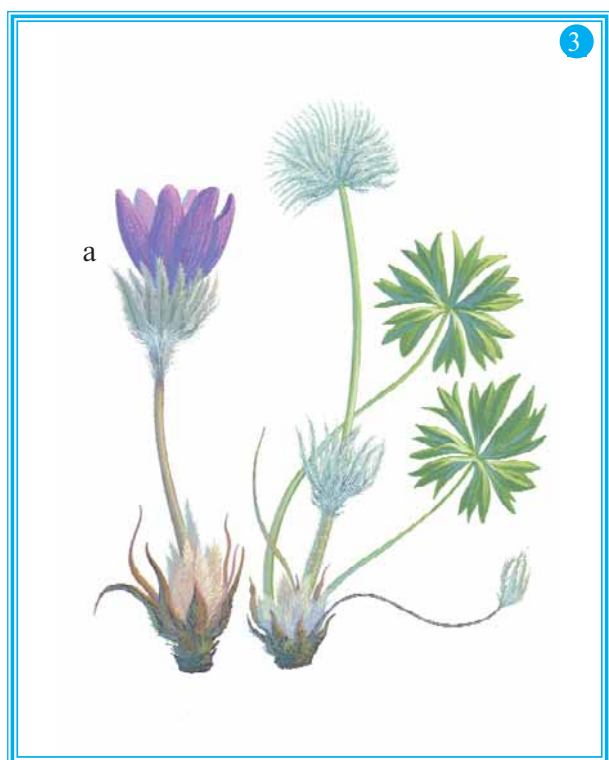
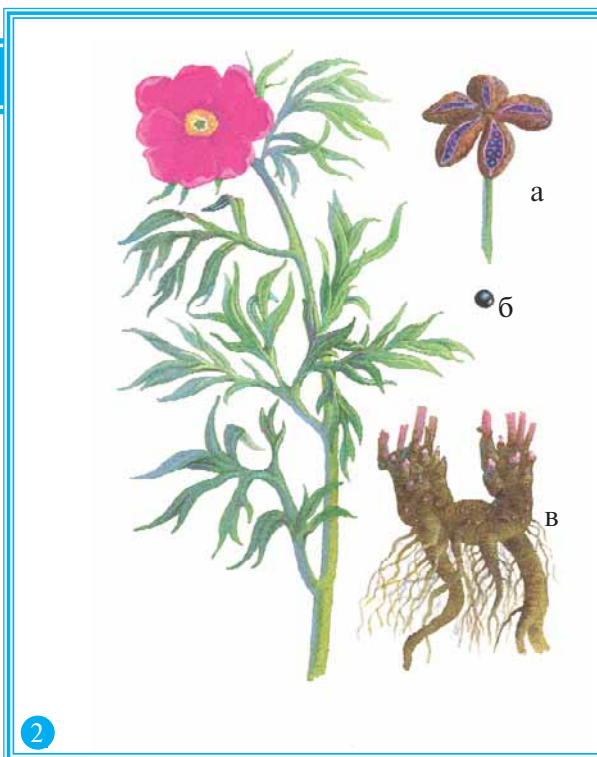
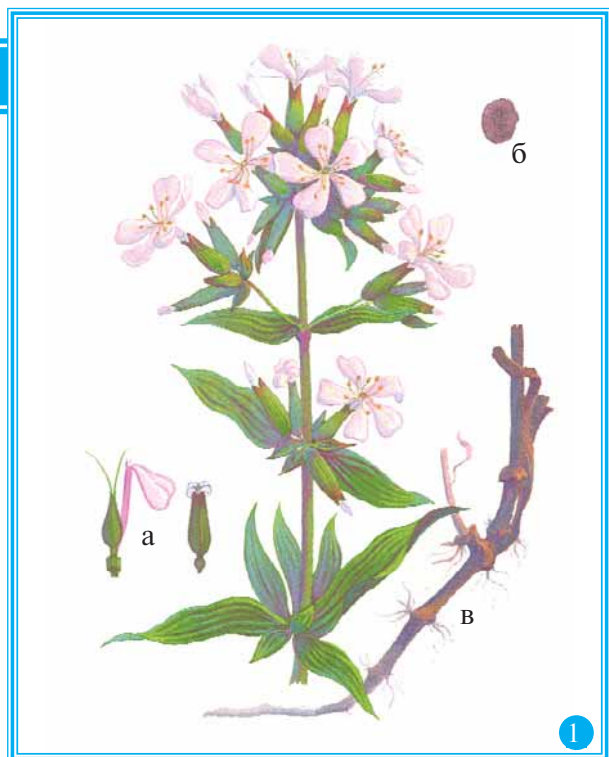


Схема 29. Степные лекарственные растения.

1 – Мыльнянка лекарственная (*Saponaria officinalis* L.) (а – цветок, б – семя, в – корневая система);
 2 – Пион уклоняющийся (Марьин корень) (*Paeonia anomala* L.) (а – соплодие, б – семя, в – корневище);
 3 – Прострел раскрытый (Сон-трава) (*Pulsatilla patens* L.) (а – цветущее растение); 4 – Солодка голая (Лакрица) (*Glycyrrhiza glabra* L.) (а – цветок, б – соплодие, в – семя, г – корневая система).

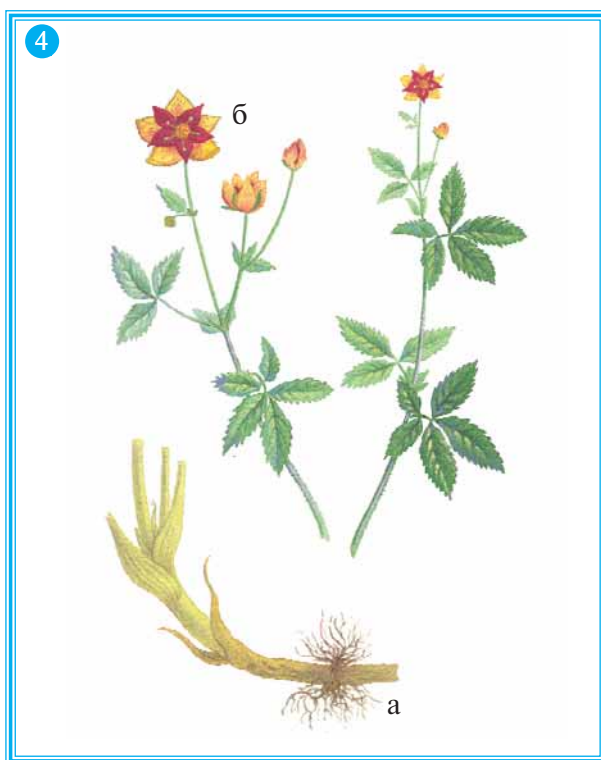
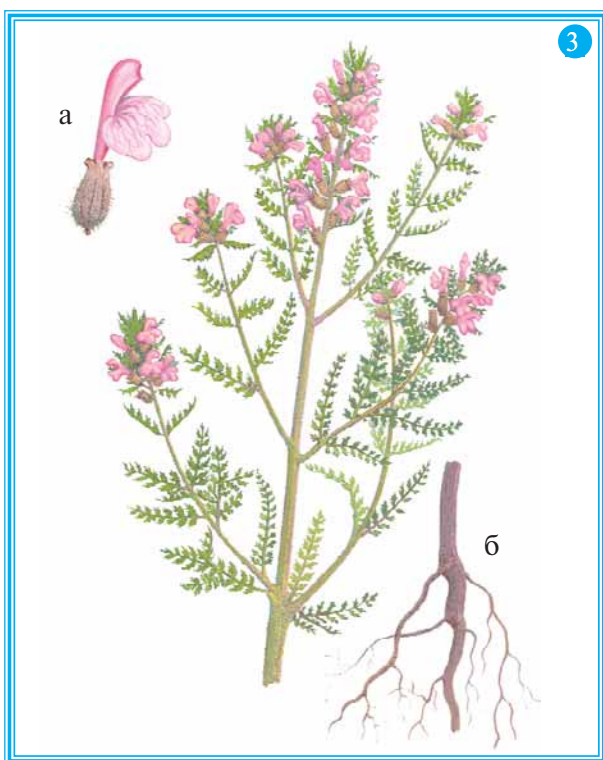
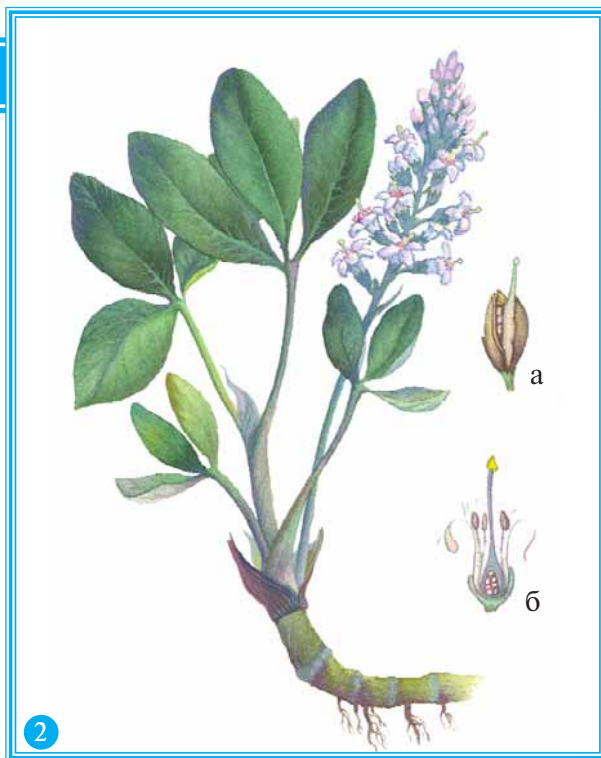
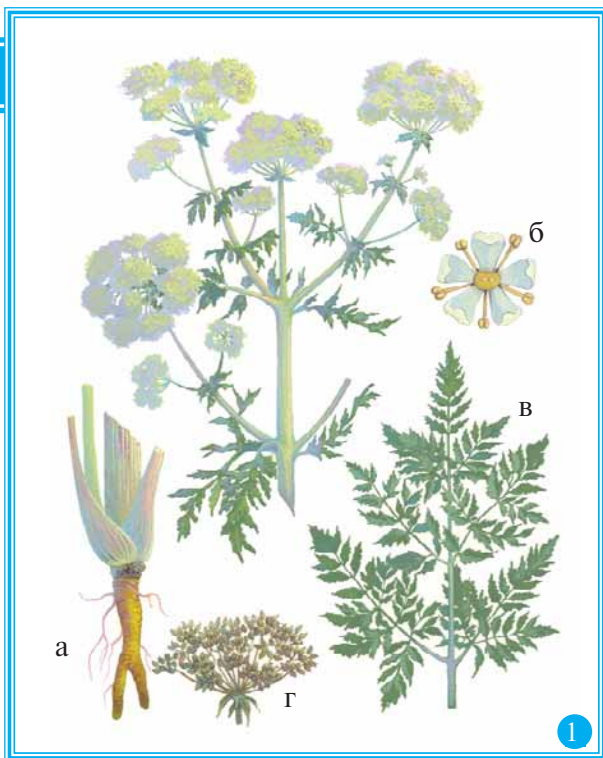


Схема 30. Болотные лекарственные растения.

1 – *Болголов крапчатый* (*Болголов пятнистый*, *Омег пятнистый*) (*Conium maculatum* L.) (а – корень, б – цветок, в – лист, г – соплодие); 2 – *Вахта трехлистная* (*Трилистник*, *Трифоль*) (*Menyanthes trifoliata* L.) (а – плод, б – цветок в разрезе); 3 – *Мытник болотный* (*Pedicularis palustris* L.) (а – цветок, б – корень); 4 – *Сабельник болотный* (*Пятилистник*) (*Comarum palustre* L.) (а – корневая система, б – верхняя часть стебля с цветками).

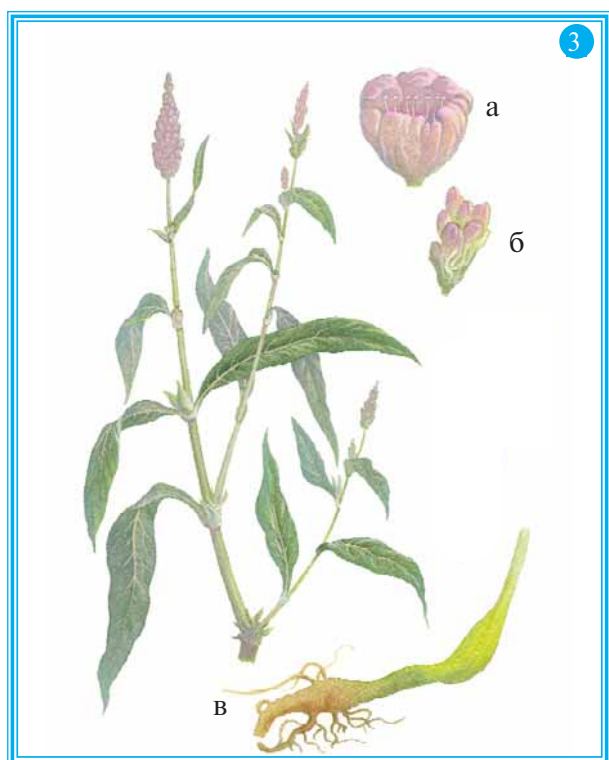
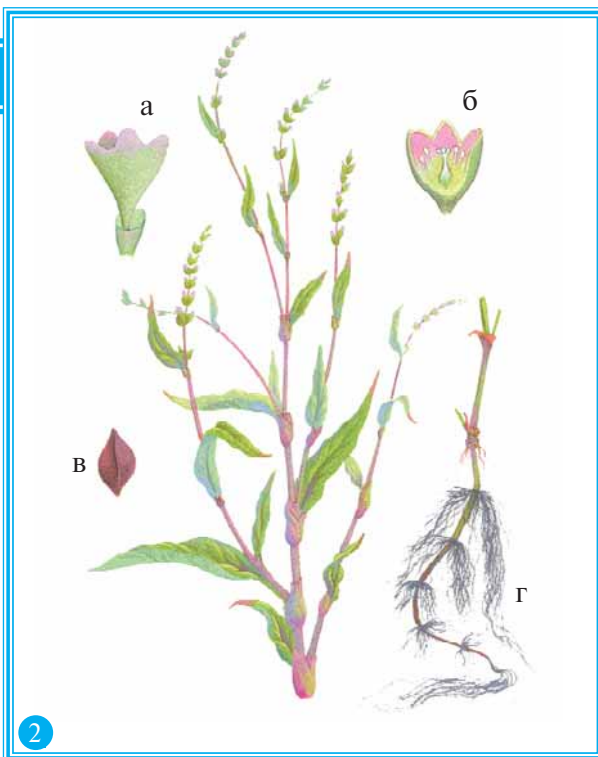
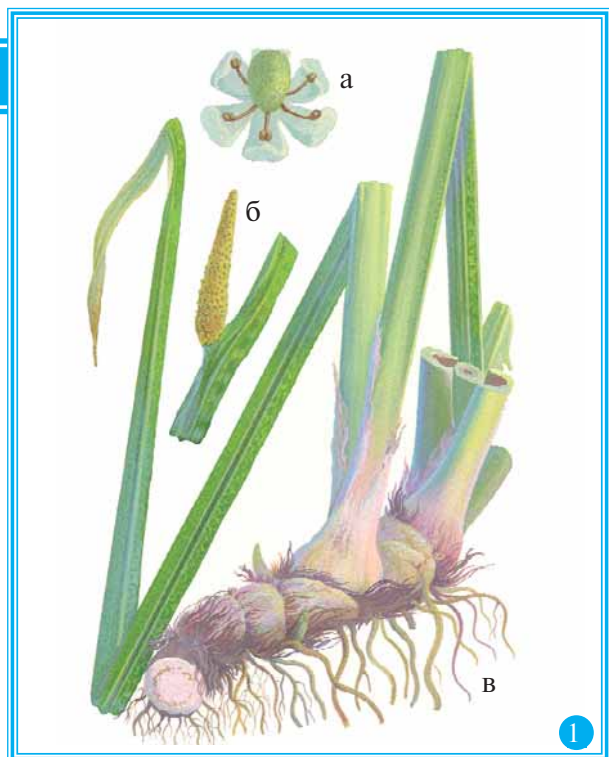


Схема 31. Прибрежные лекарственные растения.

1 – *Аир обыкновенный* (*Аирный корень*) (*Acorus calamus* L.) (а – цветок, б – соцветие, в – корневая система); 2 – *Горец перечный* (*Водяной перец*) (*Polygonum hydropiper* L.) (а – цветок, б – цветок в разрезе, в – семя, г – корневая система); 3 – *Горец почечуйный* (*Геморройная трава*) (*Polygonum persicaria* L.) (а – цветок, б – соцветие, в – корневая система); 4 – *Ива остролистная* (*Верба, Краснотал, Тальник*) (*Salix acutifolia* Willd.) (а – верхняя часть стебля с соцветием).

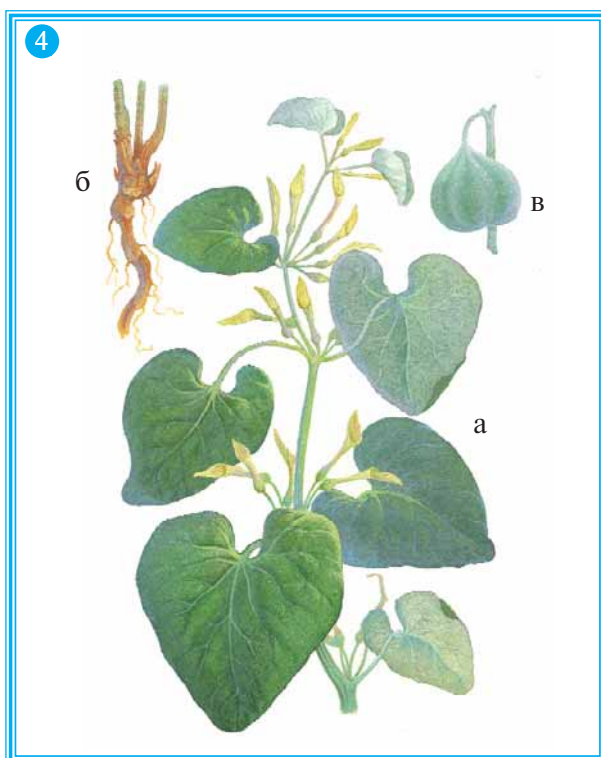
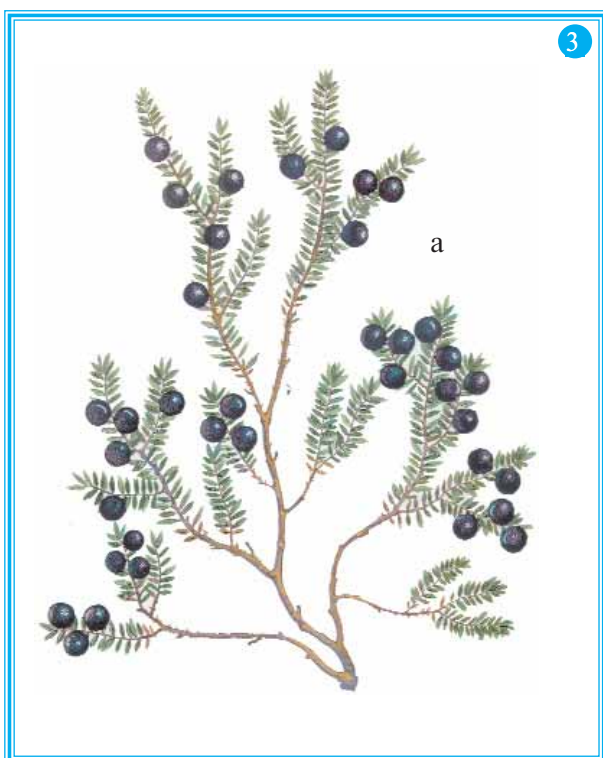
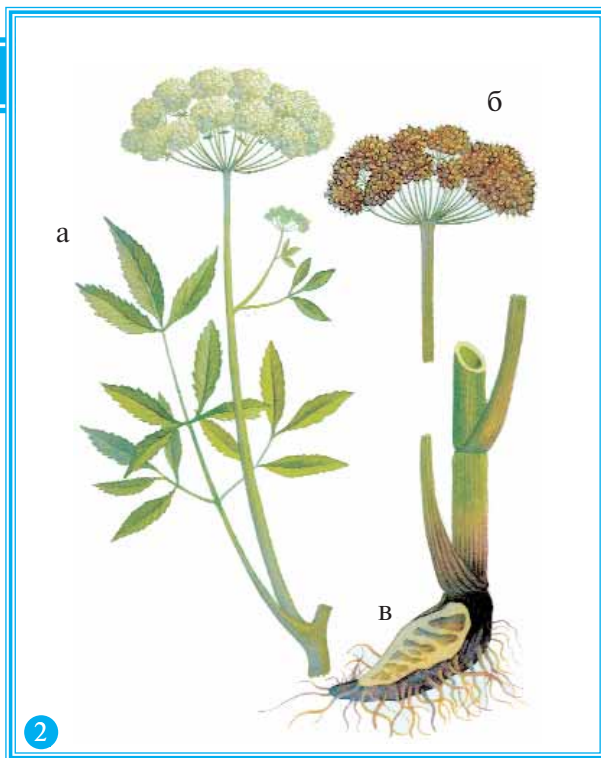
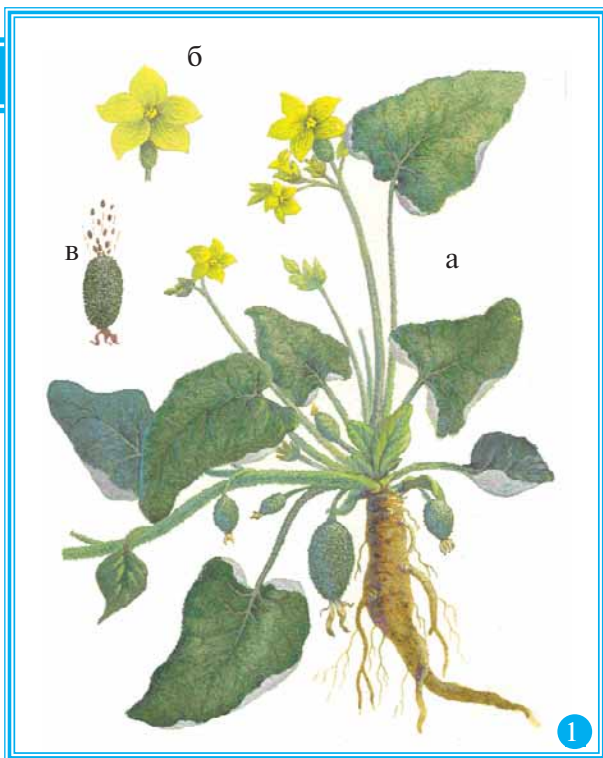


Схема 32. Прибрежные лекарственные растения.

1 – Бешеный огурец (*Ecballium elaterium* L.) (а – прикорневая розетка листьев с цветками и корневищем, б – цветок, в – плод); 2 – Вех ядовитый (*Цикута*) (*Cicuta virosa* L.) (а – верхняя часть цветущего стебля, б – соплодие, в – корневище в разрезе); 3 – Водяника черная (*Вороника*, *Шикша*) (*Empetrum nigrum* L.) (а – стебель с ягодовидными костянками); 4 – Кирказон обыкновенный (*Aristolochia clematitis* L.) (а – верхняя часть стебля с цветками, б – корневище, в – плод коробочка).

Большая энциклопедия. Лекарственные растения в народной медицине

Главный редактор

Непокойчицкий Геннадий Анатольевич,
академик Российской инженерной академии,
чл.-корр. Международной инженерной академии,
к. ф.-м. н.

Ответственный редактор

Козина Елена Михайловна

Составление

Балакирев Геннадий Валерьевич
Губанов Иван Алексеевич
Козина Елена Михайловна
Непокойчицкий Геннадий Анатольевич
Таранова Ирина Анатольевна
Тугунова Ольга Олеговна
Федоренко Наталья Петровна
Чумакова Раиса Вячеславовна

Научная редакция

Гринио Леонора Петровна, д. м. н.
Чумакова Анна Вячеславовна, к. б. н.

Редакция текста

Балакирев Геннадий Валерьевич
Козина Елена Михайловна
Таранова Ирина Анатольевна
Чумакова Раиса Вячеславовна

Корректоры

Карасева Елена Вячеславовна
Шандарина Людмила Александровна

Художники

Жарков Юрий Федорович
Хальзева Наталия Александровна

Технический редактор

Смирнова Вера Николаевна

Техническое оформление

Бушмелева Татьяна Александровна
Смирнова Вера Николаевна
Тарасов Евгений Всеволодович

Подготовка оригинал-макета проводилась при участии ННОУ «Школа АНС»

Подписано в печать 31.10.05. Формат 84х¹⁰⁸/₁₆.

Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ.

Тираж. Изд. № Зак.

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК—005—93; 953000 — книги, брошюры

Лицензия на издательскую деятельность ИД № 06443 от 13.12.01

ООО «Издательский дом «АНС»

121352 Москва, а/я 135

Тел.: (095) 413-3456; факс: (095) 415-1755; E-mail: info@ans-newmed.ru

Лицензия на издательскую деятельность ИД № 05480 от 30.07.01

Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»

129075 Москва, Звездный б-р, д. 23

Тел.: (095) 784-7674; факс: (095) 784-6775

Отпечатано с готовых диапозитивов

в полиграфической фирме «Красный пролетарий»

103473 Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ в народной медицине



«Лечит болезни врач, но излечивает Природа».

Гиппократ

Мировой опыт целительства растениями приходит на помощь всем, кто хочет помочь себе и своим близким!

Тысячи простых и эффективных, проверенных веками и актуальных до сих пор рецептов и советов в одной книге!

В «Большой энциклопедии. Лекарственные растения в народной медицине» вы обязательно найдете рецепт или совет, который поможет именно вам!

Простота изложения, удивительные факты, уникальные иллюстрации, доступные рецепты помогут в, казалось бы, безнадежных ситуациях.

Какие бы трудности ни встретились бы вам на жизненном пути – не отчаивайтесь. Помните, выход есть из любой ситуации, надо только его найти. Данная книга и могущественные силы Природы всегда помогут вам в тяжелую минуту!

**Радуйтесь жизни, не поддавайтесь унынию, и здоровье не покинет вас!
Помоги себе сам – и тогда тебе поможет Бог!**



ISBN 978-5-17-042620-1



АНС
Издательство АНС

